

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

Abnehmen ist ein Leidensthema und steht bei vielen von uns mindestens zweimal im Jahr ganz oben auf der Agenda: vor dem Urlaub und nach dem Urlaub. Diäten aus den Illustrierten versprechen eine schnelle Lösung. Doch die gelösten Pfunde finden schnell wieder zurück. Herr Mertens hat das satt!

Jochen Mertens aus Hamburg, Mitte 50, ist Journalist und ein Genussmensch. Er war nicht immer dick. Es muss wohl an seinem Schreibtisch liegen, an dem er seit vielen Jahren fast täglich mehrere Stunden sitzt und arbeitet. Und diesem Bienenstich. Ein Teller mit ebensolchem steht bei Herrn Mertens nicht lange auf dem Tisch, schon schweiften die Gedanken zu einem zweiten Stückchen. Als Belohnung, sozusagen. "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 und nicht zuletzt im Kopf passiert. Denn leckeres Essen und kalorienreiche Getränke kommen einem immer wieder in die Quere.

Pfunde können sich am Körper genauso schnell ansammeln wie Treuepunkte beim Lebensmitteldiscounter. Bei diesem Lied können die drei Damen aus Hamburg West – Marion Sonnemann, Ina Pietsch und Kerstin Wohlgemuth – gleich mit einstimmen. Sie spielen als Leidensgenossinnen die Nebenrollen in dem kurzweiligen und reich bebilderten Ratgeber von Margret Bielenberg und Co-Autor Jochen Mertens. Der Herr Mertens eben.

Der Autor durch Herr Mertens 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, und lernt viel über Ernährung und seine Verhaltensweisen, die sich nicht so einfach abschütteln lassen. 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. Von denen gibt es übrigens in diesem Buch auch ein paar. 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.

2816 Zeichen (2400 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