

„Gut essen und ganz viel abnehmen? Das ist leicht!“

82 Pfund weg!

Als Ingrid Fotos von sich sah, beschloss sie: Ich nehme ab! Sie warf die Dickmacher weg. Und kochte schlank

„Wie neugeboren!“
Wenn Ingrid Fotos von sich aus alten Zeiten sieht, glaubt sie kaum, dass sie mal 106 Kilo wog. „Seit ich schlank bin, fühle ich mich wie neugeboren. Das Leben macht einfach mehr Spaß!“, strahlt sie heute

Heute **65 kg**



November 2004: Kurz nach der Geburtstagsfeier einer Freundin blätterte Ingrid Kunz (55) durch die frisch entwickelten Fotos vom Fest. Was sie sah, gefiel ihr gar nicht. „Mehr noch: Erst habe ich mich auf den Fotos gar nicht erkannt. Ich bekam einen echten Schock! Ich konnte einfach nicht glauben, dass ich so dick war“, sagt sie heute. Die Tübingerin wog 212 Pfund.

Da wurde ihr plötzlich bewusst, dass sie sich jahrelang was vorgegungen hatte. An Spiegeln war sie vorbeigegangen, ohne reinzuschauen. „Als ich die Fotos von mir sah, wusste ich: So will ich nicht länger aussehen! Ich musste etwas unternehmen.“ Eine normale Diät kam nicht infrage. Denn sie wusste: „Immer, wenn ich mit Mühe und Not etwas abgenommen hatte, waren die Pfunde blitzschnell wieder drauf.“

Zum Glück erinnerte sie sich an eine Anzeige, die sie kurz zuvor gelesen hatte. Sie fand die Zeitung wieder und las: „Ernährungsprogramm:

in acht Monaten zum Wunschgewicht!“ Und: „Wer abnehmen will, der darf auch schlemmen.“ Schlemmen? Das klang gut! Sie rief gleich dort an. (Infos über Bodycur und Orte unter Tel.: 07551/9499965 oder www.bodycur.de).

„Und vorm Fernseher gab es Snacks“

Wenige Tage danach hatte sie ihr erstes Beratungsgespräch. Nachdem Ingrid gewogen und fotografiert worden war, erzählte sie von ihren Essgewohnheiten. „Frühstück aß ich nie. Mittags eine große Portion Nudeln, Pizza oder viel Brot. Zwischendurch Kekse, Schokolade oder Kuchen. Abends kochte ich meistens Gerichte mit viel Nudeln, Kartoffeln und Sahne. Oft gab's Eis zum Nachtisch. Danach aß ich vorm Fernseher Snacks.“

Viel zu viel Zucker und zu viele Kohlehydrate, sagte ihr die Beraterin im Gespräch. Sie solle die Er-



nährung völlig umstellen. „Schlemmen dürfte sie weiter. Aber anders. Als sie wieder zu Hause war, kramte Ingrid ihr Leben um. „Als Erstes verschenkte sie fast alle Lebensmittel. Sie packte Tüten mit Fertiggerichten, Sahne und Süßigkeiten und brachte sie zur Nachbarin. Als Nächstes ging sie in den Keller. Die beiden Heimtrainer hatte sie schon ewig nicht mehr benutzt. „Ich legte gleich los: Ab da trainierte ich täglich eine halbe Stunde.“ Ihr Mann

„Hunger hatte ich beim Abnehmen nie“

Robert (64) unterstützte sie dabei, strampelte oft mit ihr zusammen. „Das war eine tolle Motivation! Wir machten einen kleinen Wettstreit daraus, wer mehr Kalorien verbraucht“, schmunzelt sie heute.

Mit jedem Tag wurde sie beweglicher und vitaler. An ihre fettarme und zuckerfreie Ernährung gewöhnte sich Ingrid schnell: Für fünf Mahlzeiten waren erlaubt. Morgens aß sie ein Vollkornbrot (Ballaststoffe) mit Frischkäse, Mittags: viel Salat (Vitamine) mit Fleisch oder Fisch (Eiweiß). Abends kochte sie für sich und Robert gern Geflügel, Kalb oder Fisch, dazu viel Gemüse. Zwischendurch aß sie zweimal Obst. „Hunger hatte ich beim Abnehmen

verboten. Den ersetzte sie, z. B. im Joghurt, durch flüssigen Süßstoff. Fett durfte sie nur wenig essen. „Ich kaufte eine Teflonpfanne. Darin brate ich bis heute Fleisch, Fisch oder Gemüse ohne Fett. Das schmeckt super!“

Sie hatte immer Gemüsesofond im Kühlschrank. Der gibt fast allen Gerichten ein tolles Aroma. Noch mehr Abwechslung und Pfiff verlieh sie ihren Gerichten mit Gewürzen und frischen Kräutern. Außerdem ging sie regelmäßig ins Bodycur-Zentrum. Dort bekam sie leckere Rezepte und wurde jedes Mal gewogen. „Ich nahm ein bis zwei Kilo pro Woche ab!“

Nach acht Monaten kam der große Erfolg: Ingrid kaufte den ersten Rock in Größe 38 – einen Jeansrock! Seit Juli 2005 hält sie ihr Gewicht von 65 Kilo. Das verdankt sie der schlanken Küche, auf die sie umgestieg. „Heute schlemme ich mit viel mehr Genuss. Ohne dick zu werden. Und vor allem ohne Reue!“

Erzählen Sie Ihre Erfolgsgeschichte!

Haben auch Sie viel abgenommen? Dann schicken Sie Ihre Geschichte mit Fotos an **Alles für die Frau**, „Schlank und Fit“, Burchardstr. 19, 20077 Hamburg. Jede veröffentlichte Geschichte wird



**Baader: „Die ist leicht und leicht gemacht“
Brokkolisuppe mit Hühnerbrust**

Zutaten für 1 Person: 250 g Brokkoli, 1 Lauch, 2 Zwiebeln, 450 ml Milch, 50 ml Weißwein, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 Hähnchenbrustfilets, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Johannesbrotkernmehl

Zubereitung: Lauch, Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli-Strunke fein hacken und in einer Teflonpfanne kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, mit Brühe und 350 ml Milch angießen. Gewürze zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Huhn in Streifen schneiden. Mehl in die Suppe geben, alles mixen, aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Huhn kurz in der Suppe ziehen lassen, Rest Milch aufschäumen. Mit Schnittlauch und Milchschaum anrichten.

Sternkoch Clemens Baader gibt Schlank-Tipps

Clemens Baader hat selbst 65 Kilo abgenommen. Wie er sein Gewicht hält:

Wie kocht man fett- und zuckerarm und dennoch lecker?

„Geschmack braucht kein Fett! Bestäuben Sie Fleisch oder Fisch mit etwas Johannesbrotkernmehl und braten Sie es in der Teflonpfanne. Die Schönheit des Essens liegt in dem Aroma von Kräutern und von Gewürzen! Statt Zucker verwende ich in meinem Restaurant etwas Süßstoff.“

Muss gute Küche teuer sein?

„Nein. Wer regionale Produkte der Saison kauft, der spart und kocht auf hohem Niveau. Obst, Gemüse, Kräuter, Fleisch: gut gereift und lecker.“



Sündigen Sie manchmal?
„Selbstverständlich! Wie sollte ich auf Grünkohl und Schlachtplatte verzichten? Ich esse fünf Tage pro Woche fett- und zuckerarm. An zwei Tagen, was ich möchte. So halte ich mein Gewicht seit zwei Jahren.“

Gewinnen Sie!

Ein romantisches Schlank-Wochenende im „Berghotel Baader“
Lust auf ein Verwöhn-Wochenende, das gut für Körper und Seele ist? Wir verlosen eine Übernachtung für zwei im zauberhaften „Berghotel Baader“ am Bodensee – inklusive