ANZEIGE

# Teilnehmer für eine neue Studie gesucht: „Aktiv Bauchfett verlieren – der Schlüssel zur Gesundheit!“

Trotz unzähliger Diätprogramme steigt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen weiter an. 55% der deutschen Frauen und 65% der deutschen Männer sind übergewichtig – Tendenz steigend. Neueste medizinische Forschungen zeigen, dass Übergewicht und insbesondere das innere Bauchfett, das sogenannte viszerale Fett, besonders gefährlich für die Gesundheit sein können.
Das innere Bauchfett wird mit einem erhöhten Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, etc. – dem sogenannten metabolischen Syndrom – in Verbindung gebracht. Daher ist die Erforschung von effektiven und nachhaltigen Methoden zur Gewichts- und Bauchfettreduktion von großer Bedeutung. Vital-Aktiv-Prignitz aus Perleberg möchte in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining, neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann.
Jetzt werden 50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren gesucht, die an der Studie teilnehmen wollen. Vier Wochen lang wird Marie Kayatz, Sport- und Fitnesskauffrau im Vital-Aktiv-Prignitz, die Teilnehmer persönlich durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm begleiten. Zudem erhalten alle Teilnehmer ein auf sie abgestimmtes Trainingsprogramm, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers, die Muskeln, zu aktivieren. „Kalorien durch richtiges Muskeltraining verbrennen, anstatt immer weniger zu essen. Richtiges Muskeltraining bedeutet, in kurzer Zeit (nur 2 bis 3 Stunden pro Woche) ein Maximum an Energie zu verbrauchen, um den Stoffwechsel dauerhaft zu beschleunigen. Die Folge: Anstatt beim Abnehmen weniger zu essen, ist dadurch mehr essen möglich!“ so Marie Kayatz
Das Körpergefühl und die Gesundheit verbessern sich in vier Wochen
„Uns geht es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wochen erreichen können. Die Teilnehmer können in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilo abnehmen. Das Körperfett, besonders das viszerale Bauchfett, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck können sich innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und sogar kleine „Wehwehchen“ an Rücken, Nacken, Gelenken etc. können verschwinden“.
Der Selbstkostenpreis für die Studie, inklusive 4 Wochen Training im Vital-Aktiv-Prignitz, einer umfangreichen Körperanalyse am Anfang und am Ende der Studie, dem Studienbegleitbuch mit vielen leckeren Rezeptvorschlägen zum Abnehmen beträgt nur 39,- €.
Interessierte sollten gleich zum Telefonhörer greifen und sich im Vital-Aktiv-Prignitz unter der Nummer 03876/5999 690 melden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

**Überschüssiges Bauchfett lässt sich durch richtiges Muskeltraining reduzieren.** Foto: Adobe Stock/Tatiana

# Es geht familiär zu

## Landrat Christian Müller besuchte die Tagespflege Villa Wir

**Landrat Christian Müller (M.) stattete der Villa Wir einen Besuch ab.** Foto: Bernd Atzenroth/ Landkreis Prignitz

**NEBELIN/KARSTÄDT.** In der Reihe seiner Unternehmensbesuche stattete Landrat Christian Müller der Tagespflege Villa Wir GbR in Nebelin (Gemeinde Karstädt) einen Besuch ab. Beim Gespräch dabei war Karstädts Gemeindebürgermeister Udo Staeck. Beide zeigten sich angetan vom Konzept der Einrichtung, vom engagierten Team und der guten Atmosphäre im Haus. Die Villa Wir GbR widmet sich der Tagespflege, also der Betreuung von Menschen, die ihren Alltag nicht mehr alleine bestreiten können.

Voraussetzung ist ein Pflegegrad. 21 Gäste pro Tag werden in Nebelin betreut. Sie wechseln täglich, sodass die Gesamtzahl der Betreuten mittlerweile bei knapp 80 Menschen liegt. Diese kommen nicht nur aus der direkten Umgebung, sondern aus einem größeren Umkreis. Die Villa Wir ist ein noch sehr junges Unternehmen: Es wurde im April 2022 gegründet. Betriebsstätte ist das ehemalige Pfarrhaus von Nebelin, das dafür eigens hergerichtet wurde. Melanie Thierling und Anika Schlink erklärten im Gespräch mit dem Landrat und dem Bürgermeister, warum sie das Risiko einer Firmengründung eingegangen sind: Es war der Wunsch, aufgrund ihrer Berufserfahrungen eigene Vorstellungen in der Pflege von Menschen in die Tat umzusetzen und dabei den betreuten Menschen mehr in den Mittelpunkt zu stellen.

Es geht in der Einrichtung sehr familiär zu, die betreuten Menschen sitzen zusammen, klönen und lachen. An diesem Tag singen sie alle für Melanie Thierling ein Geburtstagsständchen, Tagesgast Ursula Prieß hat ein lustiges Gedicht vorbereitet, das sie vorträgt. Ein achtköpfiges Team kümmert sich um die Gäste. Auch wenn das Unternehmen noch jung ist, sind die Pflegekräfte gut aufeinander eingespielt. „Wir haben alle schon einmal miteinander gearbeitet“, erklärt Melanie Thierling. Für die Mitarbeiter ist dies in dieser Branche ein attraktiver Arbeitsplatz: Es gibt Tariflohn und in der Regel keine Wochenendarbeit. Alle kochen gemeinsam und das Team geht auf die individuellen Bedürfnisse der Tagesgäste ein. Der Austausch über die kleinen und großen Probleme im Alltag gehört auch dazu.

„Genauso, wie es jetzt ist, wollen wir das“, betont Anika Schlink. Es gibt eine große Nachfrage für die Betreuung in Nebelin – wobei klar ist, dass das Unternehmen bei der jetzigen Größenordnung bleiben wird, um den erfüllten Anspruch aufrecht erhalten zu können. Landrat Christian Müller war sehr angetan von der Arbeit in der Tagespflege: „Ich habe großen Respekt vor dem, was sie tun. Das ist für sie nicht nur Beruf, sondern Berufung“, sagte er. Ihm war es wichtig, sich mit einem Unternehmen in der Pflegebranche auszutauschen. Diese gewinnt angesichts des Altersdurchschnitts in der Prignitz immer mehr an Bedeutung.

In regelmäßigen Abständen besucht Landrat Christian Müller Unternehmen im Landkreis Prignitz. Diese Besuche dienen der Information und dem gegenseitigen Austausch. *WS*

tejo´s wird ROLLER

Größter Sortimentswechsel
aller Zeiten - sofort mitnehmen & sparen!

30%[1)]

SALE

auf alle mit **SALE-Aufklebern** gekennzeichneten Artikel
und nur solange Vorrat reicht!

Wahrenberger Straße 76/ 19322 Wittenberge / Tel.: 0 38 77 - 56 13 40 / Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-18 Uhr

**1)** Nur gültig im Aktionszeitraum vom 20.01.2024 bis 10.02.2024 auf die mit SALE-Aufklebern gekennzeichneten Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ROLLER behält sich die Verlängerung des Angebots vor.

tejo's SB Lagerkauf GmbH / Liebigstraße 15 / 38640 Goslar