

10.05.2022 – 10:02 Uhr

## Paula Lambert: "Ab sofort kümmere ich mich um mich selbst!" - Ihr persönlicher Weg zu mehr Selbstfürsorge und gesunden Gewohnheiten



Düsseldorf (ots) -

**Dieses Jahr ist sie selbst dran: Gemeinsam mit WW will Paula Lambert in den nächsten Monaten die Themen Wohlbefinden und Stressbewältigung angehen. Im Fokus steht dabei ihre Gesundheit, die sie in letzter Zeit massiv eingeschränkt hat. Durch den ganzheitlichen Ansatz aus Ernährung, Bewegung, Mindset und Schlaf will die 48-Jährige nun nachhaltig gesunde Gewohnheiten etablieren und ihre Follower und Fans auf diese emotionale Reise mitnehmen.**

Wenn es um die Themen Sexualität und Partnerschaft geht, macht Paula Lambert so schnell niemand etwas vor. Damit beschäftigt sich die "Sexpertin" und TV-Moderatorin seit Jahren und berät Paare oder Singles bei deren Herausforderungen. Ihr Job ist es, andere glücklich machen. Was darüber in den letzten Jahren allerdings verloren gegangen ist: sie selbst!

## Das Stichwort: Selbstliebe

Was sich in der Theorie so einfach anhört, ist aber in der Praxis oft deutlich schwerer umzusetzen. Gerade Frauen wie Paula, die berufstätig sind und eine Familie haben, leiden unter Zeitdruck. Der Spagat zwischen Vollzeitmutter und Vollzeitjob ist eine echte Herausforderung, erst recht, wenn man selbstständig ist. Ein paar Tage nach der Entbindung am Schreibtisch zu sitzen, um Kolumnen fertig zu bekommen oder mit den Gedanken ständig bei den Kindern zu sein, wenn man auf einem Job ist - das schlechte Gewissen einer Working Mom schläft nie! Paula Lambert zieht deshalb einen Schlusstrich und hat ein klares Ziel vor Augen: ihr eigenes Wohlbefinden! Ab sofort will sie sich mehr um sich selbst kümmern: "Es ist ja genau wie im Flugzeug: Ich muss erst mir die Sauerstoffmaske aufsetzen, um dann anderen helfen zu können", erklärt die Moderatorin.

### "Dieses Jahr wird mein Jahr der Gesundheit."

Für die Autorin und Mutter ist Stressbewältigung das zentrale Thema, das sie nun gemeinsam mit WW als Partner angehen möchte. Wie bei vielen anderen bleibt auch bei ihr durch die Mehrfachbelastung von Job und Familie eine gesunde Lebensführung oft auf der Strecke. "Durch die Zusammenarbeit mit WW erhoffe ich mir, dass ich durch gezielte Coachings und neue gesunde Gewohnheiten nachhaltig lerne, wie ich einerseits meinen Alltag so manage, dass ich mentalem Stress entgegenwirken kann. Durch den gesünderen Lebensstil erhoffe ich mir außerdem, dass ich wieder mein Wohlfühlgewicht erreiche und sich meine Gesundheit stabilisiert. Wichtig ist mir dabei, dass es immer noch Spaß macht, denn nur so bleibt man auf Dauer motiviert. Ich möchte meine Energie für Körper und Seele auftanken! Und diese im Übrigen auch nutzen, um sie an meine Klienten weiterzugeben - eben wie im Flugzeug!", sagt die Mutter zweier Söhne.

### Ganzheitlicher Ansatz

Aber wie schafft man es nun, sein (Alltags-)Leben so zu strukturieren, dass es nicht in Stress ausartet und man sich und seine Gesundheit dabei aus den Augen verliert? Das will Paula Lambert gemeinsam mit WW für sich erarbeiten. Mit ein bisschen "tief ein- und ausatmen" ist es nicht getan, das weiß sie. "Wohlbefinden ist vielschichtiger - es geht dabei um Aspekte wie Ernährung, Bewegung, ein positives Mindset und ausreichend Schlaf. Dabei muss jeder herausfinden, was Wohlbefinden für ihn bedeutet: das Abendessen mit der Familie, die Badewanne am Abend, ein heißer Kaffee, bevor der Tag startet, ein Workout, das persönliche Grenzen herausfordert oder die Grillparty mit Freunden."

Sie startet deshalb mit dem WW PersonalPoints Programm, das genau diese Faktoren berücksichtigt und speziell auf ihre Bedürfnisse, Vorlieben und Gewohnheiten abgestimmt ist. "Damit ich mich weiterhin um das Glück anderer kümmern kann, muss ich erstmal mich selbst stärken", erkennt Paula Lambert, die hauptberuflich als Life-Coach arbeitet. "Und ich bin fest davon überzeugt, dass mir WW dabei helfen kann", ergänzt sie.

Als WW Markenbotschafterin wird das Multitalent in Zukunft auf ihren eigenen und den WW Kanälen von ihren Erfahrungen und Fortschritten in puncto Gesundheit berichten. In verschiedenen Formaten wie dem WW Podcast oder auf YouTube wird sie über ihre Reise zu mehr Wohlbefinden erzählen.

Pressekontakt:

Simona Spatazza  
Senior Communications Manager

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

### Medieninhalte



WW Ambassador Paula Lambert / 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 Brand Ambassador Paula Lambert / 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 Ambassador Paula Lambert / 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/100057373/100889018> abgerufen werden.