



## WW-Markenbotschafterin Mimi Fiedler: „Wie ein Wunder!“ Mit positiver Energie und Selbstliebe zum Wohlfühlgewicht

**Sich wieder richtig wohl in der eigenen Haut fühlen, war der Antrieb für Mimi Fiedler. Da kam ihr der Wellness Gedanke von WW mehr als gelegen. 2019 hörte sie mit dem Rauchen auf – und nahm zu. Seither hat sie über sieben Kilo verloren und ist um manch eine gesunde Routine reicher.**

Düsseldorf, 25. März 2020 – „Ich wollte meinem Körper Zeit geben“, erinnert sich Mimi Fiedler, die gerade ihr erstes Buch („Eigentlich wollte ich mich selbst entfalten“) auf den Markt gebracht hat und darin selbstironisch mit „hirnrissigen Idealbildern“ abschließt. Nun hatte sie schon aufgehört zu rauchen, da wollte sie sich nicht noch mit ihrer Ernährung stressen. Doch die Monate gingen ins Land und Mimi fühlte sich immer unwohler. Ihre Schauspielkollegin und Freundin Sila Sahin, die das Programm ebenfalls für sich entdeckt hat, brachte sie schließlich auf WW.

### **Bewusster Genuss statt „All you can eat“**

Letztes Jahr im Urlaub mit „All you can eat“ im Hotel – da gab sich Mimi Fiedler allem hin, wonach ihr war. „Zurück daheim fühlte ich mich regelrecht bewegungseingeschränkt“, erinnert sie sich. „Als ich beim gemeinsamen Dreh mit Sila in der Maske saß und wir über WW sprachen, musste ich nicht mehr lange überlegen.“ Seitdem hat sich einiges in Mimis Leben verändert. Weil sie Zucker liebte, jedoch merkte, dass er ihr nicht guttat, musste sie zunächst lernen, wie genussvoll gesündere Alternativen sein können. Heute hat sie leichtere und teils vegane Süßspeisen für sich entdeckt, die ohne industriellen Zucker auskommen. Ein Cappuccino mit Sahne darf dennoch auch weiterhin sein. „Das finde ich gerade so toll an WW“, erklärt Mimi. „Weil ich nun insgesamt gesünder esse, kann ich mir bewusste Genussmomente wie diese erlauben.“

### **Immer mit dabei: die WW App**

Ob auswärts oder wie in der aktuellen Situation beinahe ausschließlich zu Hause – die WW App ist bei Mimi Fiedler stets im Einsatz. Erst kürzlich war sie bei der Eingabe eines Cordon Bleus wieder überrascht, dass dieses beinahe ihr gesamtes Tagesbudget an den für WW bekannten SmartPoints® ausmacht. „Man kann vieles bei WW dennoch essen. Aber wenn du die gesünderen Alternativen erstmal kennst und merkst, wie viel mehr du damit den Tag über genießen kannst, triffst du automatisch die bessere Wahl für dich.“ Mit der App behält sie genau im Blick, was sie Gutes für sich tut. „Ich habe dadurch gelernt, besser auf mich zu achten“, weiß Mimi. So hatte sie zu Beginn des Jahres eine Quinoa Pasta in einem Restaurant für sich entdeckt und auch zu Hause kocht sie jetzt facettenreicher und leichter. „Ich habe schon immer sehr gerne gekocht und mache es jetzt noch mehr als früher“, freut Mimi sich. Davon profitiert nicht nur sie selbst, sondern auch ihr Mann Otto Steiner, ihre 18-jährige Tochter Ava und auch der Rest ihrer Patchwork-Familie.

### **Rein in die Kartoffeln**

Weil Mimi Kartoffeln über alles liebt, ist sie im lila Plan als einer von drei Plänen des Programms *meinWW™* genau richtig. Hier kann sie sich aus über 300 ZeroPoint Foods (das sind gesunde Produkte mit 0 Punkten) – darunter Obst, Gemüse, magere Proteine und Vollkornprodukte – Mahlzeiten zusammenstellen und alle anderen Lebensmittel, die SmartPoints Werte haben, in der WW App erfassen. „Ich könnte den ganzen Tag Kartoffeln essen“, schwärmt Mimi. „Aber das wäre vielleicht doch etwas einseitig.“ Vielmehr haben es ihr da das „Blumenkohl-Spinat-Curry“ sowie die



„Gelbe-Bete-Ingwersuppe mit Koriander“ von WW angetan. „Die ist super schnell zubereitet und total lecker“, schwärmt Mimi euphorisch.

### **Positives Denken als Steckenpferd**

Sieben Kilo hat Mimi in sieben Wochen mit WW abgenommen. „Das war wie ein Wunder“, sagt sie strahlend und ist erstmal shoppen gegangen, als das noch unbeschwert möglich war. Von einer 38/40 auf eine 36/38 zu wechseln, macht sich bemerkbar. „Ich habe jetzt ein ganz neues Körpergefühl und auch meine Silhouette hat sich total verändert“, so Mimi. „Trotzdem gibt es noch immer Dinge, die ich angehen möchte.“ So ist sie ein „kleiner Sportmuffel“, wie sie selbst sagt. Zwar hatte sie sich durch WW angespornt im Fitnessstudio angemeldet und ging ab und an schwimmen, aber da öffentliche Orte wie diese nun gemieden werden müssen, bleibt es meist doch beim Hanteltraining zu Hause. „Da geht noch was“, ist Mimi sicher. Schließlich ist Joggen an der frischen Luft beispielsweise allein oder mit dem Partner auch jetzt noch erlaubt. In einem ist sie aber ganz vorne mit dabei: Beim Thema „positives Mindset“, das bei WW neben Ernährung und Bewegung im Fokus steht, macht ihr niemand etwas vor. „Ich meditiere täglich 20 Minuten. Positives Denken ist mein absolutes Steckenpferd.“ So geht es auch in ihrem Buch darum, positiv zu sein und sich selbst zu lieben. „Jetzt, wo ich auch meinem Körper täglich Gutes tue und mich wieder wohl in meiner Haut fühle, gelingt mir das noch besser“, so Mimi. „Davon profitiere nicht nur ich, sondern auch mein Umfeld. Und das ist in Zeiten wie diesen besonders wichtig.“

### **Mimis Tipp für Einsteiger:**

Einfach anfangen! Wenn man kleine Rückschritte hat, den nächsten Tag nutzen und wieder durchstarten. Für mich funktioniert das 24-Stunden-Prinzip: Ich mach das nur für heute. Und wenn es heute nicht klappt, versuche ich es morgen wieder. Die WW App ist dafür hilfreich, weil du deinen Fortschritt ganz genau sehen 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).