

## Odenwald-Tauber-Ticker

+++ Hardheim: Zeitplan für die Raketen-Aufstellung am 17. März steht +++ Großrinderfeld: Neue Krippengruppe nötig +++ Wertheim: Für HSV Main-Tauber ist Wiedergutmachung angesagt +++ Langjährige Wertheimer Stadtarchivarin Ulrike Kühnle wechselt nach Kornwestheim +++ Lauda-Königshofen: Kandidaten für Bürgermeisterwahl stellten sich offiziell vor » mehr

Der Speck muss weg: RTL begleitet zwei Buchener ein Jahr lang bei ihrer Ernährungsumstellung / Unterstützung durch Ernährungsberaterin Christina Steinbach

## Abnehmen vor den Augen von Millionen

Von unserem Mitarbeiter Martin Bernhard



Buchen. Stell Dir vor, du willst abnehmen, und 1,6 Millionen Menschen in ganz Deutschland schauen dabei zu. Genau darauf lassen sich derzeit Nina Hauke und Michael Ruppert aus Buchen ein. Ein Jahr lang unterstützt sie die Ernährungswissenschaftlerin Christina Steinbach aus Buchen bei der Gewichtsreduktion. Und sechs- bis siebenmal ist ein von RTL beauftragtes Kamerateam dabei und schaut den Kandidaten über die Schultern, wenn sie einkaufen gehen, kochen und sich auf die Waage stellen.

Die 27-jährige Nina wiegt 98 Kilo; ihr Wunschgewicht: 75 kg. Michael Ruppert will 25 Kilo abnehmen; sein Ausgangsgewicht: 149 Kilo. Nina hat schon die "Schlank im Schlaf"- und die Fünf-Tage-Diät ausprobiert - ohne Erfolg.

"Ich habe die Nase voll davon, immer fauler und träger zu werden", bekennt sie in dem knapp fünfminütigen Auftakt-Fernsehbeitrag innerhalb der RTL-Sendung "Punkt 12". Michael, so erfahren die rund 1,6 Millionen Zuschauer, trinkt täglich bei der Arbeit im Büro 18 Tassen Kaffee und stopft Schokoriegel in sich hinein. Nach der zwölfmonatigen Ernährungsumstellung will er im Hochzeitsanzug mit seiner Frau essen gehen.

Dass so viele Menschen das Gelingen oder Scheitern der persönlichen Abnehm-Bemühungen mitbekommen, ist für Michael Ruppert Ansporn durchzuhalten. "Ich brauche den Druck", bekennt der Geschäftsmann. "Jeder schaut darauf." Nina ist sich dessen bewusst, dass sie "recht intim an die Öffentlichkeit" geht. Deshalb setzte sie ihrem Fernsehauftritt von Anfang an Grenzen: "Ich lasse mich nicht in Unterwäsche auf der Waage filmen."

Doch derlei Befürchtungen waren unbegründet. Alle Beteiligten sind mit der ersten gesendeten Folge zufrieden. Einen Tag lang war das Team in Buchen unterwegs, hat Michael an seinem Arbeitsplatz und Nina bei ihr zu Hause gefilmt. "Der Beitrag war sachlich", findet Nina. Auch ihre Freunde und Bekannten hätten positiv darauf reagiert.

Nach den Worten von Christina Steinbach soll die Sendung an konkreten Beispielen

über ein ganzes Jahr zeigen, mit welchen Höhen und Tiefen Abnehmen verbunden ist. Erstmals präsentiert RTL in diesem Jahr keine Diät, sondern eine von einer Ernährungswissenschaftlerin begleitete Ernährungsumstellung.

Höhen und Tiefen erleben nach gut fünf Wochen auch die beiden Kandidaten aus Buchen. Michael hat bereits elf Kilo abgenommen, Nina dagegen nur ein Kilo. Während Michael nur dreimal am Tag essen und viel Eiweiß zu sich nehmen soll, sieht der individuelle Ernährungsplan von Nina vor, dass sie fünfmal am Tag isst. "Tagsüber klappt das ganz gut. Nur abends halt nicht", klagt sie.

Das Ziel, pro Woche ein halbes bis ein Kilo abzunehmen, hat sie deutlich verfehlt. Zum Ernährungsplan kommt auch ein Sportprogramm. Michael macht als Trainer zweier Handballmannschaften in Neckarelz sowieso viel Sport.

Nina geht zweimal in der Woche ins Fitness-Studio. Darüber hinaus will sie zwei- bis dreimal in der Woche joggen.

RTL hatte bereits vor einem Jahr über den Verband der Ökotrophologen, in dem Ernährungswissenschaftler zusammengeschlossen sind, Kontakt zu Christina Steinbach wegen der geplanten Fernsehbeiträge aufgenommen. Es war allerdings schwierig, geeignete Kandidaten zu finden. Bis auf eine 25-Jährige aus Baden-Baden sprangen alle Interessenten, die sich über das Internet bei dem Sender gemeldet hatten, wieder ab.

Schließlich schlug Christina Steinbach Nina und Michael vor. In einem halbstündigen Interview mussten die beiden Fragen über ihre Motivation und ihre Erwartungen beantworten. Die endgültige Zusage erhielten Christina Steinbach und die beiden Kandidaten Ende Dezember. Der erste Dreh fand im Januar statt.

Fränkische Nachrichten

02. März 2012

Das könnte Sie auch interessieren

### Die Bipolarität menschlicher Existenz

Alte und Junge, Frauen und Männer, Bekleidete und Unbekleidete, Hoffungsfrohe und Hoffnungslose sind rund um den Tisch versammelt. An der zentralen Stelle in der Mitte... [» mehr](#)



### weg.de | Buchen Sie jetzt Ihren Traumurlaub!

Entdecken Sie die günstigen Urlaubsangebote von weg.de. Jetzt Top-Angebote sichern! [» mehr](#)

ANZEIGE

### Nahm hat den SVO-Jungs Beine gemacht

Und los geht's! Neun Spiele in der Kreisliga eröffnen das Fußballjahr im Kreis Buchen. Bereits morgen empfängt der FC Schweinberg den TSV Krautheim zum Verfolgerduell. Und... [» mehr](#)

### "Ladenkasse" für einen guten Zweck

Buchen/Walldürn. In Buchen kommt der TSV 1863 und in Walldürn der Biotopschutzbund am Mittwoch, 29. Februar, in den Genuss einer besonderen Aktion des dm-Markts. Die... [» mehr](#)

### "Genuss-Schnecken" und Klingeteufel

Seckach. Sie steigern sich Jahr für Jahr, die "Schlotfeger". Beim gestrigen Fastnachtsumzug ist nicht nur die Zahl der Teilnehmergruppen und -Wagen auf 24 gestiegen. Auch... [» mehr](#)



### Die Germanwings Frühbucherpreise ab 29,99 €\*

Wer zuerst bucht, spart zuerst! Jetzt buchen und das ganze Jahr günstig fliegen. NEUE ZIELE AB KÖLN: London Heathrow, Nador, Catania (Sizilien), Neapel und Rijeka. Hier... [» mehr](#)

ANZEIGE

powered by plista

---

Adresse der Seite: [http://www.fnweb.de/regionales/bu/buchen/20120302\\_mmm0000002951777.html](http://www.fnweb.de/regionales/bu/buchen/20120302_mmm0000002951777.html)