

## DIE 10 WICHTIGSTEN FRAGEN ZU MEINER STOFFWECHSELKUR | WERBUNG



Knapp sechs Monate nach Beginn meiner Stoffwechselkur (auch "Natural Weight Loss", kurz NWL-Konzept genannt) bekomme ich immer noch viele Fragen per Instagram oder Email, die ich mit diesem Artikel gerne ausführlich beantworten möchte. Los geht's!

### 1. Kann man die NWL-Kur auch machen, wenn man nicht in Hamburg wohnt?

Ja, auch ich lebe nicht in Hamburg und habe mit der Erfinderin Daniela Laubinger erst per Email Kontakt aufgenommen und dann mehrfach mit ihr telefoniert und WhatsApp-Nachrichten geschickt. Die Kur kann man also überall machen, egal wo man wohnt.

### 2. Was kostet die Kur?

Das richtet sich je nach Dauer bzw. Wunsch der Gewichtsabnahme. Ich wollte 10 kg abnehmen. Die sechs Wochen Kur inklusive Beratung, Ernährungsplan, persönlicher Betreuung, homöopathischer Spritzen und dem anschließenden Fahrplan für die Aufbauphase haben rund 700 Euro gekostet.

### 3. Was darf man während der Kur essen?

Auch das wird individuell festgelegt. Bei mir standen vor allem Salat, mageres Fleisch, Fisch und bestimmte Obst- und Gemüsesorten auf dem Speiseplan. Die Kur basiert also auf einer fettarmen Low-Carb-Diät. Es gab drei feste Mahlzeiten am Tag, z.B. morgens dünn mit Quark bestrichenes Knäckebrötchen, mittags Salat mit gedünsteten Möhren und gegrilltes Hähnchen, abends einen Magerquark mit Zitronensaft und Birkenzucker und damit die Verdauung flutscht 1 Liter Löwenzahn- und Brennnesseltee. Außerdem hat mir Daniela Laubinger Vitamintabletten (Orthomol Femin) aufgeschrieben, die ich auch nach der Kur weiternehme, weil ich sie so toll finde.

### 4. Welche Lebensmittel sind verboten?

Was man nicht essen darf: z.B. Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Bananen, Käse, Zucker, Alkohol oder Fett. Auch keine Superfoods oder angeblichen Schlankmacher wie Chia, Quinoa oder Süßkartoffeln. Was für mich besonders hart war: der Verzicht auf Eier und Lachs. Da habe ich am Wochenende ehrlicherweise auch mal geschummelt und ein bisschen Rührei oder ein Stück Lachsfilet gegessen.

## 5. Was ist, wenn ich mich selbst nicht spritzen kann?

Der homöopathische Wirkstoffkomplex ist Grundpfeiler für diese Behandlung. Ich kannte das Spritzen aus der Kinderwunschbehandlung und fand es 3x die Woche gar nicht schlimm, da man sich die Mini-Kanüle nicht in eine Vene, sondern nur ins Bauchfett setzt. Das tut nicht doller weh als ein Mückenstich und ist schnell erledigt. Es gibt wohl aber auch die Alternative den Wirkstoff in Form von Kügelchen zu sich zu nehmen.

## 6. Hat bei dir das Gewicht anfangs oder zwischendrin stagniert?

Ja. Ich habe durch jahrelanges, unregelmäßiges Essen meinen Stoffwechsel so geschrottet, dass es auch bei mir erst mal ein paar Tage dauerte, bis die Kur anschlug. Vor meiner Periode speichert mein Körper außerdem immer Wasser, deshalb verbot mir Daniela Laubinger in dieser Zeit auf die Waage zu steigen. Nach ca. 10 Tagen fingen die Kilos an zu purzeln. Meiner Meinung nach lag das auch daran, dass ich 3x feste Mahlzeiten + Snacks pro Tag gegessen habe und nie eine Mahlzeit ausgelassen habe. So lief der Verbrennungsmotor die ganze Zeit.

## 7. Was hat dich motiviert die Kur durchzuhalten?

Natürlich die Gewichtsabnahme, aber auch die neue Energie, die ich gespürt habe. Früher war ich oft hundemüde und auch noch verkatert. Wenn dazu noch das "Ich bin zu fett"-Gefühl kam, war der Tag gelaufen. In meiner Schwangerschaft habe ich 30 kg zugenommen. Nach der Geburt waren 10 kg schnell weg, weitere 10 verlor ich während der ersten großen Renovierungsphase in der Villa Peng, aber die letzten 10 kg waren hartnäckig und gingen trotz Hungern nicht runter. Als ich schon kurz vor Ende der Kur mein Traumgewicht von 65 kg erreicht hatte, war ich so stolz auf mich selber. Ein unbezahlbares Gefühl!

## 8. Wie hältst du dein Gewicht?

Nach der Aufbauphase hatte ich natürlich Schiss, dass der Jojo-Effekt eintritt. Der kam aber nicht, weil ich meine Ernährung seit der Kur umgestellt habe und mich auch mehr als früher bewege. Ich esse z.B. gar keine Käse- oder Avocadobrote mehr und auch nicht 3x die Woche Sushi. Auch meinen Alkohol-Konsum habe ich im Gegensatz zu früher reduziert und trinke meistens nur am Wochenende ein Glas Weißwein. Früher habe ich viel alkoholfreies Bier getrunken, aber 1 Flasche Bier = 1 Brot. Deshalb lasse ich es lieber weg.

## 9. Was für Sportarten machst du?

Ich gehe viel zu Fuß, fahre Fahrrad und versuche jeden 2. Tag einen Online-Kurs bei Cyberobics zu machen. Meine Favoriten sind z.B. QuickFit, Burning Abs, Ballet Fit oder Yoga Spirit. Das war's, denn für mehr Training reicht meine Zeit als Mutter und Freiberuflerin leider nicht.

## 10. Würdest du die Kur nochmal machen?

Klares Ja! Meine Mutter hat die Kur ebenfalls gemacht und war selbst als Schulmedizinerin von dem Ergebnis baff. Mehrere Freundinnen und Bekannte haben dank NWL-Kur ebenfalls zwischen 7-10 kg abgenommen und ich werde im Sommer vielleicht nochmal 2 Wochen kuren. Der Griechenland-Urlaub ist nämlich schon gebucht! Im Sommer ist die Kur meiner Meinung nach einfacher zu machen, da man viel draußen grillen (=fettfreie Zubereitung) kann und das Angebot an Beeren größer und günstiger ist.

## Last but not least: Machst du jetzt Werbung für ein dünnes Schönheitsideal?

Nein, ich mache Werbung für MEIN persönliches Schönheitsideal. Denn was ich mit diesem Bericht und den Fotos von mir im Badeanzug zeigen möchte: Trotz Bürojob, jahrelanger Hormonbehandlung und komplizierter Schwangerschaft kann man Ü40 etwas für sich und sein Wohlfühlgewicht tun. Ich bin davon überzeugt, dass man professionelle Unterstützung dafür braucht, wenn so wie bei mir die Motivation und/oder Disziplin fehlen. Aber dann klappt's!

Ich habe mich jahrelang selber runtergemacht und konnte trotz #bodypositivity nichts Schönes an meinem Speckrollen am Rücken oder Bauch entdecken. Ich wollte keine Größe 42/44 mehr tragen oder dauernd gefragt werden, ob ich wieder schwanger sei. Das Wohlfühlgewicht ist etwas Persönliches und ich finde jede Frau sollte frei entscheiden können, was das für sie bedeutet. Ich bin dünner auf jeden Fall glücklicher!

[Unbezahlte Werbung]