



26.01.2022 - 11:00 Uhr

## Serena Goldenbaum: Mit WW auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und nachhaltig gesunden Gewohnheiten



**Als neue Markenbotschafterin geht sie dieses Jahr gemeinsam mit der Wellbeing-Brand Schritt für Schritt in Richtung eines vitalen, bewussten Lebensstils. Die erste Etappe ist geschafft: Dank einer ganzheitlichen Ernährungsumstellung ist Serena ihrem Wohlfühlgewicht ein großes Stück näher gekommen und hat dabei Routinen etabliert, die sie nicht nur in ihrem bewegten Alltag unterstützen, sondern auch von innen strahlen lassen.**

Serena Goldenbaum gehört zu den bekanntesten Hair & Make-up Artists deutscher und internationaler Celebrities. Seit mehr als 25 Jahren setzt sie unter anderem Prominente wie Sylvie Meis, Helene Fischer oder Sophia Thomalla in Szene und ist aus der Glamour- und Beauty-Welt nicht mehr wegzudenken. Dieses Jahr jedoch wird Serena selbst im Vordergrund stehen, um ihre Gesundheit und ihr persönliches Wohlbefinden in den Fokus zu nehmen. Gemeinsam mit WW will sie mehr Leichtigkeit und mehr gesunde Gewohnheiten in ihr Leben zu bringen, für ein nachhaltiges Wohlbefinden trotz hektischem Alltag.

### **Schritt für Schritt zu mehr Vitalität**

Serenas Beruf ist so facettenreich wie fordernd: Aufgrund ihrer Projekte ist sie viel unterwegs, das Pensum am Set ist dicht und die Zeit für regelmäßige ausgewogene Mahlzeiten oft nicht da. Daher standen in der Vergangenheit eher schnelle, ungesunde Snacks auf dem Speiseplan. Das Resultat: "Durch dieses unbewusste Essen hatten sich über die Jahre einige Pfunde zu viel angesammelt, die mein Leben beschwerlicher machten und mich im Alltag einschränkten", sagt Serena. Als sie dann 2021 einen Bänderriss im Knie erlitt, war ihr klar: Ich muss meine Gesundheit anpacken. Gemeinsam mit WW stellte sie im ersten Schritt erfolgreich ihre Ernährung um und verlor mithilfe des PersonalPoints Programms bisher fast 20 kg. "Mein Beruf fordert, dass ich den ganzen Tag auf den Beinen bin und viel stehe. Meine Gelenke zu entlasten war daher für mich ein wichtiger erster Meilenstein", sagt die Unternehmerin.

### **Gesunde Gewohnheiten für Schönheit von innen**

WW ist dabei für Serena viel mehr als nur bewusste Ernährung. "Für mich bedeutet WW vor allem Unterstützung und Freiheit", sagt die Hamburgerin. "Das Programm ist individuell auf meine Ernährungs- und Bewegungsvorlieben zugeschnitten, sodass es sich an mein Leben anpasst - und nicht andersherum. Plus: Die App bietet mir viele nützliche Tools, durch die ich mein Verhalten und meine Erfolge jederzeit im Blick habe. Dank der PersonalPoints weiß ich zum Beispiel direkt, welches Produkt ein Lebensmittel oder ein Genussmittel ist - und ich entscheide selbst, wofür es sich lohnt meine Punkte einzusetzen. Der Food Scanner macht es mir zudem auch unterwegs wirklich einfach, Mahlzeiten oder Nahrungsmittel einzuschätzen. Und ich liebe die Rezepte, die mich auch als Kochanfänger zu neuen leckeren Gerichten inspirieren." Ein für die Beauty-Expertin besonders schöner Nebeneffekt: Die neu gewonnenen Gewohnheiten unterstützen ihre natürliche Schönheit quasi von innen. "Mir persönlich hilft die WW App dabei, regelmäßig und ausreichend Wasser zu trinken. Inzwischen komme ich auf mindestens drei Liter am Tag. Das spült nicht nur Giftstoffe aus dem Körper, sondern durchfeuchtet auch die Haut für einen strahlenden Glow." Seit ihrem Start mit WW stehe zudem deutlich mehr Gemüse auf dem Speiseplan als früher, was nicht nur zu mehr PersonalPoints pro Tag führt, sondern durch mehr Mineralstoffe und Vitamine auch für glänzendes Haar sowie einen frischen Teint sorgt.

### **Ein starkes Mindset als Basis**

Neben den Aspekten Ernährung, Bewegung und Schlaf umfasst das WW Programm auch die Säule Mindset - ein für Serena besonders wichtiger Baustein. "Meiner Erfahrung nach ist alles eine Frage der Einstellung - insbesondere, ob man sich selbst als schön empfindet oder nicht", sagt sie. "Es ist sogar erwiesen, dass Menschen mit einem gesunden Mindset generell gesündere Entscheidungen treffen, wenn es ums Essen, Bewegung oder ausreichend Schlaf geht. Ich fühle mich dann außerdem fitter und bin automatisch weniger gestresst. Was dazu führt, dass ich seltener dazu neige, aus Frust zu essen."

Ihren Weg zu gesunden Gewohnheiten und mehr Wohlbefinden wird Serena Goldenbaum übrigens nicht alleine gehen: Als WW Markenbotschafter wird sie ihre eigene, sowie die WW Community auf ihrer Reise mitnehmen und über das ganze Jahr an deren Verlauf teilhaben lassen.

### **Weitere Informationen zu WW PersonalPoints(TM):**

Studien haben bewiesen, dass individualisierte Ansätze funktionieren - und dieses Programm ist persönlicher als je zuvor. Tatsächlich ist es das erste Mal in der Unternehmensgeschichte von WW, dass kein Plan dem anderen gleicht. So wird es für Mitglieder in Zukunft noch einfacher, ihre Ziele zu erreichen und sie über einen längeren Zeitraum zu halten. WW PersonalPoints umfasst dazu einen Dreiklang an Innovationen für ein personalisiertes Wellbeing-Erlebnis:

- **Individuelle Pläne, maßgeschneidert für jedes Mitglied:** Mit der Anmeldung in der WW App erhalten die Mitglieder einen Fragebogen, der ihre persönlichen Lebensmittel- und Bewegungsvorlieben abfragt. Auf Basis der Ergebnisse sowie der definierten Ziele erstellt der WW Algorithmus einen individuellen Abnahme- und Wellbeing-Plan. Jedes Mitglied verfügt über ein einzigartiges PersonalPoints Budget und eine eigene Liste an ZeroPoint™ Lebensmitteln. Diese Nahrungsmittel bilden bei WW nach wie vor die Grundlage einer gesunden Ernährung, da sie reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. ZeroPoint Lebensmittel sind bereits im täglichen Budget berücksichtigt und müssen daher nicht abgewogen, abgemessen oder getrackt werden. Eine tolle Nachricht für viele WW Fans: Mit dem neuen Programm ist nun auch die von vielen geliebte Avocado erstmals ein mögliches ZeroPoint Lebensmittel!
- **Der fortschrittlichste WW Algorithmus aller Zeiten:** Entwickelt von Ernährungsberatern und -wissenschaftlern fasst der hochmoderne Algorithmus komplexe Nährwertangaben zu einer einfachen Zahl zusammen. Zum ersten Mal seit 2015 hat WW sein preisgekröntes Punktesystem aktualisiert, um neben Kalorien, Fett und Proteinen nun auch zugesetzten Zucker, ungesättigte Fette und Ballaststoffe zu berücksichtigen. Das Programm bewertet jedes Lebensmittel ganzheitlich, um WW Mitglieder zu Lebensmitteln mit einem höheren Anteil an sättigenden Ballaststoffen, gesunden Fetten und Proteinen sowie einem geringeren Anteil an Zuckerzusatz und gesättigten Fetten zu führen. So trägt WW PersonalPoints zu einer bewussten und ausgewogenen Ernährung bei.

- PersonalPoints für gesunde Verhaltensweisen verdienen: Zum ersten Mal können Mitglieder zusätzliche Punkte für gesundes Verhalten verdienen, um noch mehr Flexibilität bei der Umsetzung des Programms zu erleben und dabei die volle Kontrolle zu behalten. Die Erkenntnis dahinter: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein positiv verstärktes Verhalten wiederholt wird, ist deutlich größer - und Wiederholungen schaffen Gewohnheiten. Mitglieder können nun ihr PersonalPoints Budget erhöhen, indem sie mehr Gemüse essen, ihr tägliches Wasserziel erreichen und sich mehr bewegen.

## Über WW

WW (ehemals Weicht Watchers) ist ein Tech-Unternehmen, das auf dem weltweit führenden kommerziellen Programm für Gewichts-Management aufbaut und bei dem der Mensch im Fokus steht. Als globale Wellbeing-Brand inspirieren wir Millionen von Menschen zu gesunden Gewohnheiten für das echte Leben. Begleitet von unserer umfangreichen App, fachkundigen Coaches und motivierenden Erlebnissen folgen die Mitglieder unserem bewährten, nachhaltigen, wissenschaftlich fundierten Programm, das sich auf Ernährung, Aktivität, Mindset und Schlaf konzentriert. Wir greifen zurück auf fast sechs Jahrzehnte Erfahrung in der Ernährungs- und Verhaltenswissenschaft, setzen auf echte menschliche Beziehungen und kreieren inspirierende Communities. Unser Ziel ist es, Wohlbefinden für alle zu zugänglich zu machen. Um mehr über den WW Ansatz für ein gesundes Leben zu erfahren, besuchen Sie bitte [ww.com](http://ww.com). Weitere Informationen über unser globales Business finden Sie auf unserer Unternehmenswebsite unter [corporate.ww.com](http://corporate.ww.com).

Pressekontakt:

Simona Spatazza  
Senior Communications Manager

E-Mail: [simona.spatazza@styleheads.de](mailto:simona.spatazza@styleheads.de)  
Tel.: 0211-749679-29

Styleheads Gesellschaft für Entertainment Düsseldorf mbH & Co. KG  
Kaiserswerther Str. 29-31, 40477 Düsseldorf

## Medieninhalte



WW x Serena Goldenbaum (4) / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



WW x Serena Goldenbaum (3) / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



WW x Serena Goldenbaum (2) / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



WW x Serena Goldenbaum (1) / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



WW x Serena Goldenbaum (5) / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057373/100884406> abgerufen werden.