pressemeldung.com
Ihre Pressemitteilungen online

PRESSEMITTEILUNG
Saturday, 29 November 2025 - 19:45

Neue Standards im Gesundheitscoaching: Alice Werner sorgt für nachhaltiges Wohlfühlgewicht statt radikaler Diäten

Ort:	Ort Köln, Deutschland
Veröffentlicht von:	info@alicewerner.de

Viele Menschen kämpfen mit ihrem Gewicht, obwohl sie „alles richtig machen“ – genau hier setzt Alice Werner an. Sie entschlüsselt, warum der Körper blockiert, und zeigt mit einem testbasierten, medizinisch fundierten Ansatz, wie nachhaltiges Abnehmen wirklich funktioniert. Wer bereit ist, endlich zu verstehen, was der eigene Körper braucht, findet bei ihr den entscheidenden Wendepunkt.

Köln, Deutschland — In einer Zeit, in der Crash-Diäten, kurzfristige Abnehmtrends und überzogene Versprechen die Gesundheits- und Fitnessbranche dominieren, setzt die deutsche Gesundheitscoachin und Physiotherapeutin **Alice Werner** ein deutliches Zeichen:

Nachhaltige Gewichtsregulation beginnt nicht beim Kaloriendefizit, sondern beim Verständnis des eigenen Körpers.

Werner, die seit Jahren Menschen mit chronischen Beschwerden, hormonellen Dysbalancen, Stressbelastungen und medikamentenbedingten Herausforderungen begleitet, etabliert einen testbasierten Ansatz, der die Branche zunehmend aufhorchen lässt. Anstatt auf restriktive Diäten oder radikale Programme zu setzen, arbeitet sie mit wissenschaftlichen Daten und einem ganzheitlichen Gesundheitsmodell, das besonders für Menschen geeignet ist, die trotz Bemühungen körperlich nicht weiterkommen.

Typisches Abnehmthema: „Ich esse gesund – warum nehme ich trotzdem zu?“

Laut aktuellen Umfragen gehört diese Frage zu den häufigsten Anliegen, mit denen Menschen sich an Coaches, Ärzt:innen oder Beratungsstellen wenden. Viele Betroffene berichten, dass sie:

- bewusst essen,
- sich ausreichend bewegen,
- wenig Zucker konsumieren,
- und dennoch Gewicht zulegen oder stagnieren.

Die Ursachen dahinter sind komplex: hormonelle Veränderungen, Schlafprobleme,

Stressreaktionen, chronische Entzündungen, Medikamentennebenwirkungen oder eine Überlastung des Nervensystems können dafür sorgen, dass der Körper Energie anders speichert oder weniger flexibel reagiert.

Genau hier setzt Alice Werner an.

Der Ansatz von Alice Werner: Testbasiert, medizinisch fundiert, individuell

Werner arbeitet mit einem **5-Säulen-System**, das Laboranalysen, Schlaf- und Stressprofile, Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmuster und mentale Belastungen einbezieht. Damit schließt sie die oft zitierte Lücke zwischen medizinischer Diagnostik und alltagsnaher Umsetzung.

> „Viele meiner Klient:innen sind nicht unmotiviert – sie sind unverstanden“, sagt Werner.
> „Sie hören überall: ‚Iss weniger, beweg dich mehr.‘ Aber wenn der Stoffwechsel blockiert, Hormone aus dem Takt geraten oder der Körper dauerhaft unter Stress steht, greifen diese Tipps nicht. Es braucht Klarheit statt Kalorientabellen.“

Ihr Coaching richtet sich besonders an Menschen, die in klassischen Diäten oder Fitnessprogrammen und auch bei Ärzten als „schwierige Fälle“ gelten: Personen mit Schilddrüsenproblemen, chronischen Erkrankungen, Medikamenteneinnahmen, hormonellen Umstellungen, Schlafmangel oder langfristigem Stress.

Warum ihr Ansatz ankommt: Langfristige Stabilisierung statt kurzfristige Effekte

Anders als viele Programme, die schnelle Ergebnisse versprechen und langfristig überfordern, verfolgt Werner das Ziel, ein **stabiles Wohlfühlgewicht** zu erreichen – ein Zustand, der körperlich und mental nachhaltig bleibt.

Ihre Arbeit wird zunehmend als Alternative zu standardisierten Abnehmprogrammen gesehen, weil sie:

- auf wissenschaftlichen Daten statt Trends basiert
- individuelle statt pauschale Empfehlungen gibt
- Symptome nicht isoliert, sondern im Gesamtsystem betrachtet
- die körperlichen Voraussetzungen jedes Menschen ernst nimmt
- eine Betreuung ohne Massenabfertigung bietet

„Menschen brauchen keine noch strengere Diät“, erklärt Werner. „Sie brauchen das Wissen, warum ihr Körper reagiert, wie er reagiert – und eine Strategie, die zu ihrem Alltag passt.“

Über Alice Werner

Alice Werner ist Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin und Expertin für testbasierte Gesundheitsoptimierung. Sie arbeitet mit einem evidenzbasierten Ansatz, den sie speziell für Menschen entwickelt hat, die trotz gesunder Lebensweise keine Fortschritte beim Gewicht oder ihrer Energie erzielen. Ihr Fokus liegt auf nachhaltiger Gewichtsregulation, hormoneller Balance, Stressreduktion und alltagstauglichen Routinen.

Mit ihrer Arbeit gehört sie zu *den Stimmen in Deutschland*, die sich *klar gegen radikale Diäten und kurzfristige Abnehmprogramme positionieren* und stattdessen einen medizinisch

fundierten, menschenzentrierten Weg voranbringen.

Pressekontakt

Pressekontakt

Alice Werner

E-Mail: **info@alicewerner.de**

Standort: **Lutherstadt Wittenberg**

Website: **www.alicewerner.de**

© 2026 pressemeldung.com
Alle Rechte vorbehalten

Original-Artikel:
https://pressemeldung.com/index.php/pressemeldung/2025/11/neue-standards-im-gesundheitscoaching-alice-werner-sorgt-fur-nachhaltiges

Besuchen Sie **pressemeldung.com** für weitere Pressemitteilungen