



Weight Loss that Works.
Wellbeing that Works.

WW Deutschland

09.12.2020 – 11:41 Uhr

Dana Schweiger (52): 2021 here I come! / Die WW Markenbotschafterin hat mit dem Programm 14 Kilo abgenommen und weiß heute mehr denn je, was gut für sie ist



Düsseldorf (ots) -

Sie ist vierfache Mutter, Moderatorin, Unternehmerin und ehemaliges Model: Dana Schweiger, Ex-Frau von Til Schweiger und Autorin des in 2019 erschienenen Buches "Im Herzen barfuß". Darin fragt sie sich, wer sie eigentlich ist. Wir bei WW denken: eine unglaublich lebensfrohe und attraktive 52-jährige, die mit Unterstützung des Programms noch zufriedener is(s)t.

"Als Model war es anders", erinnert sich Dana, die eigentlich in Malibu lebt, aufgrund der Corona-Pandemie jedoch derzeit mit Tochter Emma (18) bei ihrem Ex-Mann Til Schweiger in Hamburg zu Gast ist. "Da passt du natürlich auf, was du isst, und ernährst dich sehr bewusst, weil das dein Job ist", so Dana weiter. Nach vier Schwangerschaften hatte sich einiges in ihrem Leben verändert. "Ich hatte die Pfunde einer Schwangerschaft noch nicht runter - da kam schon das nächste Kind", lacht sie. Vier Kinder später war sie mit Blick auf ihre Figur auch gelassener geworden. "Wenn mir eine Hose zu eng war, habe ich halt ein Kleid übergezogen", berichtet sie. Erst mit ihrem 50. Geburtstag änderte sich ihre Einstellung erneut.

Aus Skepsis wurde Begeisterung

"Plötzlich dachte ich: warum bin ich so 'big' geworden?", so Dana. Sie machte schließlich Sport, ernährte sich aus ihrer Sicht ausgewogen und aß in Maßen. Dennoch keimte der Wunsch in ihr, ein paar Pfunde abzunehmen und mehr für das eigene Wohlbefinden zu tun. Im Sommer 2020 startete sie mit dem Programm, lud sich die App herunter und bereute es seither keinen einzigen Tag. "Ich war zunächst unsicher, ob WW das Richtige für mich ist und ich das wirklich hinbekomme. Mein Tipp: Einfach starten und ausprobieren, denn es ist so leicht." Die App, die Community, die vielseitigen Rezepte ... das alles schien gut zu ihr und in ihr Leben zu passen.

Naschkatze auf neuen Wegen

Auf einmal hatte sie es schwarz auf weiß: So gesund ernährte sie sich tatsächlich nicht. "Wenn man genau darauf achtet, was man isst, merkt man doch schnell, dass es oftmals zu viel ist", so Dana. "Ich bin ein Nascher", erklärt sie weiter. Wenn sie aufgeregt war oder Stress hatte, griff sie zu Chips, Brot oder Käse. "Davon bekam ich happy endorphines." Mit WW hat sie allerdings gemerkt, dass sie noch 'happier' wird, wenn sie sich ausgewogen ernährt. Damit sie immer etwas zum Naschen vorrätig hat, bereitet sie sich heute klein geschnittenes, rohes Gemüse vor, auf das sie jederzeit im Kühlschrank zurückgreifen kann. Cracker oder auch Chips kauft sie einfach nicht mehr und stellt fest: "Ich vermisse nichts". Trotzdem ist Genuss für sie jederzeit möglich. "Zu besonderen Anlässen oder, wenn Cracker oder andere Leckereien irgendwo angeboten werden, kann ich mir mit WW dennoch etwas gönnen". Hungern musste sie deswegen bis dato nie.

Nachhaltig gesünder leben

Das Punkte zählen bereitet ihr Spaß. "Es ist, als ob dir jemand 100 Euro schenkt und du dann selbst entscheiden darfst, wofür du sie ausgibst", sagt sie. "Für Obst und Gemüse muss ich gar nichts ausgeben", erklärt Dana weiter. "Und wenn ich mit den Kindern zusammen esse, schaue ich einfach nach, wie das in meinen Tag oder meine Woche passt." Das Tolle sei ja schließlich, dass bei WW alles drin ist. 25 Punkte hat sie in ihrem blauen Plan zur Verfügung. Dennoch hat sie rein gar nicht das Gefühl, auf Diät zu sein. "Diät trifft es auch deswegen für mich nicht, weil eine Diät so 'temporary', also zeitbefristet und nicht nachhaltig ist", sagt Dana. WW sei für sie eine langfristige Veränderung. "Ich möchte nachhaltig gesünder leben", erklärt sie.

WW Rezepte - auch für Freundinnen

Gekocht wird gern für mehrere Personen. Ob in Malibu oder Hamburg: "Bei uns ist immer Halli-Galli", so Dana. Dann ist ein Teil ihrer Familie bei Dreharbeiten, Tochter Emma, die noch daheim wohnt, vielleicht zu Hause und der Rest irgendwo anders unterwegs. "Ich koche gerne und probiere auch gerne neue Rezepte aus. Mit dem neuen meinWW+ gibt es in der App dafür jetzt mein neues Lieblingstool: Ich checke was ich noch im Vorrat zu Hause habe und bekomme die dazu passenden Rezepte vorgeschlagen, ganz nach meinen eigenen Vorlieben."

Bewegung, easy going

Sport spielt in Danas Leben nach wie vor eine Rolle. Zweimal die Woche trainiert sie beim Crossfit gemeinsam mit Freundinnen zu Hause und freut sich, dass auch nur 20 Minuten den Unterschied machen können. "Ich dachte immer, beim Sport musst du schwitzen und, dass es richtig unangenehm werden muss, um Wirkung zu zeigen", so Dana. Mittlerweile weiß sie, dass es auf die Bewegung an sich ankommt und mit der App hat sie das jetzt stets im Blick. Das gilt beim Strandspaziergang und Hiking in Malibu genauso wie bei einem Walk um die Alster. "Früher war es unangenehm, in der Jogginghose eingequetscht zu sein", erinnert sich Dana zurück. Doch das ist jetzt vorbei. Seit WW spürt sie, dass ihre Kleidung insgesamt lockerer sitzt. "Das motiviert", so Dana.

California Living im Blut

Dana ist sicher: Wer in Kalifornien lebt, ist automatisch positiver. "Ich denke, es hat viel mit Hollywood zu tun und auch damit, dass die Kinder schon in der Schule lernen, positiv zu denken", so Dana. Wer dort zum Beispiel malen wolle, wenn es gerade nicht passe, würde kein "nein" zu hören bekommen, sondern "ja, aber bitte erst später". Entsprechend habe auch sie mit ihrem Wohnsitz in Malibu das natürlich-kalifornische positive Mindset im Blut, das ihr sicher auch bei der Abnahme helfe. Meditation, Yoga, der Einklang von Mind, Body and Soul ... das alles sei nichts Neues für sie. "Dennoch nehme ich durch WW meine Gesundheit und den eigenen Körper noch bewusster wahr", erzählt sie. "Ich war schon ein bisschen frustriert, dass ich das zuvor nicht allein hinbekommen hatte. WW hat mir - auch durch die tollen Audio-Coachings - den Push gegeben, den ich brauchte, und mir gezeigt, wie ich zu einem gesunden Körpergefühl zurückfinde." Im neuen Bereich "Tägliche Workouts und Meditationen" der App werden jetzt auch von WW produzierte Inhalte (Audio Coachings) zu Themen wie "Achtsam essen", "Stress managen" und "Umdenken" angeboten, die Dana gerne nutzt.

Danas Tipps:

Finde einen Coach, der zu dir passt

Mein WW Coach Ingrid hat mir auf meinem Weg sehr geholfen. Von ihr habe ich so viel gelernt, was mir zuvor gar nicht bewusst war. Vielleicht ist dein Coach eine gute Freundin oder jemand aus der WW Community. Ich denke auf jeden Fall, dass es hilft, einen lieben Menschen zur Motivation an seiner Seite zu haben.

Bewege dich bewusst

Du musst nicht zwei Stunden Sport machen, dich quälen und nachher nass geschwitzt sein. Schon kurze, effektive Einheiten, die dir Spaß machen, genügen 2-3 Mal die Woche, um ein ganz neues Körper- und Lebensgefühl zu entwickeln. Ich trainiere zum Beispiel gerne mit den FitOn Online Workouts in der WW App. Die App erfasst dann alle meine FitPoints, das ist einfach super.

Über WW

WW - Weight Watchers erfindet sich neu - ist ein globales Wellness-Unternehmen und weltweit der führende kommerzielle Anbieter für ein aktives Gewichtsmanagement und körperliches Wohlbefinden. Wir inspirieren Millionen von Menschen zu gesunden Gewohnheiten für das echte Leben. Durch das Ineinandergreifen von digitaler Expertise und persönlichem Austausch in Workshops profitieren die Teilnehmer von unserem alltagstauglichen, nachhaltigen Ansatz, der gesunde Ernährung, Bewegung und eine positive Grundeinstellung umfasst. Mit mehr als fünf Jahrzehnten Erfahrung im Aufbau von Communities und unserer Expertise in der Verhaltensforschung ist es unser Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden für jedermann zu ermöglichen. Weitere Details über die strategische Vision von WW erfahren Sie unter www.ww.com. Für weitere Informationen, auch zum globalen Unternehmen, besuchen Sie unsere Unternehmenswebsite unter corporate.ww.com.

Pressekontakt:

WW (Deutschland) GmbH
Unternehmenskommunikation
E-Mail: ahahn@ww.com / kbiermann@ww.com
Tel. +49 211 9686-0

Medieninhalte



WW Markenbotschafterin Dana Schweiger hat 14 Kilo abgenommen und weiß heute mehr denn je, was gut für sie ist. © WW Deutschland / Nadine Dilly, honorarfrei für redaktionelle Zwecke bis 31.10.2021. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "WW Deutschland/Nadine Dilly" / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545



WW Markenbotschafterin Dana Schweiger hat 14 Kilo abgenommen und weiß heute mehr denn je, was gut für sie ist. © WW Deutschland / Nadine Dilly, honorarfrei für redaktionelle Zwecke bis 31.10.2021. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "WW Deutschland/Nadine Dilly" / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057373/100861495> abgerufen werden.