

„Abnehmen im Liegen“: Wie der neue Trend funktioniert

Filiz Kaharan ist unglücklich mit ihrer Figur. Diäten und Sport hätten ihr nicht geholfen. Sie probiert jetzt ein neues Angebot in Gohfeld aus. NW-Autorin Anastasia von Fugler hat sie bei einer Behandlung begleitet.

Anastasia von Fugler

■ **Löhne.** „Schatzi, das reicht!“, sagt Filiz Kaharan und verzieht das Gesicht leicht. Die Einstellung für den Stromimpuls an der Bauchregion dürfe jetzt nicht höher geregelt werden – sonst wird es unangenehm, erklärt die Löhnerin. „Es fühlt sich in etwa so an, als ob man in Brennesseln packt, aber man gewöhnt sich schnell dran.“ Während sie in Unterwäsche auf der Behandlungsliege des Beautysalons liegt, legt Verena Eck ihr weitere Ultraschallpads auf die selbst erklärten Problemzonen: Bauch und Oberschenkel. „Abnehmen im Liegen“ nennt sich das Angebot, das sie seit Kurzem in ihrer Gohfelder Praxis anbietet.

Ganz wichtig sei auch unter den Achseln, sagt Eck. Erst durch die Stimulation der Lymphdrüsen werde der Stoffwechsel angeregt. Die Prozedur dauert insgesamt 75 Minuten. „Pro Tag kommen etwa sechs bis acht Kunden“, sagt Eck. Sie teilt sich die Räume an der Langen Straße 22 seit September mit ihrer langjährigen Freundin, die sich im Bereich der Fußpflege selbstständig gemacht hat. Termine für Neukunden könne Eck erst wieder in drei Monaten anbieten. Ihr Angebot mit dem „Abnehmen im Liegen“ sei sofort erfolgreich angefallen, sagt sie. Werbung habe die Expertin fürs Abnehmen, wie sie auf der Internetseite angepriesen wird, nicht groß machen müssen. Die guten Empfehlungen ihrer Kunden hätten gereicht.

Trotz der hohen Frequenz, die Eck täglich hat, müsse sie darauf achten, nicht in Stress zu geraten. Rosa Wände und sanfte Töne aus dem Hintergrund sollen dafür sorgen, dass sich auch die Kundin oder der Kunde wohl fühlen. Es riecht nach Zitrone. „Das ist das Gel, das unter die Pads kommt“, erklärt Eck. „Ich schlafe manchmal sogar ein“, ergänzt ihre



Filiz Kaharan hat zehn Einheiten bei Verena Eck von „Abnehmen im Liegen“ gebucht. Bereits nach sieben Einheiten hat sie sechs Kilo abgenommen, sagt sie.

Foto: Anastasia von Fugler

Kundin Filiz Kaharan auf der Liege liegend. Das Vertrauen müsse schon da sein.

Karahan trägt jetzt Konfektionsgröße 38, ist etwa 1,65 Meter groß, braun gebrannt und achtet auf ihr Äußeres. Dennoch belasten sie weiterhin einige Stellen an ihrem Körper. Seit fast drei Jahren kämpfe sie mit ihrer Problemzone am Unterbauch. „Manche haben sogar gefragt, ob ich schwanger bin“, erinnert sie sich. Sie habe sich in Fitnessstudios angemeldet, mehrere Diäten ausprobiert – nichts davon habe geholfen, sagt sie. Ihr Wunschgewicht sind 60 Kilogramm. Sieben Ultraschall-Behandlungen habe sie jetzt bereits hinter sich und binnen dieser drei Wochen hätte sie sechs Kilo an Gewicht verloren, erklärt die Gebäudemanagerin. Ihr Ausgangsgewicht lag bei 74 Kilo.

Drei Behandlungen bleiben ihr noch. Für das Zehnerpaket hat Kaharan mehrere hundert Euro bezahlt. Doch das sei es ihr wert: „Wenn man soviel Geld investiert, dann arbeitet man auch außerhalb der Behandlungen mehr an sich. Ich ernähre mich jetzt bewusster.“ Das sei eine Kopfsache, sagt sie. Denn nur mit den Behandlungen ist es nicht getan.

Durch den Ultraschall würden sich die Fettzellen bis zu zwei Tage lang öffnen. Und damit sich diese nicht wieder füllen, „sollte der Kunde im Idealfall 48 Stunden lang keine Kohlenhydrate essen“, ergänzt die Expertin Eck. „Und mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken.“ Damit sollen die Giftstoffe und das Wasser aus den Zellen austreten können. Die Fettzelle verliert anschließend an Umfang und die Haut soll straffer werden. Einen klassi-

schon Jojo-Effekt, wie bei anderen Diäten gebe es hier nicht, beteuert sie. Für einige Kunden könne das zu Anfang schwierig sein, deshalb sei Eck Tag und Nacht für Fragen ver-

fugbar, sagt sie. Sie gebe Ernährungstipps, mache Vorher-Nachher-Bilder und evaluiere den Abnehmerfolg anhand von Messungen am Körper.

Kritik an dem Konzept

■ Für die Personaltrainerin Lea Luchtmeier steht das Konzept von „Abnehmen im Liegen“ in keinem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. „Etwa 120 Euro für eine Behandlung sind einfach zu teuer“, sagt sie. Die Frage sei auch, wie viel trage der Ultraschall zum Abnehmerfolg bei und wie viel die Ernährung, die da mit dran hän-

ge? Das Konzept sei sehr neu, die Studienlage zu dieser Kombination aus Ultraschall und EMS-Training sei dürftig bis gar nicht vorhanden. „Ich würde es meinen Kunden nicht empfehlen“, sagt sie. Ein großes Problem sehe sie auch bei der empfohlenen Ernährung: „Eine Kohlenhydratfreie-Diät fördert den Jojo-Effekt und

ist auf Dauer nicht gesund.“ Das einzige Erfolgsrezept, um wirklich gesund abzunehmen, sei eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Die sollte ohne Verbote funktionieren und jeden Tag umsetzbar sein. Luchtmeier ist gelernte Fitnesskauffrau. Seit 2017 arbeitet sie nebenberuflich als Personaltrainerin und Ernährungscoach. (ana)

Sternsinger sammeln für Kinder in Not

■ **Löhne.** Femke, Mia und Hannah gehören zu den drei Sternsingergruppen der Löhner Kirchengemeinde St. Laurentius, die traditionsgemäß rund um den 6. Januar den Segen weitertragen. Verkleidet als Heilige Drei Könige ziehen sie von Haus zu Haus, singen und bringen über Türen eine Aufschrift an, die bedeutet: „Christus segne dieses Haus“. Außerdem sammeln sie Geld für Kinder und Jugendliche in armen Ländern.

Der erste Weg führte die kleine Gruppe am Freitagmorgen ins Rathaus, wo Bürgermeister Bernd Poggemöller sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schon warten. „Jedes Jahr kommen die Sternsinger zu uns, segnen unsere Ver-

waltung und bringen ihre Segenschrift draußen an der Eingangstür an. Das ist einer der ersten Termine im Jahr, auf



Bernd Poggemöller (v.l.) begrüßt Femke Böker, Mia Lees, Hannah Gutknecht-Stöhr und Yvonne Böker am Rathaus.

die ich mich immer sehr freue“, sagt Poggemöller.

Femke (8 Jahre) und Hannah (9 Jahre) berichten bei ihrem Besuch im Rathaus von Kindern, denen es bei weitem nicht so gut geht wie den Kindern hier. Sie wollen helfen und sammeln unter dem Motto „Kinder stärken, Kinder schützen – in Indonesien und weltweit“ beim Sternsingen Spenden. Begleitet werden sie dabei von Femkes Mutter Yvonne Böker, die früher selbst Sternsingerin war und jetzt Mitglied des Pfarrgemeinderates ist.

Im Anschluss an den Rathausbesuch ging es weiter zur Polizeiwache, später standen Familienbesuche auf dem Programm.

Friedensappelle beim Epiphaniaskonzert in Siemshof

■ **Löhne.** Mit dem prächtigen Eingangschor der 4. Kantate des Bachschen Weihnachtsoratoriums „Fallt mit Danken“ beginnt der Posaenchor Siemshof unter der wechselnden Leitung von Florian Rohlfing und Karin Jahn das große Epiphaniaskonzert am kommenden Sonntag, 8. Januar, um 16 Uhr in der Siemshofer Heilandkirche.

Dann stimmen der Kirchenchor Siemshof und der Männerchor Oberlütbe, beide von Wolfram Ellinghaus geleitet, den Kanon „Dona nobis pacem“ an, der als Motto über dem Epiphaniaskonzert stehen soll. Ein weiterer Friedenskanon aus Israel wird das Programm beschließen. Die drei Posaunisten der NWD-

Philharmonie und die Blockflötensolistinnen des Abends, Elisabeth Schwanda und Andrea Bröhenhorst, sowie Leon Immanuel Sowa am Orgelpositiv, sollen diesen Friedensappellen Tiefe und Kraft verleihen. Der Kirchenchor singt zwei festliche Eingangschöre nebst Schlusschoral aus Bachs Kantatenwerk. Die eingeschlossenen Sopranarien singt Karin Jahn. Den besonderen Glanz erhält das Ganze durch die Pauken, die Thomas Bues schlagen wird. Verbindende Worte spricht Pfarrerin Anke Starnitzke.

Wegen dieser besonderen musikalischen Veranstaltung am Nachmittag entfällt der Gottesdienst am Morgen. Der Eintritt zum Epiphaniaskonzert ist frei.

Goethe-Realschule lässt Viertklässler schnuppern

■ **Löhne.** Am Samstag, 14. Januar, lädt die Goethe-Realschule alle Schülerinnen und Schüler der vierten Klassen mit ihren Eltern zu einem „Tag der offenen Tür“ ein.

In einem Mitmachunterricht werden die Grundschülerinnen und Grundschüler in neuen Fächern unterrichtet. In Unterrichtsdemonstrationen erfahren Eltern und Kinder, wie an der Goethe-Realschule in den klassischen Hauptfä-

chern Deutsch, Mathematik und Englisch gearbeitet wird und in einem anschließenden Rundgang durch verschiedene Fachbereiche lernen die Gäste die Räumlichkeiten der Schule kennen und erhalten Informationen über Ganztagsbetrieb und Mittagsverpflegung.

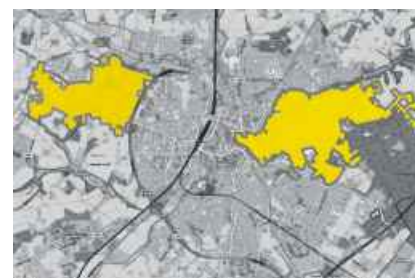
Das Programm beginnt um 9 Uhr mit einer zentralen Begrüßung und Elterninformation in der Aula und wird gegen 12.30 Uhr beendet sein.

Anzeige

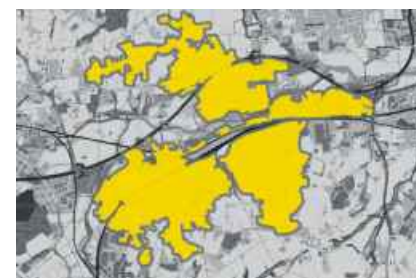
Anzeige

Glasfaser kommt!

Endlich auch nach Herford Herringhausen und Feldmark sowie nach Löhne Ort und Oberbeck



Glasfaser-Ausbaugebiete Herford Herringhausen und Feldmark



Glasfaser-Ausbaugebiete Löhne Ort und Oberbeck

EWE – ein Vorreiter im Bereich der Telekommunikation – verlegt in Zusammenarbeit mit Glasfaser Nordwest nun auch hier hochmoderne Glasfaserleitungen und bringt so die Zukunft des Internets in Ihre Region.

Als Kooperationspartner und Anbieter mit über 100.000 Glasfaserkunden liefert EWE seit dem 05.01.2023 dazu auch gleich passende Angebote.

Auf Geschwindigkeit und Stabilität kommt es im Internet heute mehr denn je an. Ob beim Streamen von Musik oder Filmen und Serien in Ultra HD, beim Online-Gaming, bei Videokonferenzen mit Menschen auf der ganzen Welt oder im Home-Office. Wichtig ist eine schnelle und stabile Internetverbindung – vor allem dann, wenn die Leitung von mehreren Personen gleichzeitig genutzt wird.

Die beiden aktuellen Standards DSL und VDSL ermöglichen in der Regel eine Übertragungsraten zwischen bis zu 16 Mbit/s und 100 Mbit/s. Mit Glasfaser werden Daten stabil und mit Geschwindigkeiten von bis zu 1.000 Mbit/s übertragen.

Aus diesem Grund wird der Ausbau moderner Glasfasernetze mit Hochdruck vorangetrieben: durch EWE und Glasfaser Nordwest. Schon jetzt ist in vielen Haushalten in der Region ein direkter Glasfaser-Hausanschluss möglich – derzeit sogar kostenlos.¹

Wichtig: Nur über einen Glasfaser-Hausanschluss kommen die in Höchstgeschwindigkeit übertragenen Datenpakete auch genauso schnell beim Nutzer an.

Anders bei DSL, Kabel und Co – dort werden die Daten von der Straße ins Haus noch über veraltete Kupferkabel geleitet, mit spürbarem Geschwindigkeitsverlust.

Alles, was nach der Verlegung eines Hausanschlusses noch benötigt wird, ist ein entsprechender Glasfaser-Tarif. EWE bietet z.B. Pakete mit Downloadgeschwindigkeiten von 150, 300 oder 500 Mbit/s für jeweils nur mtl. 19,99 Euro² in den ersten sechs Monaten an. Jedes dieser Pakete beinhaltet u.a. eine Flat ins Internet und Festnetz sowie eine kostenlose Glasfaserbox² (ein moderner Router).

Das Beste: Im Aktionszeitraum zahlen Sie keinen Bereitstellungspreis, profitieren zusätzlich von einer kostenlosen Mobilfunk-Flatrate und sparen dadurch insgesamt bis zu 1.458 Euro.^{1,2}

Ein weiterer Vorteil ist die sogenannte „Wechselfreiheit“.³ Diese erlaubt es EWE Kunden, kostenlos und ohne Verlängerung der Vertragslaufzeit zwischen den Glasfaser-Paketen zu wechseln.³

Übrigens müssen Sie sich keine Sorgen um umfassende Bauarbeiten für Ihren Hausanschluss machen. Denn das Glasfaserkabel wird in der Regel unterirdisch bis ans Haus „geschossen“ und dann im Haus weiterverlegt. Alle weiteren Fragen werden Ihnen bei Ihrem EWE Partner oder in Ihrem osnatel Shop gerne beantwortet.

Tipp: Das oben genannte Aktionsangebot von EWE ist auch in bereits ausgebauten Gebieten erhältlich.



Quelle der Karten: OpenStreetMap

Sie interessieren sich für Glasfaser?

Hier berät man Sie gern:

Premiumstore Herford

Rennstr. 14, 32052 Herford

osnatel Shop Melle

Plattenberger Str. 50, 49324 Melle

Oder:

Nutzen Sie ganz bequem die Zuhause-Beratung von EWE. Die Telekommunikations-Experten melden sich in den nächsten Wochen telefonisch bei Ihnen oder kommen persönlich bei Ihnen zu Hause vorbei. Gerne beantworten sie dann in Ruhe alle Ihre Fragen.

Natürlich können Sie auch jetzt schon mehr zu den Glasfaser-Angeboten von EWE erfahren:

Per Telefon:
0441 3508-1100

Im Internet:
superschnell-in-owl.de



Hallo Glasfaser!

Jetzt scannen und erfahren, wie Sie von Glasfaser profitieren können!

¹ Der Hausanschlusspreis in Höhe von 0€ gilt nur für Privatkunden in ausgewählten Glasfaser-Gebieten bei gleichzeitiger Beauftragung eines Glasfaser-Produktes. Im Hausanschlusspreis inbegriffen ist die Verlegung einer Glasfaserleitung bis zum Hausübergabepunkt. ² Für Glasfaser 150, 300 und 500 ist ein geeigneter Glasfaser-Hausanschluss notwendig, für den weitere Kosten entstehen können. Das Angebot gilt nur für Privatkunden, die in den letzten 6 Monaten kein EWE Glasfaserprodukt hatten. Gewerbliche Nutzung ausgeschlossen. Mindestlaufzeit 24 Monate. Preis für Glasfaser 150, 300, 500 vom 1. bis 6. Monat 19,99€ mtl. Preise ab dem 7. Monat: Glasfaser 150 mtl. 44,99€, Glasfaser 300 mtl. 49,99€, Glasfaser 500 mtl. 79,99€. Standardgespräche in nat. Festnetz: 0 ct/Min. in nat. Mobilfunknetze: mit Mobilfunk-Flatrate 4,95€ monatlich, kein Call-by-Call. Geeigneter Router vorausgesetzt. Einmaliger Bereitstellungspreis 0,00€. Der monatliche Preis für die Mobilfunk-Flatrate in Höhe von monatlich 4,95€ für 24 Monate, sowie der Preis des Routers FRITZ!Box 5530 in Höhe von einmalig 119,99€ wird gutgeschrieben. Die monatliche Gutschrift für die Mobilfunk-Flatrate, sowie die einmalige Gutschrift für den Preis des Routers FRITZ!Box 5530 erfolgen mit der jeweiligen Rechnung im Kundenkonto. Eine direkte Anrechnung auf den Preis des Routers findet nicht statt. Aktion befristet bis 31.03.2023. ³ Ein Produktwechsel zwischen den EWE Glasfaser-Produkten 75, 150, 300 und 500 des aktuellen Portfolios ist nach Vertragsbeginn kostenlos möglich. Die Vertragslaufzeit und die Aktionsvorteile verlängern sich dabei nicht. Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. Angebot regional begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. **EWE TEL GmbH**, Clappenburgstraße 310, 26133 Oldenburg