

22.08.2016 - 10:42 Uhr

## "Extrem schwer - Mein Weg in ein neues Leben" geht in die dritte Staffel

München (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/pm/6605/3409236> -
- Neue Folgen der erfolgreichen Doku-Reihe mit Life-Coach Felix Klemme
- Fünf Menschen auf dem Weg in ein leichteres Leben
- Ab 23. August 2016, immer dienstags um 22:15 Uhr bei RTL II

Kann man in nur 300 Tagen sein Leben komplett verändern? Die RTL II-Doku-Reihe "Extrem schwer - Mein Weg in ein neues Leben" begleitet fünf Frauen und Männer in einer ganz besonderen Phase ihres Lebens: 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 und unterstützt die Kandidaten bei ihrer Metamorphose. Gemeinsam mit einem Team aus Ärzten, Personal Coaches und Psychologen machen sie sich auf den Weg in ein neues Leben.

In Deutschland sind mehr als 60 Prozent der Männer und über die Hälfte der Frauen zu dick. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Schlaganfälle sind die Folgen. Die Doku-Reihe "Extrem schwer" begleitet 300 Tage im Leben adipöser Frauen und Männer, die sich nach einem leichteren Leben sehnen. Über drei Etappenziele hinweg lernen die Kandidaten, Monat für Monat besser mit ihrem Körper umzugehen und steuern das große Finale an. "Extrem schwer" zeigt nicht nur, wie sich die Menschen äußerlich verändern, sondern beschreibt auch ihren inneren Wandel. Dabei geht es nicht um eine schnelle Gewichtsreduktion, sondern um eine nachhaltige Änderung der Lebenseinstellung und Lebensweise. Begleitet werden die Betroffenen dabei von Life-Coach Felix Klemme und einem Team von Ärzten, Personal Coaches und Psychologen, die sie in dieser gewichtigen Phase ihres Lebens unterstützen.

Felix Klemme ist Diplom Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Life Coach. 300 Tage steht der 36-Jährige den Protagonisten mit Rat und Tat zur Seite und motiviert sie, 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.

In der ersten der vier neuen Folgen wagt der 25-jährige Burak den Neustart. Der Rettungsassistent wiegt bei einer Größe von 1,76 Metern rund 200 Kilogramm. Obwohl Burak für sein Gewicht sehr fit ist, hat er Sorge, dass er irgendwann mal nicht schnell genug beim Patienten sein könnte. Auch deshalb ist es ihm wichtig, an Gewicht zu verlieren. Durch "Extrem schwer" hofft Burak, für immer seine alten Gewohnheiten abzulegen und den Weg in ein normales Leben zu finden. Er glaubt, dass viele Talente in ihm schlummern und dieses versteckte Potenzial will er mit Hilfe von Felix Klemme endlich ausschöpfen.

Kontakt:

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

RTL II Bildredaktion  
[bildredaktion@rtl2.de](mailto:bildredaktion@rtl2.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001974/100791720> abgerufen werden.