

**PATRIC HEIZMANN**

09.05.2012

Stuttgart Theaterhaus

Mit seinem neuen Programm „Kopf oder Bauch – Neues aus der Problemzone“ geht Deutschlands bekanntester Ernährungs-Entertainer **PATRIC HEIZMANN** auf Live-Tournee. Statt trockener Beratung erklärt uns **PATRIC HEIZMANN** höchst unterhaltsam, warum wir immer wieder an Fragen der richtigen Ernährung scheitern, obwohl wir eigentlich wissen, wie's geht.

Es ist ein ewiger Kampf zwischen Kopf und Bauch. Wenn wir uns für die warme Jahreszeit wünschen, wieder fitter im Schuh zu stehen, hat der Kopf längst einen Plan. Doch der Bauch hat mächtige Verbündete und so wird auch aus den besten Vorsätzen und Abnehmvorhaben wieder ein Abend mit Chipstüte auf der Couch.

Jeder findet Abnehmen schwer. Es macht ja auch extrem wenig Spaß, nur noch Wasser zu trinken und rohe Möhren zu essen. Und trotzdem versuchen wir es immer wieder. Und warum? Weil wir eitel sind. Aber warum finden sich Frauen immer zu dick, während Männer nie zugeben würden, dass sie es sind?

Wie kämpft Mann, wie Frau gegen den inneren Schweinehund? Und warum geben wir alle dem Körper bloß so viel Gewicht und finden dennoch selten das richtige Maß? **PATRIC HEIZMANN** zeigt, warum das so ist und wie wir die Kurve kriegen. Wie wir neue Gewohnheiten entwickeln können, ohne die alten zu vermissen. In seinem Programm „Kopf oder Bauch“ berichtet er aus der verrückten Welt der Figurverbesserer – Geschichten des andauernden Kampfes mit sich selbst und den Verführungen des Alltags: vom ersten Entschluss über den Gang zum Fitnessstudio und die Suche nach der richtigen Diät bis zum bitterfröhlichen nächsten Entschluss, jetzt aber wirklich abzunehmen.

In einer einzigartigen Mischung aus Ernährungs-Entertainment und Gesundheitscoaching erzählt Patric von seinen Erfahrungen und Erlebnissen aus dem Alltag des Diätenwahnsinns. Es geht um die tückische Nasch-Demenz, chronische Verschieberitis und um Trost- und Lachgeschichten rund um die Traumfigur, die jeder will, aber kaum einer hat. Ein unterhaltsamer Abend mit Lerneffekt.

**PATRIC HEIZMANN**, Jahrgang 1974, weiß aus jahrelanger Erfahrung als Gesundheitsexperte, was Menschen brauchen, die ihr Gewicht im Griff behalten möchten. Mit seinen Bestsellern „Ich bin dann mal schlank“ und „Ich mach mich mal dünn“ hat er sich als Deutschlands Ernährungs-Entertainer einen Namen gemacht: Mehr als 250.000 Leser und Zuschauer begeisterten sich bereits für seine Bücher und die Bühnenshows. **PATRIC HEIZMANN** ist gebürtiger Freiburger und lebt in Hamburg.

[www.patric-heizmann.de](http://www.patric-heizmann.de)