

Überflüssigen Kilos den Kampf angesagt

Ernährungswissenschaftlerin Alexa Iwan startet morgen bei RTL mit einer neuen Doku-Serie

Von LIANE RAPP

Als Jugendliche besserte sich Alexa Iwan ihr Taschengeld als Hobbykuchenbäckerin auf und verzauberte Nachbarn und Freunde mit den süßen Sünden. Heute würde die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin von solch ungesunden Kalorienbomben wohl eher abraten. Am morgigen Mittwoch startet ihre achteilige Abnehm-Doku „Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos“ bei RTL. Da hilft die schlanke Gesundheitsmoderatorin fettleibigen Erwachsenen und Kindern, überschüssige Pfunde wieder loszuwerden und Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Ihr Credo: Eine gesunde Mischung aus Sport und Ernährung macht's!

Sie selbst hatte noch nie Probleme mit der Figur, ist ein Wirbelwind und liebt Sport: „Ich bin eher so ein hibbeliger Typ – immer in Bewegung. Manchen Menschen kann ich damit auch auf den Keks gehen, weil ich einfach schlecht stillsitzen kann und gern drei Dinge gleichzeitig erledige. Außerdem spiele ich Tennis und laufe Ski.“ Bei den Teilnehmern der neuen Sendereihe sieht es da ganz anders aus: Viele kannten nur Fastfood, bewegten sich ungern. Schwerstarbeit für den Food-Coach: „Zunächst mussten die Teilnehmer lernen, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Und kochen – in manchem Haushalt gab es nicht mal ein Schneidebrett, ein scharfes Messer oder eine ordentliche Pfanne. Doch wer sich gesund ernähren möchte, muss kochen – daran führt kein Weg vorbei.“



„Wer sich gesund ernähren möchte, muss kochen – daran führt kein Weg vorbei“: Alexa Iwan erklärt, wie's geht. (Foto: RTL)

Mit viel Elan nahm die 46-Jährige Einzug in den Alltag der Familien, ging mit ihnen einkaufen, mistete die Küchenschränke aus und machte sich auf die Suche nach einer geeigneten Sportart. Drei bis fünf Tage blieb sie vor Ort, bei manchen sogar über Nacht. Das Ergebnis nach rund neun Monaten Zusammenarbeit? „Es sind jede Menge Kilos ge-

purzelt, klar. Viel wichtiger ist aber, dass die meisten ein neues Lebensgefühl entwickelt haben, viel mehr Obst und Gemüse essen und versuchen, sich fit zu halten. Und sie verzichten auf Fertigprodukte, das finde ich besonders toll.“

Bei Alexa Iwan selbst – sie ist verheiratet und hat zwei Kinder, Nick (13) und Lilly (10) – wird gesund gegessen – meis-

tens: „Ich koche aus der ‚Lamäng‘, wie man bei uns sagt, also spontan – was der Kühlschrank so hergibt, aber immer mit Gemüse.“ Sie esse gern Fisch und Salate in allen möglichen Variationen. „Als ich aber neulich beim Samstagfrühstück ausnahmsweise mal Nuss-Nougat-Creme auf mein Brötchen schmierte, erklärte mir Lilly, dass es doch

ziemlich blöd sei, vor einem Tennismatch so was zu essen, und dass ich lieber zu Haferflocken greifen solle. Da mussten wir alle furchtbar lachen. Aber an solchen Bemerkungen zeigt sich dann ja auch die eigene Erziehung.“

Nach den Dreharbeiten, die die gebürtige Hamburgerin und Wahl-Kölnlerin durch ganz Deutschland führten, war sie

manchmal ganz schön groggy: „Wenn ich dann nach Hause fuhr, wurde ich richtig demütigt, und meine eigenen Probleme erschienen mir ganz klein. Die Teilnehmer sind mir ja sehr nahe gekommen, und ich

ZUR PERSON

Alexa Iwan **startete ihre Karriere als Reporterin** bei RTL Nord, moderierte viele Jahre „Punkt 6“ und „Punkt 9“ sowie das WDR-Magazin „rundum gesund“. Heute arbeitet sie u.a. als „personal food coach“ und Buchautorin.

RTL probierte das Format „Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos“ bereits in einer Pilotfolge im April 2011 aus, damals erzielte die Sendung einen Marktanteil von 20 Prozent. Start der neuen **achteiligen Staffel** ist am 11. Juli, 20.15 Uhr. (EB)

ihnen. Manche Nacht hab ich wach gelegen, und nach Lösungen gesucht. Aber am Ende musste jeder seinen Kampf kämpfen... Ich hab immer gesagt: Feenstaub hab ich leider keinen dabei...“

Ihre Pläne für die Zukunft? „Ich habe 2011 meine Promotion an der Kölner Sporthochschule begonnen zum Thema ‚Einflussfaktoren auf die Entstehung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen‘. Damit habe ich viel zu tun, aber ich hoffe natürlich auch, dass wir das Format bei RTL fortführen dürfen. Momentan habe ich das Gefühl, angekommen zu sein. Die Sachen, die ich mache, mache ich mit ganzem Herzen.“