

## **Herr Mertens nimmt ab – Von einem, der auszog, das Abnehmen zu lernen Ein ratgebendes Lesebuch von Margret Bielenberg und Jochen Mertens**

Jochen Mertens aus Hamburg, Mitte 50, ist Journalist und ein Genussmensch. Er war nicht immer dick. Es muss wohl an diesem Bienenstich liegen. Ein Teller mit ebensolchem steht bei Herrn Mertens nicht lange auf dem Tisch. "Mit einer Gewichtszunahme von zwölf Kilo innerhalb eines Jahres konnte es so nicht weitergehen." Herr Mertens wollte abnehmen. Doch das Gewicht lässt sich nicht allein durch Diäten reduzieren. Vielmehr muss man wissen, was im Körper passiert.

Der Autor nimmt die Leser mit auf seinen persönlichen Abnehmweg. Mit professioneller Unterstützung aus den Bereichen Ernährung, Sport und Verhaltenstherapie werden Probleme ausgemacht und alltagstaugliche Lösungen angeboten. Herr Mertens meistert Rückschläge, ohne dabei seinen Humor zu verlieren. Zehn Kilogramm hat er bereits verloren und hält sein Gewicht seit vier Jahren.

Der Leser bekommt mit diesem Buch viele Tricks mit auf den Weg, um selbst erfolgreich und nachhaltig abnehmen zu können. Wer seinen inneren Schweinehund erst einmal kennengelernt hat, braucht auch keine Diäten mehr. Ein gesundes Leben und eine bewusste Ernährung sind das beste Rezept. Aber die wichtigste Zutat darf dabei nicht fehlen: Humor. Denn erfolgreiches Abnehmen muss Spaß machen. So wie das Lesen dieses Buches.

Margret Bielenberg und Jochen Mertens: "Herr Mertens nimmt ab", Verlag Umsorgt wohnen, Jochen Mertens e.K., 256 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-941891-11-1.  
Weitere Informationen zum Buch und kostenlose Leseprobe unter [www.herr-mertens-nimmt-ab.de](http://www.herr-mertens-nimmt-ab.de).

1642 Zeichen (1403 ohne Leerzeichen)

Die Veröffentlichung dieses Presstextes ist honorarfrei. Fotovermerk: Umsorgt wohnen  
Wenn Sie Fragen haben, Informationen vermissen oder Bildmaterial benötigen kontaktieren Sie uns bitte.  
Bei Veröffentlichung freuen wir uns über Ihr kurzes Signal, einen Link oder einen Beleg – vielen Dank!

### **Pressekontakt:**

Jochen Mertens  
Umsorgt wohnen Jochen Mertens e.K.  
Neustädter Neuer Weg 18  
20459 Hamburg  
E-Mail: [info\[at\]umsorgt-wohnen.de](mailto:info[at]umsorgt-wohnen.de)  
Telefon: 040 600 898 40  
Fax: 040 600 898 50