

Für Ernährungsamateure

Vaihinger Peter Thum ist Mit-Autor des Buchs „Die Easy-Formel“

Peter Thum aus Vaihingen ist Mit-Autor von „Die Easy-Formel – schlank & fit, mach mit!“. Mit dem Buch wollen der 50-Jährige und drei weitere Autoren Ordnung in den Ernährungs- und Diäten-Dschungel bringen.

Vaihingen. Unzählige Bücher und Programme versprechen den Weg zu einer schnellen Gewichts-Abnahme, einer guten Figur und einem gesunden Leben. Da kann man leicht den Überblick verlieren. Deshalb hat Peter Thum, Unternehmer und Ernährungsberater aus Vaihingen-Enzweihingen, zusammen mit drei anderen Autoren die „Easy-Formel“ entwickelt. Sie fasse weltweit erfolgreiche Figur- und Ernährungskonzepte zusammen und erkläre sie anhand einfacher Beispiele.

Angefangen hatte alles mit der Idee, eine kleine Broschüre mit den wichtigsten Antworten zu Ernährungsfragen zu schreiben. Daraus entwickelte sich mit der Zeit ein Buchprojekt. Kein Fachbuch mit schwerem Lesestoff, sondern eher eine anschauliche Betriebsanleitung für eine gesunde Lebensweise habe der gebürtige Bietigheimer im Sinn gehabt. Der 50-Jährige erklärt: „Die Easy-Formel setzt keinerlei Vorwissen voraus und führt Ernährungsamateure ganz einfach an das Thema heran.“ Thum ist davon überzeugt, dass am Ende die meisten Ernährungskonzepte keinen dauerhaften Erfolg bieten könnten.

Über Monate habe er aus seinem Wissensschatz und seinen praxisnahen Erkenntnissen das Wichtigste leicht und verständlich zusammengetragen sowie mit Illustrationen und emotionalen Bildern veranschaulicht, erläutert Thum weiter. Es gebe jedoch völlig unterschiedliche Figur- und Ernährungstypen. Kann man diese mit einer einzigen Formel über einen Kamm scheren, ohne die Ausgangssituation der Er-



Daumen hoch für bewusste Ernährung: Peter Thum aus Vaihingen-Enzweihingen hat am Buch „Die Easy-Formel“ mitgearbeitet. Foto: Sandra Thum

nährung und Lebensgewohnheiten sowie die Ziele des Einzelnen zu kennen? Der Autor meint: „Beides ist richtig. Der Mensch ist ein Individuum – doch die Gesetze der Natur sind für alle dieselben.“ Zu Beginn stehe deshalb eine Analyse der individuellen Ausgangssituation an. „Es bringt ja nichts, einem Fernfahrer zu raten, wie er mittags in der Küche am besten sein Gemüse zubereitet“, nennt Thum als Beispiel.

Die von ihm und seinen Co-Autoren entwickelte Formel ist in drei Stufen eingeteilt. Zuerst beschäftigt man sich mit den Ursachen, die zur aktuellen Situation geführt haben. Dann kann man gezielt mit dem Buch arbeiten und auf diese Weise lernen, welche Veränderungen im Alltag sinnvoll sind. Das fange schon bei kleinen Umstellungen an. Peter Thum nennt ein Beispiel: „Zu Mittag gibt es saftig gegrillte Steaks, Kartoffelecken und ihr Lieblings-Gemüse.“

Macher bilden Interessierte zu Trainern aus

müse. Nun ist es sehr hilfreich, weniger von den Kartoffelecken und dafür mehr vom Steak und vom Gemüse aufzuladen.* Verschiebe man die Anteile, sei man später sogar länger satt, verspricht Thum. Im letzten Schritt soll zudem erklärt werden, wie durch wenige, aber wirkungsvolle Umstellungen ein dauerhafter Erfolg möglich sei.

Über die Lektüre hinaus bilden die Macher Menschen mit Freude an gesunden Lebensstil zu sogenannten „Easy-Coaches“ aus. Die Ausbildung qualifiziere Absolventen dazu, Klienten in allen Themen der „Easy-Formel“ zu beraten. bz

Info Neben Peter Thum haben Christian Rieken, Dierk Gräber und Hans-Peter Aufinger am Buch „Die Easy-Formel“ gearbeitet. Mehr zum Thema gibt's im Internet auf www.die-easy-formel.de



Die Kleinsachsenheimer Kreissparkassen-Filiale zieht um. In etwa einem Jahr will man im Neubau Löchgauer Straße 19-23 eröffnen. Foto: Martin Kall

Kleinsachsenheim: Bank zieht 2014 um

Kreissparkasse eröffnet Filiale in Neubau

Lange war es ein Gerücht in Kleinsachsenheim, jetzt steht fest: Die Kreissparkasse zieht um. Im Frühjahr 2014 geht's in den Neubau an der Ecke Löchgauer und Neuweiler Straße.

CAROLINE HOLOWIECKI

Sachsenheim. In Kleinsachsenheim tut sich was. An der Löchgauer Straße entstehen in einem Anbau an das bestehende Kleeblatt 14 neue betreute Seniorenwohnungen. Tätig ist hier die Firma Wohnbau Stein aus Erdmannhausen.

Nun ist klar: Auch die Kreissparkasse Ludwigsburg wird im Neubau unterkommen. Das bestätigt Dr. Thomas Baum, der Sprecher der Bank. Demnach wird die jetzige Filiale an der Großsachsenheimer Straße in das Gebäude umziehen. Die Verträge seien bereits unterschrieben.

Die Bauarbeiten sind momentan im vollen Gang. Laut Baum soll die neue Kreissparkassen-Niederlassung im späten Frühjahr 2014 eröff-

nen. Hintergrund für den Umzug sei gewesen, „eine moderne Zweigstelle an einem attraktiven Standort“ eröffnen zu wollen, so Baum. Die alten Räumlichkeiten – rund 100 Quadratmeter ist die Filiale an der Großsachsenheimer Straße groß – waren bereits vor knapp 33 Jahren bezogen worden. Die neuen Mieträume sind etwa 50 Quadratmeter größer. Aus dem Hause Wohn-

Grundstück ist geräumt, Baubeginn ist demnächst

bau Stein ist zu hören, dass zur neuen Kreissparkassen-Filiale zusätzlich drei eigene Kundenparkplätze gehören werden.

Baubeginn auf dem jetzt geräumten Gebäude soll, je nach Witterung, in den kommenden Wochen sein. Geplant sind neben den betreuten Wohnungen und zugeordneten Stellplätzen auch drei öffentliche Parkplätze entlang der Löchgauer Straße.