

Media Relations

Tel direkt +41 44 305 50 87
e-mail mediarelations@sf.tv
Internet www.medienportal.sf.tv

11. April 2010: «leichter leben» Beginn der zweiten Staffel

Ab diesem Sonntag bis zum 6. Juni 2010 zeigt das Schweizer Fernsehen neun Folgen der Sendung «leichter leben». Den Stress reduzieren, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören – auch in der zweiten Staffel wollen fünf Protagonistinnen und Protagonisten ihre alten, schlechten Gewohnheiten ablegen. «leichter leben» zeigt den steinigen Weg in ein neues, ausgewogeneres Leben. Als prominente Kandidatin ist Sängerin und Schauspielerin Monika Kälin dabei.

Gesundheit ist nicht selbstverständlich und leider vernachlässigen immer mehr Schweizerinnen und Schweizer dieses kostbare Gut. Dabei wäre es so leicht, sein Leben gesünder zu gestalten. Auch in der zweiten Staffel von «leichter leben» werden sechs Kandidaten die ihr Leben verändern wollen, in den Bereichen Ernährung, Fitness und Life Balance von Coaches unterstützt.

Helene Keller vielbeschäftigte Bäuerin und Mutter von vier Kindern, will nicht nur ihrem Übergewicht an den Kragen, sondern auch wieder mehr Struktur in ihr Leben bringen. Der starke Raucher Thomas Glanzmann will sein größtes Laster endlich los werden und wieder fit, und schlank sein. Die Gymnasiastin Lili Bläsi ist mit ihren 19 Jahren schwer übergewichtig und auch ihr Fitnesslevel liegt weit hinter ihren Altersgenossen zurück. Jetzt will sie ihrer Lethargie den Kampf ansagen. German Heiniger, steht mit 63 Jahren kurz vor der Rente und weiss, dass er diesen nächsten Lebensabschnitt nur geniessen kann, wenn er gesund ist. Doch er hat nicht immer auf seine Gesundheit geachtet und leidet heute an Diabetes. Mit «leichter leben» will er die Zeit zurückdrehen und fit ins Alter. Und auch das Promi Paar Monika Kaelin und Fritz Küenzli will lernen, wie es sich leichter leben lässt.

Doch bevor es losgeht, werden die Kandidaten im Swiss Prevention Center Nottwil einem Gesundheits-Check unterzogen. Die Ergebnisse sind alles andere als erfreulich und zeigen, dass es höchste Zeit ist, etwas zu verändern.