



Internationales Unternehmen mit Geschichte

Weight Watchers ist der weltweit größte Anbieter von Gewichtsmanagement-Programmen und in 20 Ländern präsent – seit 1970 auch in Deutschland. Jede Woche nutzen hierzulande mehr als 360.000 Teilnehmer das breite Serviceangebot des Ernährungsexperten. Auf dem Weg zu einem rundum neuen Lebensgefühl können sie in den Treffen, per App und online ihre Erfahrungen austauschen, praktische Tipps für den Alltag erhalten und Motivation tanken. Auch in Einzelcoachings und in Verbindung mit den zahlreichen Weight Watchers Lebensmitteln sowie Kochbüchern profitieren Abnehmwillige von einem ganzheitlichen Konzept. Viele Unternehmen bieten das Programm im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zudem am Arbeitsplatz an.

Seit jeher erfolgversprechend

Den Grundstein für das Erfolgsmodell legte im Jahr 1961 die Amerikanerin Jean Nidetch: Sie beschloss, ihr Übergewicht gemeinsam mit Freundinnen auf gesunde Weise zu reduzieren, nachdem sie selbst zahlreiche erfolglose Diätversuche hinter sich hatte. Doch mit der Unterstützung einer motivierenden Gruppe gelang es ihr, ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern. So wurden aus einer regelmäßigen Zusammenkunft schnell zahlreiche organisierte Treffen. Schon zwei Jahre später wurde das Unternehmen Weight Watchers International gegründet.

Unser Ziel: Der nachhaltige „Klick im Kopf“

Abnehmen passiert nicht nur auf der Waage, sondern vor allem auch im Kopf. Ziel ist es, die Achtsamkeit der Teilnehmer, ihr positives Denken und die Offenheit für Neues zu fördern. Mittels konkreter Hilfestellungen werden ihnen in den Treffen und darüber hinaus Wege zu einem gesunden, aktiven sowie ausgewogenen und selbstreflektierten Lebensstil im Sinne einer nachhaltigen Lebensstiländerung aufgezeigt.

Übergewicht: Herausforderung unserer Gesellschaft

Längst sind Übergewicht und Adipositas zu einer gesellschaftlichen Herausforderung geworden. Zu den Folgeerkrankungen gehören beispielsweise Bluthochdruck, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes Typ 2. Weight Watchers unterstützt daher nicht nur Menschen dabei, ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern, das Unternehmen för-

dert auch das öffentliche Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise und die Bedeutung von Prävention für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft.

Mit dem neuen Feel Good Programm noch leichter umdenken

Das Update des aktuellen Feel Good Programms setzt auf den ganzheitlichen Ansatz aus gesunder Ernährung, Bewegung und Selbstreflexion. Die neuen Säulen „Besser essen“, „Mehr Bewegung“ und „Umdenken“ helfen Teilnehmern auf dem Weg zu einem nachhaltigen Wandel in Hinblick auf ihr Gewicht. Damit reagiert Weight Watchers direkt auf die Wünsche der Teilnehmer. Sie profitieren weiterhin von den bereits bewährten SmartPoints, den wöchentlichen Treffen sowie vielen neuen Features in der App und online, zum Beispiel digitalen Fitnessstools und der In-App Community mit über 100.000 Mitgliedern.

Am Puls der Zeit: Engagement in Forschung und Entwicklung

Die Effektivität und nachhaltige Wirksamkeit des Weight Watchers Programms ist in über 80 wissenschaftlichen Veröffentlichungen belegt. Die Studien zeigen unter anderem, dass der Gruppenansatz, auch in Kombination mit App und Online, ein wichtiges Element für die dauerhafte Gewichtsreduktion ist. Darüber hinaus steht das Programm im Einklang mit den Empfehlungen der führenden Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG).