

Das Ende des Diätwahns

■ **Das Ende des Diätwahns:** Bei seinem Vortrag am Mittwoch, den 5. Mai, 19.30 Uhr, im Märklinsaal der Stadthalle in Göppingen stellt Ernährungsspezialist Dr. Wolfgang Feil stattdessen seine Stoffwechseloffensive vor.

Laut Dr. Wolfgang Feil können bestehende Krankheiten überwunden und Krankheiten gezielt vorgebeugt werden, wenn es gelingt, den Stoffwechsel zu aktivieren. Dr. Feil: „Wer zu viel auf den Rippen hat, verliert durch die Stoffwechseloffensive ganz nebenbei und mit viel Freude überflüssige Pfunde“. Dr. Feil: „Es gibt Lebensmittel, die den Stoffwechsel nachhaltig ankurbeln. Gleichzeitig können durch eine gezielte Kombination von Gewürzen viel mehr Wirkstoffe aus den Lebensmitteln für eine höhere Vitalität und für einen gezielten Krebschutz verwertet werden“.

Dr. Feil ist einer der führenden Ernährungsexperten Deutschlands. Er betreut nährstoffmedizinisch deutsche Spitzensportler und Spitzenvereine, so die deutsche Handball-Nationalmannschaft, die Handballer des Hamburger SV und den Fußballbundesligisten 1899 Hoffenheim. Er kümmert sich um alle Top-Triathleten in Deutschland, so Olympiasieger Jan Frodeno, Weltmeister Daniel Unger, Ricarda Lisk, Anja

Dittmer und die Ironman-Athleten Michael Göhner und Norman Stadler.

Der promovierte Biologe stammt aus Aalen, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er ist selbst Marathonläufer.

Warum Menschen mit zunehmendem Alter an Gewicht zulegen, weiß Feil zu begründen: „Gesunde, junge Menschen haben einen agilen Stoffwechsel: die körpereigene Hormonproduktion läuft auf vollen Touren, und man fühlt sich fit und energiereich. Schon ab 35 Jahren produziert der Körper je-

doch immer weniger von diesen fitmachenden Hormonen. Ohne Gegensteuerung gelangt man in die Stoffwechselfalle: Die hormonellen Regelkreise laufen verlangsamt ab – mit der Folge, dass sich mehr Fett anlagert und die Muskulatur weniger wird. Wenn nicht gegengesteuert wird, steigt das Körpergewicht, das Herzinfarkt-, Diabetes- und Krebsrisiko jedes Jahr stetig an.“ Dr. Feil gibt im Vortrag viele praktische Tipps und vor allem Rezepte, so dass die Stoffwechseloffensive zum lustvollen Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude wird.

In seinem Vortrag möchte der renommierte Ernährungsberater Steuerungselemente an die Hand geben, um den Stoffwechsel wieder flott zu bekommen: „Fetteinlagerungen verschwinden: die Muskulatur baut sich auf. Der Körper bekommt ein Meer an natürlichen Nährstoffen, die ihm helfen, bestehende Krankheiten zu überwinden“, so Dr. Feil.

Für Kunden des Veranstalters Rehasentrum Brüderlin (im Rahmen seines 30-jährigen Bestehens) und NWZ-Abomax-Kunden gibt es ermäßigte Karten im Vorverkauf. Vorverkaufsstellen: Rehasentrum Brüderlin, die NWZ Göppingen und der i-Punkt im Rathaus Göppingen. Vortragserbeginn ist 19.30 Uhr. Der Erlös der Veranstaltung kommt den „Guten Taten“ der NWZ zugute.



Ab 35 setzt man leicht Fett an, wenn man nicht gegengesteuert.

Fit dank Stoffwechsell offensive

■ **Krankheiten zu überwinden oder auch einige Pfunde zu verlieren, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Dazu gehören richtiges Essen und Trinken, gezielte Bewegung aber auch Kenntnisse über den Stoffwechsel, sagt Nährstoffexperte Dr. Feil.**

Dr. Wolfgang Feil ist der führende Vitalstoffexperte Deutschlands. Er betreut nährstoffmedizinisch deutsche Spitzensportler und Spitzenvereine. Im Interview mit dem WOCHEBLATT klärt er über weit verbreitete Irrtümer bei der Ernährung auf.

■ **Ihr neuestes Buch heißt „Die Lauf-Diät“. Zu welcher Diät raten Sie den Lesern?**

DR. WOLFGANG FEIL: Die Lauf-Diät ist die erste Diät die funktioniert, da sie keine ist. Die Rezepte der Lauf-Diät zusammen mit den Bewegungsplänen aktivieren den Stoffwechsel nachhaltig, und die Pfunde fallen dadurch von alleine.

■ **Können auch Berufstätige Ihre Ernährungsempfehlungen ohne Einschränkungen umsetzen?**

DR. FEIL: Ja, das ist die Stärke der Lauf-Diät: alle Rezepte sind zackig zuzubereiten und können auch am Abend davor zum Mitnehmen hergerichtet werden.



Mit richtiger Ernährung kann man sogar bereits bestehende Krankheiten überwinden, sagt Dr. Wolfgang Feil.

■ **Welche Lebensmittel empfehlen Sie zur Ankurbelung des Stoffwechsels?**

DR. FEIL: Ingwer, Chili, frische Kräuter, Walnüsse, Brokkoli, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Fisch und grünen Tee.

■ **Welche Lebensmittel hemmen den Stoffwechsel?**

DR. FEIL: Eine Ernährung mit viel gesättigten Fettsäuren (zum Beispiel Wurst, Würstchen, Fertiggerichte) und eine vitalstoffarme Ernährung (Dosenobst, helle Backwaren, Süßigkeiten).

■ **Gelten Ihre Ratschläge nur für Sportler?**

DR. FEIL: Nein die Empfehlungen gelten für alle Menschen. Eine aktuelle Studie aus England zeigt, dass durch eine Ernährung nach Vorgaben meiner Stoffwechsell offensive die Menschen durchschnittlich 15 Jahre länger und beschwerdefrei leben können.

■ **Warum legen Menschen mit zunehmendem Alter an Gewicht zu?**

DR. FEIL: Die körpereigene Hormonproduktion lässt im Al-

ter nach. Dadurch baut der Körper automatisch mehr Fett auf. Auch hier helfen die Lauf-Diät-Rezepte: Sie bringen die Hormonproduktion wieder auf Trab.

■ **Ab welchem Alter sollten Menschen Ihre Ernährung überdenken? Ab wann verzeiht der Körper nicht mehr alle Ernährungsünden?**

DR. FEIL: Ab 30 bis 35 Jahren.

■ **Ist gesunde Ernährung gleich zu setzen mit Verzicht auf Genuss?**

DR. FEIL: Überhaupt nicht – meine stoffwechsell offensive Rezepte werden inzwischen von mehreren Gourmet-Restaurants gekocht.

■ **Wie wichtig ist richtiges Trinken zur Aktivierung des Stoffwechsels?**

DR. FEIL: Täglich sollten drei Liter Flüssigkeit getrunken werden, damit der Stoffwechsel nachhaltig aktiviert wird. Hier empfehle ich hauptsächlich grünen Tee und Mineralwasser.

■ **Welchen positiven Nebeneffekt erreicht man durch die Aktivierung des Stoffwechsels?**

DR. FEIL: Man hat mehr Energie für den Tag, hat keine Durchhänger mehr und fühlt sich einfach wohler. Auch die Fettzellen werden mit der Zeit immer weniger werden und nicht mehr zurückkommen.

W

Der Göppinger

WOCHENBLATT

IHR BLICK

Mittwoch, 19. Mai 2010

Auflage 112.895 (ADA gep)



■ Länger leben

15 Jahre länger leben: Ausverkaufter Stoffwechsel-Vortrag von Dr. Feil wird wiederholt.

Seite **Veranstaltungen**

15 Jahre länger leben

■ Der Vortrag von Vitalstoff- und Ernährungsexperte Dr. Wolfgang Feil aus Tübingen, der am 5. Mai im Märklinsaal der Göppinger Stadthalle stattfand wird wegen des großen Interesses am 17. Juni wiederholt.

GÖPPINGEN ■ Der Andrang war so groß, dass alle 178 Karten bereits im Vorverkauf vergriffen waren. Das Reha-Zentrum Brüderlin als Veranstalter freut sich über das dadurch ein-

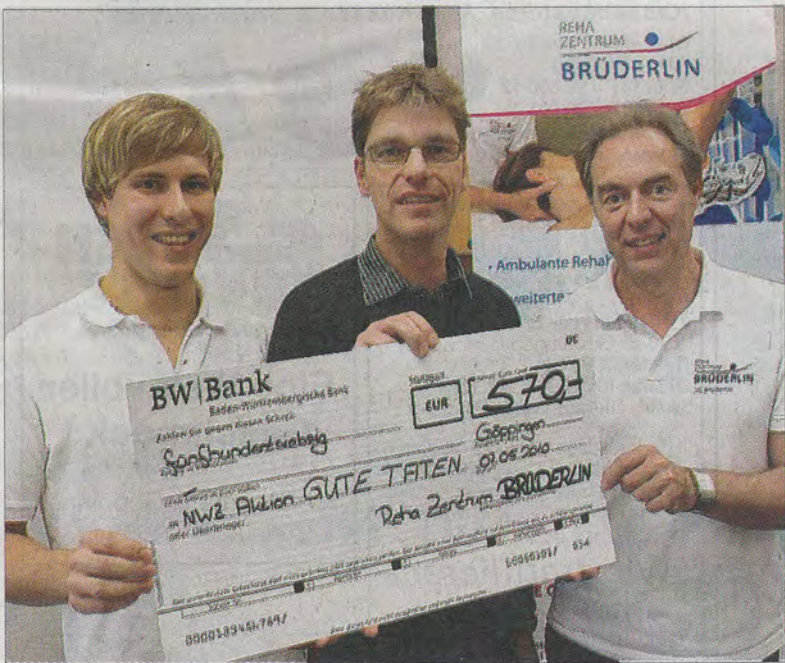
genommene Spendenvolumen in Höhe von 570 Euro, das der Aktion „Gute Taten“ zugute kam.

Dr. Feil informiert in seinem Vortrag wie man durch Bewegung, Motivation und nicht zuletzt die richtige Ernährung in 100 Tagen viele seiner Beschwerden hinter sich lassen kann. So könne man laut einer Studie aus Großbritannien bis zu 15 Jahre länger leben. Hierzu gibt er viele kleine und leicht umsetzbare Tipps für den Alltag. „Kurkuma und Ingwer helfen, dein inneres Feuer zu entfachen und geben dir Kraft für den Alltag“, so der Experte. Des Weiteren rät er, nicht 30 Rosen auf einmal zu schenken, sondern lieber 30 Mal eine Rose über das Jahr verteilt. Auf die kleinen Überraschungen im Alltag komme es nämlich an.

Der Vortrag „Stoffwechseloffensive“ wird am Donnerstag, 17. Juni, 19.30 Uhr, im Märklinsaal der Stadthalle Göppingen wiederholt. Sämtliche Überschüsse kommen der Aktion „Gute Taten“ zugute.



Ernährungsexperte Wolfgang Feil kommt wieder.



Michael Brüderlin (links) und Uli Brüderlin (rechts) haben mit dem Vortrag von Wolfgang Feil 570 Euro eingespielt. Foto: Staufenpress

Brüderlin hilft helfen

Vortrag zu Gunsten der „Guten Taten“

Ein Benefizvortrag mit dem Ernährungsberater Wolfgang Feil brachte 570 Euro für die NWZ-Aktion. Auch die Wiederholung am 17. Juni ist ausverkauft.

Göppingen. Im vollbesetzten Märklinsaal der Göppinger Stadthalle hatte der Tübinger Dr. Wolfgang Feil, seines Zeichens Biologe, Vitalstoffexperte und Betreuer vieler Spitzensportler, die von ihm entwickelte „Stoffwechelinitiative“ präsentiert, mit der Herzinfarkten, Rheuma, Diabetes und Demenz vorgebeugt wird. Der Veranstalter der Benefizaktion, das Göppinger Reha-Zentrum Brüderlin steuerte den stattlichen Erlös von 570 Euro für die NWZ-Benefizaktion „Guten Taten“ bei. Kürzlich übergaben Michael Brüderlin (links) und Uli Brüderlin (rechts) den symbolischen Spendenscheck an NWZ-Redakteur Arnd Woletz. „Es war der maximale Erlös, der herauszuholen war“, freute sich Michael Brüderlin über den Riesenerfolg.

Der große Publikumszuspruch hat zudem dazu geführt, dass sich das Reha-Zentrum Brüderlin dazu entschloss, am 17. Juni eine Wiederholungsveranstaltung mit Dr. Feil auf die Beine zu stellen. Der Erlös fließt wiederum aufs NWZ-Aktionskonto. Diese zweite Veranstaltung ist ebenfalls schon ausverkauft, berichtet Michael Brüderlin über eine



ungebrochene Nachfrage nach der „Stoffwechelinitiative“.

Das nächste Projekt der Brüderlins steht im übrigen schon auf dem Terminkalender der „Guten Taten“. Am 25. November holen sie das Zugpferd Arved Fuchs in die Göppinger Stadthalle – und dann kommen wieder alle Überschüsse der NWZ-Aktion zugute.