

10.05.2015 - 10:45 Uhr

## **"Extrem schwer - Mein Weg in ein neues Leben": Daniel (30), 235 kg, möchte sein Leben ändern**

München (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/meldung/3018361> -

- Neue Folgen der Doku-Reihe am 12. Mai 2015 um 20:15 Uhr bei RTL II

Kann man in nur 300 Tagen sein Leben komplett umkrempeln? Jede Folge der RTL II-Doku-Reihe "Extrem schwer - Mein Weg in ein neues Leben" beschreibt das wichtigste Jahr im Leben von vier Frauen und Männern. Es ist die Zeit, in der sich alles verändern und alles leichter werden soll - nicht nur das Gewicht! Der erfahrene Diplom Sportwissenschaftler Felix Klemme begleitet sie auf ihrem Weg in ein neues Leben, zu dem Sport, gesunde Ernährung und ein stärkeres Selbstbewusstsein gehören sollen.

In Deutschland sind rund 60 Prozent der Männer und über 40 Prozent der Frauen zu dick. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Schlaganfälle sind die Folgen. Die Doku-Reihe "Extrem schwer" dokumentiert den Start in ein neues Leben von vier Frauen und Männern, die stark übergewichtig sind.

In der aktuellen Folge möchte der 30-jährige Daniel noch einmal neu anfangen. Daniel wiegt bei einer Größe von 1,92 Meter rund 235 Kilogramm. Sein Übergewicht ist lebensbedrohlich. Als er beginnt, mit Coach Felix Klemme zu arbeiten, setzt er alles dran, endlich abzunehmen. Sein innigster Wunsch ist es, endlich ohne Einschränkungen am Leben teilnehmen zu können.

Felix Klemme ist Diplom Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Life Coach. 300 Tage steht der 34-Jährige den Protagonisten mit Rat und Tat zur Seite und motiviert sie immer wieder neu, ihre alten Gewohnheiten abzulegen und sich auf die Metamorphose einzustellen. Seine Waffe im Kampf gegen das Übergewicht: ein ganzheitliches Konzept statt möglichst schneller Gewichtsreduktion, langfristige Ernährungsumstellung statt Verzicht, Bewegung an der frischen Luft statt eintönigem Gerätetraining im Fitnesscenter.

"Extrem schwer - Mein Weg in ein neues Leben" wird von Eyeworks Entertainment GmbH produziert. Vorlage ist das international erfolgreiche Format "Obese", welches bereits in über 125 Ländern ausgestrahlt wurde. Die Sendung zeigt nicht nur, wie sich die Menschen äußerlich verändern, sondern beschreibt auch ihren inneren Wandel. Es geht nicht um eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern um eine nachhaltige Änderung der Lebenseinstellung und Lebensweise. Begleitet werden die Betroffenen dabei von ihrem Coach und einem Team von Ärzten und Trainern, die sie während des 300 Tage dauernden Zeitraums unterstützen. Dabei werden die Trainingserfolge regelmäßig kontrolliert.

Kontakt:

RTL II Kommunikation  
Ellen Boos  
089-64185 6510  
[ellen.boos@rtl2.de](mailto:ellen.boos@rtl2.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001974/100772447> abgerufen werden.