



Fernsehstrasse 1-4 8052 Zürich Tel +41 44 305 66 11

Media Relations

Telefon direkt +41 44 305 50 87
Telefax direkt +41 44 305 50 88
E-Mail mediarelations@sf.tv
Internet www.medienportal.sf.tv
Datum 8. April 2010

Ab Sonntag, 11. April 2010, 18.15 Uhr, SF 1

Auftakt zur zweiten Staffel «leichter leben»

Den Stress reduzieren, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören – erneut 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 Kaelin dabei. Die neunteilige Doku-Soap läuft ab Sonntag, 11. April 2010, um 18.15 Uhr auf SF 1.

Zu Beginn von «leichter leben» stellen sich die Protagonistinnen und Protagonisten in Nottwil LU einem Gesundheitscheck. Mit den teilweise verheerenden Resultaten konfrontiert setzen sie sich mit den Coaches verbindliche Ziele. Zwei Monate haben sie Zeit, um diese – auch in den harten Momenten von der Kamera begleitet – umzusetzen. Bei «leichter leben» dabei sind:

Monika Kaelin, 55: Die Präsidentin der Showszene Schweiz managt die Verleihung des Prix Walo fast im Alleingang. Doch während der hektischen Vorbereitung leidet die Sängerin und Schauspielerin unter immensem Stress. Dazu kommen ihre Sorgen um die Gesundheit von Ehemann Fritz Künzli, der kürzlich mit einer Lungenembolie ins Spital eingeliefert wurde. Dank «leichter leben» will Monika Kaelin ihr Stressmanagement besser in den Griff kriegen.

Lili Bläsi, 19: Die Gymnasiastin aus dem Kanton Solothurn wiegt bei einer Grösse von 1 Meter 67 bereits 97 Kilo. Mithilfe der Experten will das pfundige Powergirl langfristig 30 Kilo abnehmen und ihre Kleidergrösse von 46 auf 38 reduzieren.

Hélène Keller, 39: Die Bäuerin und vierfache Mutter aus dem Zürcher Weinland kommt nie zur Ruhe und im hektischen Familienleben zu kurz. Die Doku-Soap zeigt, wie die lebenswerte Chaotin lernen muss, System in ihr Leben zu bringen.

Germann Heiniger, 64: Der Verwaltungsangestellte aus dem Kanton Bern will fit für die Pensionierung werden. Um in einem Jahr mit seiner Lebenspartnerin zu Fuss und per Velo die Schweizer Seenlandschaften erkunden zu können, muss er sich aber mehr bewegen, sein Feierabendbier streichen und die Diabetes unter Kontrolle bringen.

Thomas Glanzmann, 43: Der Lebemann aus dem Laufental raucht zwei Päckli Zigaretten pro Tag. Der Bauführer will bei «leichter leben» aufs Ganze gehen: Er hat sich eine radikale Rauchentwöhnung von heute 40 auf null Zigaretten vorgenommen.

Coaches sind erneut Nicole delle Donne (Ernährung), Claude Keller (Motivation) sowie Thomas Mullis (Bewegung). Marathonläufer Viktor Röthlin steht ihnen als Fachexperte zur Seite.