

ALEXA / 25. SEPTEMBER 2018 / BODY & SOUL / 9 WUSTERWITZ

- 7 KG IN 5 WOCHEN: DAS VORLÄUFIGE FAZIT MEINER STOFFWECHSELKUR



Mein Postfach quillt über, die Leserzahlen auf dem Blog sind gigantisch gestiegen: Mit diesem Artikel versuche ich alle euren Fragen zu meiner Stoffwechselkur zu beantworten!

Noch einmal vorweg: Ich habe diese Kur nicht gemacht, um dem Schönheitsideal einer dünnen Frau zu entsprechen. Ich wollte das restliche Übergewicht nach meiner Schwangerschaft loswerden, meine Glutenunverträglichkeit austesten und einen Alkohol-Entzug schaffen.

Das Ergebnis nach 5 Wochen Abnehmphase: - 7 kg auf der Waage, keinen Blähbauch oder Bauchkrämpfe mehr, tolle Haut und ein super Wohlbefinden!

Zu euren Fragen:

Was kostet das "Natural Weight Loss"-Programm?

Jede Stoffwechselkur wird je nach Wunsch individuell von Daniela Laubinger und ihrem Team geplant. Ich kann leider keinen Pauschalbetrag nennen. Ich habe insgesamt mehrere hundert Euro bezahlt. Darin inklusive waren die Beratung und Betreuung während der Kur, weil ich nicht in Hamburg wohne, ein Ernährungsplan und die Spritzen mit dem homöopathischen Wirkstoffkomplex, der den Stoffwechsel ankurbelt.

Natürlich ist das eine Stange Geld, von der man auch schön in den Urlaub fahren oder eine Céline Tasche kaufen könnte. Ich habe das Geld in mich und mein persönliches Wohlbefinden investiert und 5 Wochen auf Wein und Sushi verzichtet (was ja auch Geld kostet).

Auf Instagram gibt es Leute, die behaupten, dass solche Kuren gefährlich seien und die Erfinder kriminell, weil sie euch das Geld aus der Tasche ziehen wollen. Daniela Laubinger hat Medizin studiert und ist Heilpraktikerin. Das Konzept der kohlenhydratarmen und fettreduzierten Ernährung hat sie gemeinsam mit einem Apotheker und in enger Zusammenarbeit mit Homöopathen und Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Sie selbst hat die Stoffwechselkur bereits mehrfach gemacht. Für mich ist sie absolut vertrauenswürdig und das Geld habe ich ihr mit Freude überwiesen.

Das Problem ist: Sich für Plus Size stark zu machen ist in den Medien derzeit en vogue, aber wer sich so wie ich wegen 5-10 kg zu viel auf den Hüften nicht wohl in seiner Haut fühlt, der wird runter gemacht. Ich finde das nicht ok. Jeder darf für sich selbst entscheiden, wie viel er wiegen möchte und in welcher Form, eher rund oder schlank, man sich im Spiegel gefällt. Mein Bauch und Hintern waren mir persönlich zu dick und ich wurde immer wieder gefragt, ob ich wieder schwanger sei. Das musste aufhören.

Für mich hat die Kur sensationell funktioniert und die Kosten haben mich zusätzlich motiviert, die Kur auf keinen Fall abzubrechen. Für die Kohle wollte ich ein Top-Ergebnis – und es hat gut geklappt. Vor allem meine Körpermitte (Bauch, Hintern und Rücken) sind definitiv schlanker geworden.



Tut das Spritzen weh?

Wer so wie ich eine Kinderwunschbehandlung hinter sich hat, der kann sich so eine kleine Spritze ins Bauchfett im Schlaf setzen. Naja... fast! Es gibt sicher schönere Rituale am Morgen, aber wer den Dreh raus hat, der wird feststellen, dass ein Mückenstich unangenehmer ist.

Bringt diese Kur wirklich was?

Wer auf Zucker, Brot, Nudeln, Reis, Käse, Milch, Öl und Alkohol verzichtet, der nimmt automatisch ab. Im Grunde genommen habe ich 5 Wochen eine extrem strenge Low-Carb und Low-Fat Diät gemacht (Beispiel-Mahlzeiten hier), nur Wasser, Kaffee und Tee getrunken. Es gab wirklich keinen einzigen Ausreißer oder Sünde, selbst an Omas Geburtstag habe ich dem Käse- und Pflaumenkuchen widerstanden, was echt hart war. Aber ich wollte unbedingt durchhalten.

Im Zuge meiner Arbeit für diverse Frauenzeitschriften habe ich fast schon über jede Diät oder Diät-Trick berichtet – aber es selber nie geschafft, mich daran zu halten. Die Stoffwechselkur nach Daniela Laubinger hat für mich funktioniert, da sie mir einen festen Ernährungsplan zugeteilt hat. Außerdem gab es eine Liste mit Lebensmitteln, die ich nicht essen darf und viele Tipps für eine fettfreie Zubereitung. Das hat mir geholfen mein Ziel von 68 kg zu erreichen.

Meine Mutter (75) hat ebenfalls mit der Kur angefangen und ist nach 1,5 Wochen begeistert. Sie ist Schulmedizinerin und sehr misstrauisch gegenüber Homöopathie. Aber auch bei ihr wirkt die Kur super und sie freut sich, dass sie wieder in ihre Hosen passt.

Wie werde ich mein Gewicht halten?

Das ist die zweite große Herausforderung. Mir ist klar geworden, dass diese Kur der Startschuss für eine grundlegende Ernährungsumstellung sein muss. Zucker, Alkohol und fettreiche Lebensmittel wie Avocado, Lachs, Ziegenkäse oder Griechischen Joghurt gibt es jetzt nur noch ausnahmsweise und nicht mehr so wie früher täglich. Meine Cousine Mara hat mit ihrem Mann einen guten Weg gefunden, finde ich. Sie essen 6 Tage in der Woche gesund und am Sonntag ist "Cheat Day". Dann essen sie etwas Besonderes, z.B. Pasta und einen Nachtisch. Somit bekommt das "Sonntagessen" eine neue Bedeutung.

Wie viel Sport habe ich gemacht?

Ich fahre jeden Tag 1 Stunde Fahrrad. Wenn ich Zeit habe mache ich online ein 25-Minuten-Workout. Die Bewegung werde ich auf jeden Fall beibehalten müssen, auch wenn es im Winter weitaus schwieriger sein wird.

Fazit: Kann ich die Stoffwechselkur empfehlen?

Ja, aber nur an die Leute, die wirklich 100% diszipliniert und motiviert sind. Das Gewicht geht trotz Spritzen nicht alleine runter. Man muss sich strikt an die Vorgaben halten, das Essen abwägen bzw. viel selber kochen. Ich habe so gelernt wieder regelmäßig zu essen, was durch den Alltag mit Kind fast völlig verloren gegangen ist. Es gibt jetzt 3 feste Mahlzeiten am Tag und Quark mit Beeren als Snack bei Heißhunger auf Süßes. Bei der Stoffwechselkur geht nicht darum zu hungern, sondern den Körper so zu füttern, dass der Stoffwechsel auf Hochtouren läuft. Das funktioniert am besten mit Eiweiß (Hühnchen- oder Rinderfilet, Kabeljau, Garnelen oder Seelachs, Tofu, Quark, Hüttenkäse), Gemüse und Beeren.

[Unbezahlte Werbung]