

# Bundesweite Studie sucht Teilnehmer

In den Vital-Aktiv-Studios in Bad Doberan und Kühlungsborn geht es dabei um aktives Abnehmen zur Immunstärkung

Von Anja Levien

**Bad Doberan.** Bianca Schreiber ist dreimal pro Woche im Vital-Aktiv-Fitnessstudio in Bad Doberan. „Ich war vorher eine richtige Couchpotato“, gibt die 44-Jährige unumwunden zu. Geändert hat das die Teilnahme an einer bundesweiten Studie der Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen zur Immunstärkung im Jahr 2020. In diesem Jahr wird die Studie fortgeführt. Interessenten können sich ab dem 11. April melden.

Mit der bundesweiten Studie soll bewiesen werden, dass durch gesunde Ernährung und Kraft- sowie Ausdauertraining neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Fett, das Fett am Bauch und an den inneren Organen, reduziert wird und indirekt das Immunsystem gestärkt werden kann, informiert die Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen (GfBE), die in Kooperation mit dem Unternehmen „My Line“ und regionalen Gesundheitsstudios die Studie durchführt. Wissenschaftlich gesehen, werde das Fettgewebe im Bauchbereich dafür verantwortlich gemacht, Entzündungen zu erzeugen, die das Immunsystem schwächen können.

„Uns ging es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wochen errei-

“

Ich brauchte die Motivation und das Konzept Sport und Ernährung hat mich überzeugt.

**Stefanie Fabian**  
Teilnehmerin  
aus Bargeshagen

“

Seitdem guckt man bewusst, was man essen kann und was es für Alternativen gibt.

**Bianca Schreiber**  
nach der vierwöchigen Studie

chen können“, so Studienleiter Jutta Probst-Goll, Trainerin und Ernährungsberaterin in Bad Doberan. Fabian Rehfeldt, Trainer, Koch und Diätassistent, ergänzt: „Die Teilnehmer haben in dieser Zeit nicht nur abgenommen und das Körperfett und das viszerale Bauchfett reduziert, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck konnten sich bei vielen Teilnehmern innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbesserte sich und sogar Schmerzen an Rücken, Nacken, Gelenken etc. konnten verbessert werden oder sogar ganz verschwinden.“

Für die Studie erhalten die Teilnehmer einen vierwöchigen kalorienreduzierten Ernährungsplan sowie einen Trainingsplan, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers, die Muskeln, zu aktivieren. Jede Woche werden sie gewogen und gemessen.

„Ich habe mich nicht mehr wohlfühlt“, erinnert sich Bianca Schreiber an die Zeit vor der Studie. Sie habe kein bisschen Sport gemacht. Jetzt fahre sie Fahrrad, gehe spazieren – braucht das auch als Ausgleich zum Alltag. Durch die Teilnahme habe sie neuen Input bekommen, ein neues Körpergefühl und „ich schaue genauer hin, wie und was man isst. Man achtet mehr auf sich.“ Das sei auch nach der vierwöchigen Studie immer noch so. „Seitdem guckt man bewusst, was man essen kann und was es für Alternativen gibt.“ Sie habe viele Gerichte kennengelernt, die man schnell zubereiten könne und viele Zutaten neu entdeckt.

Was sie überrascht hat: „Man muss mehr essen“, so Bianca Schreiber in Bezug auf die Anzahl der Mahlzeiten. „Alle drei bis vier Stunden sollte man essen. Dann sinkt der Insulinspiegel und der Heißhunger kommt. Dann greifen viele zu Süßigkeiten“, sagt Matthias Probst, Inhaber der Vital-Aktiv-Fitnessstudios in Bad Doberan und Kühlungsborn.

Fünf Mahlzeiten am Tag, das hat Stefanie Fabian für sich aus der Studie mitgenommen. „Das mache ich heute noch so. Ich habe eine Mahlzeitenplanung, so dass ich morgens weiß, was ich über den Tag esse“, sagt die 40-Jährige. Die Bargeshägerin hat an der Studie teilgenommen, um den Wiedereinstieg ins



Bianca Schreiber (l.) und Stefanie Fabian haben 2020 an der bundesweiten Studie „Aktives Abnehmen zur Immunstärkung“ im Vital-Aktiv-Studio in Bad Doberan teilgenommen. Dieses Jahr wird die Studie wieder durchgeführt.

FOTOS: MATTHIAS PROBST



Fabian Rehfeldt und Jutta Probst-Goll haben die Studie in Bad Doberan und Kühlungsborn geleitet.

Training nach der ersten Corona-Zeit zu schaffen. „Ich brauchte die Motivation und das Konzept Sport und Ernährung hat mich überzeugt.“

Beide Frauen haben mit der Studie jeweils fünf Kilogramm abgenommen und viel Wissen über ihr Immunsystem und die Ernährung gewonnen. Denn Stefanie Fabian konnte sogar ihre Medikamente absetzen.

Nach der ersten Studie konnte laut GfBE eindeutig bewiesen wer-

den, dass eine gesunde, kalorienreduzierte Ernährung in Verbindung mit einem individuellen Kraft- und Ausdauertraining das Körpergewicht und den Bauchumfang deutlich reduzieren. Männer verloren durchschnittlich 5,5 Zentimeter und Frauen fünf Zentimeter Bauchumfang.

Um die Datenlage weiter zu erhöhen, wurden die Vital-Aktiv-Gesundheitsstudios als Studienstandort 2022 erneut ausgewählt. Hierfür werden noch einmal 50 untrainierte

Teilnehmer gesucht, die abnehmen und ihr Immunsystem stärken wollen. Die Studie dauert vier Wochen, trainiert wird in Bad Doberan oder Kühlungsborn nach vorheriger umfangreicher Körperanalyse.

**Info** Interessierte können sich ab dem 11. April melden. Anmeldeschluss ist am 30. Juni 2022. Die Studie startet ab dem 19. April. Telefon: Bad Doberan 038203/20 97 25, Kühlungsborn 038293/ 47 39 60, Kosten: 49 Euro, keine Mitgliedschaft erforderlich.