



## **Wir leben WW! Wie der frühere Bachelor Christian Tews mit seiner Frau Claudia heute „punktet“.**

**Alles fing mit einem Drink an – aber nicht mit irgendeinem. „Tyme Out“ heißt das Wellness Getränk auf natürlicher Basis, das mit nur 2 SmartPoints® kaum auf dem WW Punktekonto zu Buche schlägt und vom Unternehmer Christian Tews (bekannt aus der RTL Show „Der Bachelor“) sowie seinem Bruder Daniel erfunden wurde. Heute ist der Ex-Bachelor nicht nur über das Produkt (erhältlich im WW Shop) mit dem Unternehmen verbunden, sondern zusammen mit seiner Frau auch begeistert im WW Programm.**

*Düsseldorf, 23. April 2020* – Auf die Frage, wie er zu WW kam, berichtet Christian: „Wir bekamen Anfragen von WW Teilnehmern, die wissen wollten, wie viele Punkte sie für unser Getränk berechnen müssten“. Auf der Suche nach der korrekten Angabe für die kalorienarme Limonade aus Zitronenmelisse, Maca Wurzel, Baldrian, Salbei und Grüntee seien sie auf das Unternehmen zugegangen – schon nahmen die Dinge ihren Lauf ...

### **Wellness auf ganzer Linie**

„Claudia und ich haben kein klassisches Gewichtsproblem“, erklärt Christian. „Umso spannender war die durch den geschäftlichen Kontakt gewonnene Erkenntnis für mich, dass es bei WW gar nicht allein ums Abnehmen geht, sondern vielmehr um Wellness im übergeordneten Sinne.“ Dem Thema Ernährung mehr Beachtung zu schenken, zu ihrem Wohlfühlgewicht zu finden und sich insgesamt noch fitter und ausgeglichener fühlen – das klang vielversprechend für die Beiden. Das Ergebnis: Gemeinsam abgenommene 7 Kilo (etwa 2 von Claudia sowie 5 von Christian) und neue, gesunde Routinen. „Unser Ziel ist es, die WW Philosophie langfristig in unseren Alltag einfließen zu lassen“, so Christian. Eine klassische Diät – das wäre nichts für sie gewesen. Aber Wellness auf ganzer Linie – das ist genau ihr Ding.

### **Wir machen „blau“**

Mit dem Einstieg haben auch Claudia und Christian den Fragebogen des Programms *meinWW™* zur Ermittlung ihres Farbtyps ausgefüllt. Das Ergebnis: Sie folgen dem blauen Plan mit mehr als 200 ZeroPoint Lebensmitteln (das sind gesunde Produkte mit 0 Punkten) und mindestens 23 täglichen SmartPoints. „Ich konnte anfangs gar nicht glauben, dass ich Gerichte ohne Punkte kochen kann – noch dazu mit Zutaten, die uns allesamt schmeckten“, berichtet Christian begeistert. Als Fans von Obst und Gemüse hatten Claudia und er so immer die volle Auswahl und konnten zugleich auch Kohlenhydrate wie beispielsweise Kartoffeln oder



auch die von ihnen geliebte Pasta genießen – dann kommt es auf die Menge an. Festgehalten wird alles in der WW App, von der Beide gleichermaßen überzeugt sind. Und auch die vierjährigen Zwillinge Marlena und Paulina sowie die Kinder aus Claudias erster Ehe Julia (17) und Max (19) haben Spaß an den neuen Gerichten, die mit seiner Leidenschaft zum Kochen vor allem Christian für sie ausprobiert. „Meine Frau und ich lieben es aber auch, essen zu gehen“, berichtet Christian. „Das wollen wir dann auch genießen.“ Dann nutzen sie ihr Wochenbudget oder gehen nach dem Essen noch eine Runde spazieren. Und wenn die Anzeige auf der Waage doch mal nach oben geht, kennen sie die richtigen und ebenso genussvollen Strategien, dem gleich wieder entgegenzuwirken.

### **Immer in Bewegung**

Da kommt den Zweien auch entgegen, dass sie keine Sportmuffel sind. Schließlich hat Christian sogar an der Sporthochschule Köln mit Schwerpunkt „Sportökonomie und Sportmanagement“ studiert. „Trotzdem kann es schon herausfordernd sein, gleich nach dem Aufstehen aktiv zu werden“, sagt auch er. Nur dann hat er als Vater und Geschäftsmann nämlich eineinhalb Stunden Zeit für Fitness. Je nach Wetter- und Gefühlslage geht er gern joggen oder nutzt den Fitnessraum, den sie sich im Keller eingerichtet haben. Und Claudia? „Sie ist als Mama kleiner Zwillinge ohnehin den ganzen Tag in Bewegung“, erklärt Christian lachend. Zudem liebe sie es, sich um ihren großen Garten zu kümmern. Da sammelte sie schon auf diese Weise jede Menge FitPoints®. Und weil WW neben Bewegung und Ernährung auch auf ein positives Mindset Wert legt, kommt es dem Hause Tews zugute, dass sie ohnehin immer darum bemüht sind, im Einklang zu sein, sich nicht über Kleinigkeiten zu ärgern und so gute Stimmung zu verbreiten.

### **Christians Top 3 für WW Einsteiger:**

1. Startpunkt definieren: Wenn du dir fest vornimmst, am Tag x loszulegen, kannst du dich darauf einstellen. Auch denke ich, dass du es automatisch leichter hast, wenn der Zeitpunkt gut gewählt ist, weil du nicht gerade privat oder beruflich im Stress bist.
2. Mitstreiter suchen: „Die „Reise“ als Paar anzugehen, hat mir sehr geholfen. Wenn du einen Partner hast, eine Freundin oder jemanden aus der WW Community, mit dem du an einem Strang ziehst, kann das eine super Motivation sein.



3. Schnelle und einfache WW Rezepte nutzen: Claudia liebt die gefüllte Süßkartoffel aus der Mikrowelle, die ist ruckzuck zubereitet und ist richtig lecker. Mit der Familie gemeinsam essen ist uns sehr wichtig. In der Rubrik „Rezepte für die ganze Familie“ finden wir immer etwas, das jeden Geschmack trifft. Genial ist es auch direkt nach Rezepten aus der Rubrik „Inspirationen für den blauen Plan“ zu schauen, denn hier hast du schnell einen Überblick über punktefreundliche Mahlzeiten, die du entsprechend in dein Tagesbudget einplanen kannst.

Kontakt:

WW (Deutschland) GmbH

Unternehmenskommunikation

E-Mail: [ahahn@ww.com](mailto:ahahn@ww.com) / [kbiermann@ww.com](mailto:kbiermann@ww.com)

Tel. +49 211 - 9686-0

**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 Communitys 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](http://www.ww.com). Für weitere Informationen, auch zum globalen Unternehmen, besuchen Sie unsere Unternehmenswebsite unter [corporate.ww.com](http://corporate.ww.com).