

Claudia Fischer (49) verlor 85 Pfund

„Heute tanze ich durch mein Leben“

Sie ist fit, gesund und ihrem Traumgewicht ganz nah – die Erfolgsformel von Claudia? Den Stoffwechsel aktivieren!

Sie sieht toll aus in ihrem roten Kleid mit den frischen weißen Punkten und dem Petticoat. „Mein Mann und ich waren auf den Rock-'n'-Roll-Days und diese Kleider waren ja in den 50er- und 60er-Jahren der Renner“, erzählt Claudia Fischer, die bei Frankfurt lebt. „Ich trage heute so ein Kleid, weil ich es tragen kann. Denn ich bin mein Übergewicht los, habe 85 Pfund verloren und tanze wieder durchs Leben.“

**Ihr Blutdruck
war sehr hoch**

Claudia liebt es, mit ihrem Mann zu reisen, fährt Motorrad, besucht Konzerte. Sie steckt voller Energie und Lebenslust. „Früher“, so sagt sie, „bremste mich das Übergewicht oft aus. Ich wog bis zu 243 Pfund und hatte große gesundheitliche Probleme. Mein Blutdruck war 210 zu 100, ich wusste, abnehmen ist jetzt erste Pflicht.“

Im Juni letzten Jahres informierte sich die 49-Jährige im Internet über verschiedene Abnehmformen. „Dabei entdeckte ich die Praxis von Frau Schmidt-Groeneveld in Langen. Sie bietet die Sanguinum-Kur an, und das war mein Schlüssel zum Erfolg.“

Denn Claudia Fischer wollte langfristig abnehmen und nicht wie früher eine Hauruck-Diät nach der anderen

Vorher

Ja, auch das ist
Claudia – mit
243 Pfund



Nachher

Ihr Leben swingt!
Claudia Fischer
wiegt 79 Kilo, ist
1,67 Meter groß



machen. „Ich habe mir so oft vorgenommen, auf meine Ernährung zu achten, doch der Alltag kam immer wieder dazwischen. Mal war es ein Motorradunfall, mal der Umbau unseres Hauses.“

Die Ernährung passt in den Alltag

Dann aber kam der Tag, an dem der Leidensdruck übermächtig wurde. „Ich schaute in den Spiegel und dachte nur: So kann es nicht weitergehen. Ich will und muss etwas tun. Die Situation ist unerträglich geworden.“

Für die kaufmännische Angestellte ist es wichtig, dass ihre Ernährungsexpertin sich auch medizinisch auskennt: „Ich leide an einem Lymphödem. Das heißt, mein Gewebe lagert Wasser ein, ich muss deshalb auch Kompressionsstrümpfe tragen.“

Während der Kur lernte Claudia, ihre Ernährung umzubauen, mehr auf Eiweiß statt auf Kohlenhydrate zu setzen. Drei Mahlzeiten am Tag zu genießen, nicht mehr ständig zwischendurch zu essen, dem Körper Pausen zu

gönnen. Ihr Stoffwechsel wurde angeregt, die Pfunde schmolzen. „Ich bin ein Fleisch- und Fischesser, liebe Steak, Tatar, Kabeljau mit Gemüse. Meine süßen Gelüste stille ich gern mit Beeren oder ich backe einen Quarkkuchen mit Zimt (siehe Lieblingsrezept). Das lässt sich super in den Alltag einbauen. Mein Mann isst zu den Hauptmahlzeiten Kartoffeln oder Reis, darauf verzichte ich dann gern.“

Sportlich ist Claudia wieder in Topform. „Ich gehe dreimal die Woche ins Fitness-Center, habe ein Trampolin und mache mit meinem Mann Squaredance. Und natürlich fahre ich wieder Motorrad. Der große Unterschied zu früher: Ich muss keine Männer-Klamotten mehr kaufen. Jetzt passen mir Hosen und Lederjacken aus der Frauenabteilung.“

Lieblingsrezept: Quarkkuchen mit Zimt



Zutaten: • 3 Eier • 500 g Magerquark • etwas Stevia • Zimt • 1 Zitrone • 2 Äpfel

Zubereitung: Eier trennen. Quark und Eigelb in eine Schüssel geben und vermischen, bis eine feste, aber cremige Masse entsteht. Die Zitrone auspressen, den Saft unter die Quarkmasse rühren. Bei Bedarf etwas Sprudelwasser hinzufügen. Mit Stevia und Zimt abschmecken. Geschälte Äpfel in dünne Scheiben

schneiden, in einem Topf mit etwas Zimt dünsten. Unter den Quark geben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, die Hälfte unter die Quarkmasse heben. Die Masse in eine Auflaufform füllen oder auf mehrere kleine Förmchen verteilen. Bei 180 Grad circa 30 Minuten backen, dann den Rest des Eiweißes auf den Kuchen geben und noch einmal circa 10 Minuten backen.

Tip: Statt der Äpfel schmecken auf pürierte Beeren im Kuchen.



Hohe Schuhe, Kleid im Mustermix, dazu eine Häkeljacke – schick!



In Festtagsstimmung: Zum Shirt mit Gürtel passt das edle Tuch

Claudia Fischer wiegt 79 Kilo, ihr Traumgewicht liegt bei 75 Kilo. „Das werde ich hinbekommen, da sehe ich keine Probleme.“

Modisch endlich wieder im Trend

Längst hat sie Geschmack an ihrem leichteren Leben gefunden. „Wir lieben Kanada“, sagt sie. „Der Flug war früher die reinste Quälerei, jetzt ist das anders. Auch beim Shoppen war ich unzufrieden. Denn in Übergrößen sieht alles sackartig aus. Dabei bin ich ziemlich eitel, die langweiligen Schnitte passen überhaupt nicht zu mir.“ Nun trägt sie Pullover mit Gürtel, enge Hosen, farbenfrohe Kleider, hohe Schuhe.

„Ich habe mich schlanker und gesund gegessen. Mein Mann ist stolz und ich bekomme Komplimente. Gerade war mein Mann beim Arzt und der sagte: ‚Grüßen Sie mir die junge Frau, die so sensationell abgenommen hat.‘ – So etwas beflügelt mich auf meinem Weg.“

Mehr Informationen: www.sanguinum.com

Das ist wichtig beim Abnehmen

Doris Schmidt-Groeneveld, Sanguinum-Expertin aus Langen, rät: „Essen Sie wenig Kohlenhydrate, mehr hochwertiges Eiweiß, frische, möglichst Bio-Lebensmittel, keine Shakes oder künstlichen Nahrungsmittel. Entscheidend ist auch, zu welcher Tageszeit wir essen. Abendliche Mahlzeiten wandern sehr schnell in die Fett-Depots.“

Frau Trend So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an: **Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.** Oder per E-Mail an: abnehmen@frauintrend.de. Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.