

Montag, 22. November 2010 17:00 Uhr

URL: <http://www.giessener-anzeiger.de/lokales/stadt-giessen/nachrichten/9651568.htm>

NACHRICHTEN

---

## Stadtwerker am Herd: Gesund kochen und genießen

20.11.2010 - GIESSEN

### TV-Kandidat Cihan Gerikoglu als prominente Unterstützung bei Diätkochkurs der SWG

(rsa). Die Abnehmgruppe „Leichter leben“ der Stadtwerke Gießen hatte prominente Unterstützung beim Kampf gegen die überflüssigen Pfunde erhalten: Mit am Herd stand beim nunmehr dritten Diätkochkurs in der SWG-Kantine der TV-Kandidat Cihan Gerikoglu, bekannt aus der Kabel 1-Show „The Biggest Loser - Abspecken im Doppelpack“.

Er berichtete unterhaltsam von seinen Erfahrungen beim Fernsehen und gab auch ein paar persönliche Tipps. Der wohl Wichtigste: Das Abnehmen muss langsam und damit dauerhaft und gesund geschehen - Crashkurse hingegen schaden mehr als sie helfen. Gemeinsam mit Cihan Gerikoglu lernten die neun Kursteilnehmer unter fachkundiger Anleitung von SWG-Küchenchef Matthias Emmer die Kunst der kalorienarmen Verköstigung näher kennen.

Von langweiliger Schmalzpurkost war dabei weit und breit nichts zu sehen, sprich: zu schmecken. Umso mehr aber von ebenso gesunden wie exotischen Gerichten wie etwa einer süß-pikanten Papayasuppe oder gefüllter Hähnchenbrust im Bananenblatt. Ins Leben gerufen hatte die private Abnehmgruppe bereits im September der Stadtwerker Michael Göttler, der mit seiner Idee beim Gesundheitsmanagement der SWG auf offene Ohren stieß.

Die Stadtwerke Gießen unterstützen sein Unterfangen nun unter anderem mit den kostenlosen Kochkursen in der SWG-Kantine. Er fand schnell ein gutes Dutzend Mitstreiter unter den Stadtwerkern: „Jetzt treffen wir uns zwei bis drei Mal die Woche in unserer Freizeit zum Sport machen und rücken dem Problem gemeinsam zu Leibe.“ Die prominente Unterstützung soll nun noch einmal für eine Extraportion Motivation sorgen, auf dass die Pfunde - der Gesundheit zuliebe - um so schneller purzeln.



Mit Spaß den Pfunden zu Leibe rücken: Die Teilnehmer des dritten Diätkochkurses der Stadtwerke hatten Unterstützung durch den Kandidaten der Show „The Biggest Loser“, Cihan Gerikoglu. Foto: privat

