

PRESSEARTIKEL AUS: Allgemeine Zeitung
Datum: 29.09.2016

Veganes Wasser und Schoko-Superfood

PATRIC HEIZMANN Ernährungsprofi und Komiker bringt Zuschauer im Frankfurter Hof zum Lachen



Foto: hbfz/Heizmann Schräder

Von Kathrin Wesolowski

MAINZ. Veganes Wasser, Smoothies mit Tannenzapfen und Schokolade als Superfood – Ernährungsprofi und Komiker Patric Heizmann bringt im Frankfurter Hof mit seiner Veranstaltung „Essen erlaubt“ die Zuschauer zum Lachen.

„Seine Art gefällt mir, so macht Abnehmen Spaß“, sagt Marina Glatter, die schon zum zweiten Mal eine Veranstaltung von Heizmann besucht. Und auch den anderen Zuschauern gefällt der Humor des Fitnessfachmanns.

Mit Witzen wie „Schokolade

macht so lange glücklich, bis wir nackt vor dem Spiegel stehen“, erntet der Entertainer immer wieder lautes Lachen aus dem Publikum. Geschickt und mit Witz deckt Heizmann Ernährungsmythen auf und bindet zwischendrin auch immer wieder Ernährungsinformationen ein.

Aber Heizmann will keine Angst vor dem Essen machen. „Der Stress, den wir uns mit Essen machen, ist das eigentliche Problem“, erklärt er. Dabei sei es wichtig, auf seinen Körper zu hören und zu essen, was dieser fordere. Auch wenn es mal ein Stückchen Schokolade sei. Ge-

sundes Körperbewusstsein und gesundes Essen sind ihm wichtig. Heizmann möchte, dass seine Zuschauer Lebensmittel mehr



Der Stress, den wir uns mit Essen machen, ist das eigentliche Problem.

Patric Heizmann, Ernährungsprofi

schätzen lernen. „Ich möchte Ihnen etwas auf den Weg geben, weil es mir früher schlecht ging. Mir geht es jetzt besser und den

Zuschauern soll es auch besser gehen“, sagt Heizmann. Und besser ginge es den meisten, wenn sich die Einstellung zu sich selbst ändere. Heizmann empfiehlt seinen Zuschauern den „perfekten Tag“, um dem eigenen Körper Gutes zu tun.

„Einen Tag gesund essen, darauf achten, was man isst – das nenne ich den perfekten Tag, der sich dann meist ohne Anstrengung auf andere Tage übertragen lässt“, erklärt er, „Denn wir müssen die Kalorien nicht mehr jagen und sammeln wie früher, heute jagen sie uns.“

Junge und alte, schlanke und kräftige Zuschauer sitzen im

Frankfurter Hof, lauschen den Witzen und Tipps des Entertainers. Immer wieder ertönt ein lautes Lachen, immer wieder lächeln die Zuschauer aber auch in sich hinein.

„Der Abend war sehr informativ und humorvoll. Jetzt weiß ich besser, worauf ich bei gesunder Ernährung achten muss“, sagt Studentin Miriam Mathein, die sich bei der einen oder anderen Ernährungssünde ertappt gefühlt hat.

Laut Heizmann muss Essen aber unbedingt Spaß machen, man solle sich nichts verbieten. Denn guter Charakter passe in jede Kleidungsgröße.