

## Nachrichten - Detailansicht zum Thema:

### Schokolade essen und Gewicht verlieren?

Düsseldorf - 07.12.15

BY: REDAKTION / C.G.

**07.12.2015 - Zwei Medizinstudenten der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf haben ein innovatives 12-wöchiges Programm entwickelt, mit dem man lernt, intuitiv zu essen und zu seinem natürlichen Essverhalten zurückzufinden.**

Mareike Awe und Marc Reinbach - Preisträger des HHU-Ideenwettbewerbs 2015 - möchten mit ihrem „intueat-Programm“ den Diäten ein für alle Mal ein Ende setzen. Mit intueat lernt man in nur 12 Wochen, intuitiv zu essen und dadurch sein Wohlfühlgewicht dauerhaft zu erreichen. Intuitives Essen heißt, dass man auf sein Hungergefühl achtet und isst, was einem wirklich schmeckt - ohne Verbote. Studien belegen, dass über 90 % aller Diäten nicht funktionieren und Diäten durch den sogenannten Jojo-Effekt auf Dauer tendenziell sogar zu einer Gewichtszunahme führen. Intuitives Essen ist ein in der Wissenschaft längst bekannter Ansatz. „Wer intuitiv isst, hat einen niedrigen BMI (Body-Mass-Index) und fühlt sich wohl in seinem Körper“, so Gründerin Mareike Awe.

Das Programm enthält u.a. begleitende Lektionen mit fundierten Anleitungen und Tipps zum intuitiven Essen, mentale Audio-Trainings für eine effektive und nachhaltige Änderung der Essgewohnheiten, Videos zur anschaulichen Erklärung und lebhaften Motivation sowie eine kontinuierliche professionelle Unterstützung durch die **intueat**-Mitarbeiter. „Wir wissen, dass Gewohnheitsänderungen vielen Menschen sehr schwer fallen, deshalb unterstützen wir unsere Teilnehmer mit einem speziell entwickelten mentalen Trainingsprogramm in ihren neuen Essgewohnheiten“ erklärt Gründer Marc Reinbach.

#### **Schokolade essen und Gewicht verlieren? Für viele Menschen unvorstellbar**

Die Gründerin Mareike Awe kann aus eigener Erfahrung den Erfolg des Konzepts bestätigen: vor vier Jahren hat sie selbst durch intuitives Essen 10 kg Gewicht verloren und bis heute ihr Wohlfühlgewicht gehalten. Seither ist sie überzeugt von diesem Ansatz. Die Teilnehmer des Programms berichten von vergleichbaren Ergebnissen. Weitere Erfahrungsberichte finden Sie unter [www.intueat.de](http://www.intueat.de).

#### **intumind begleitet durch die DIWA - Düsseldorfer Innovations- und Wissenschaftsagentur**

Begleitet wird das Gründerteam durch die gemeinsame Transferagentur der Heinrich-Heine-Universität und der Landeshauptstadt Düsseldorf, die Düsseldorfer Innovations- und Wissenschaftsagentur. „Wir sind froh, dass wir bei unserer Ausgründung die DIWA als kompetenten Partner an unserer Seite haben, die uns bei allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite steht“, so Marc Reinbach.

#### **Weitere Informationen:**

intumind UG (haftungsbeschränkt)

Mareike Awe

Tel: 0157 782 210 639

E-Mail: [mareike\(at\)intueat.de](mailto:mareike(at)intueat.de)