



Silke Kayadelen präsentiert „Secret Eaters – Am Kühlschrank ertappt“ – ab Mittwoch, 12. Juni 2013, um 21.15 Uhr in SAT.1



Was kommt auf den Tisch – und was nicht:: Expertin Silke Kayadelen (M.) macht mit zwei Teilnehmerinnen von „Secret Eaters“ den Ernährungsscheck

Sie sind übergewichtig – und wissen nicht warum: Sechs Familien suchen in der neuen SAT.1-Reihe „Secret Eaters – Am Kühlschrank ertappt“ Hilfe beim Abnehmen. Ernährungs- und Fitness-Expertin Silke Kayadelen („The Biggest Loser“) greift zu ungewöhnlichen Methoden. Mit Hilfe von fest installierten Kameras in den Wohnungen der extremen Esser analysiert sie rund um die Uhr über mehrere Tage, welche Nahrungsmittel – und vor allem wie viel – die Teilnehmer essen. Was die XXL-Familien nicht wissen: Privatdetektive beschatten sie auch außerhalb ihres Zuhauses und decken jede weitere Ess-Sünde auf – vom schnellen Ausflug in den Imbiss bis hin zum Feierabendbier in der Eckkneipe. Im „Raum der Wahrheit“ konfrontiert Kayadelen die Teilnehmer mit ihrem Essverhalten – und gibt Tipps für ein zehnwöchiges Ernährungs- und Fitnessprogramm. „Secret Eaters“ ist eine Produktion von Endemol Deutschland. In Großbritannien läuft das Format bereits erfolgreich in der 2. Staffel mit Quoten deutlich über Senderschnitt auf Channel 4.



„Geschockt von der Menge der Lebensmittel“

Silke Kayadelen über Schockmomente und Essen als Kommunikationsersatz



Was sind die häufigsten Fehler im Essverhalten?

Silke Kayadelen: „Fast alle unsere Familien haben ihre Ernährung falsch eingeschätzt und reagieren total geschockt, wenn sie sehen, was und wie viel sie in Wirklichkeit essen – nämlich zu viel, zu fett, zu süß, zu häufig nebenher, ohne es bewusst mitzubekommen. Viele nehmen sich keine Zeit für die Ernährung, sondern schlingen sie in sich hinein – seltener am Esstisch, dafür umso häufiger vor dem Fernseher. Besonders erschreckend: Viele der von uns beobachteten Familien essen nicht mehr, weil sie Hunger haben, sondern aus Gewohnheit. Ich hatte das Gefühl, dass Essen häufig als Ersatz dient – für Kommunikation, Familienleben, Aktivität und das eigentliche Leben.“

Was hat Sie bei den Dreharbeiten am meisten überrascht?

Kayadelen: „Mein Team und ich waren immer wieder geschockt von der Menge der Lebensmittel, die unsere Familien zu sich genommen haben und die wir im Anschluss an die ‚Überwachung‘ im Studio für sie aufgebaut haben. Das war schon sehr erschreckend – und diente unseren Familien zugleich als Abschreckung. Ebenso überrascht hat mich allerdings auch der Wille zur Veränderung: Als ich unsere Teilnehmer nach zehn Wochen wiedergesehen habe, hatte ich in den meisten Fällen komplett andere Menschen vor mir – schlankere, gesündere und auch zufriedenerere Menschen!“

Was können die Zuschauer von „Secret Eaters – Am Kühlschrank ertappt“ lernen?

Kayadelen: „Ich würde mir wünschen, dass wir wieder bewusster mit dem Thema Ernährung umgehen. Natürlich sollte Essen nicht der einzige Lebensinhalt sein, aber wichtig ist: Auch wer abnehmen will und sich gesund ernährt, kann mit Genuss essen und muss nicht hungern. Das Gleiche gilt für Bewegung und Sport: Wer gesünder leben möchte, muss kein Leistungssportler werden. Aber wer sich regelmäßig bewegt, tut sich und seinem Körper schon eine Menge Gutes.“

Fotocredits: ©SAT.1/Rahim Bouazzaoui

Kontakt:

ProSiebenSat.1 Deutschland TV GmbH
Kommunikation/PR Factual & Sports
Michael Benn

Tel. +49 [89] 9507-1188

Michael.Benn@ProSiebenSat1.com

APPELHAGEN Management
Sabine Appelhagen

Fon: 089-54 88 45 9-0, Fax: 089-54 88 45 9-28

info@appelhagen-management.de