

ALEXA / 3. SEPTEMBER 2018 / BODY & SOUL

“NATURAL WEIGHT LOSS”: DIE ERSTEN DETAILS ZU MEINER STOFFWECHSELKUR | ANZEIGE, ENTHÄLT AFFILIATE LINKS



Als ich in meinen Insta Stories zeigte, dass ich zur Zeit eine Stoffwechselkur mache, füllte sich schnell mein Postfach. Alle wollten gerne Details, Kosten und mehr über den genauen Ernährungsplan wissen. Ich schreibe extra nicht, dass ich eine “Diät” mache, denn es geht mir auch, aber nicht ausschließlich, um eine Gewichtsreduktion.

Sechs Wochen ohne den Verzehr von Brot, Nudeln, Zucker, Kuhmilch oder Alkohol – das ist eine krasse Herausforderung und gleichzeitig ein längst überfälliges Geschenk an mich selber.

Warum mache ich diese Kur?

Seitdem ich 11 Jahre alt bin fühle ich mich zu dick. Damals stelle ich beim Ballett fest, dass ich immer nur in der zweiten Reihe tanzen durfte und die anderen Mädchen beim Schulschwimmen schöner aussahen, als ich. Im Laufe der Jahre nannten mich meine Freunde “Moppel” oder “Belugi” (von Belugawal), weil ich nicht nur runder bin, sondern helle Haut habe. Sie meinten es liebevoll, aber es tat trotzdem weh. Und auch heute, wenn auf Instagram viele unter dem Hashtag #bodypositivity mutig ihre Bikinifotos posten, höre ich trotzdem gerade von Frauen immer wieder unterschwellig gemeine Sprüche wie “In jeder Frau steckt ein Stück Hefe”, “Hey, bist du wieder schwanger?” oder “Wir sind ja beide keine Elfen...” Mit 40 habe ich mir gesagt: Jetzt ist Schluss. Ich will mir diesen Mindfuck nicht mehr reinziehen und mein Spiegelbild lieb endlich haben.

Bestimmt fassen sich jetzt einige an den Kopf, weil ich das Gegenteil von #bodypositivity proklamiere, aber ich will ehrlich sein. Durch meine Magazin-Arbeit weiß ich, dass Abnehmen für viele Frauen nach wie vor ein ganz großes Thema ist.

Der zweite große Punkt für meine Motivation: mein Alkohol-Konsum. Seitdem ich abgestellt habe, habe ich jeden Abend getrunken. Weinschorle, Gin Tonic, Kräuter-Schnaps – ich hatte immer abends ein Glas in der Hand. Gerade im Sommer ist ein Sundowner auf der Terrasse schön. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich ab 18.30 Uhr Suchtdruck bekomme. Mein Kind wollte nicht schlafen, also habe ich mir eine Weinschorle gemacht und sie schon leicht angedübelt gebadet oder gefüttert. Das ist per se nichts Schlimmes, aber es stellte sich ein Belohnungssystem bzw. Ritual bei mir ein, das ich plötzlich hinterfragt habe: “Kann ich auch ohne Wein?”

Die ersten 2 Wochen waren hart. Flori saß mit einem Rosé oder Bierchen neben mir und ich trank Kräutertee. Vor allem am Freitagabend habe ich Bock zu trinken, aber es geht auch ohne. Es ist eine Umstellung, aber ich war überrascht, wie einfach es war.

Was für eine Kur ist das genau?

Das "Natural Weight Loss"-Programm wurde von der Heilpraktikerin Daniela Laubinger aus Hamburg entwickelt und mir von einer Freundin empfohlen, die so erfolgreich abgenommen hat. Neben einer individuellen Low-Carb-Ernährung ist ein homöopathischer Wirkstoffkomplex der Grundpfeiler für dieses Programm. Die Spritzen, die ich mir selbst ins Bauchfett setze, sorgen dafür, dass der Blutzucker konstant und den Stoffwechsel auf einem aktiven Niveau bleibt und eben nicht auf Hungermodus stellt, was die Gewichtsabnahme verlangsamen und einen Jojo-Effekt begünstigen würde. Ich esse Knäckebrot, Fisch, Fleisch, viel Gemüse, wenig Obst, Light Mozzarella. Kein Zucker, kein Brot, weder Nudeln, noch Reis, auch keine Süßkartoffeln oder Quinoa, nix davon. 1x in der Woche darf ich 1 Ei essen. Auch Öl ist nur ganz wenig erlaubt.

Wie lange dauert die Kur?

Für jeden Patienten ist der Ablauf unterschiedlich. Für meine Ziele wurden 4 Wochen Abnehmphase und 2 Wochen Aufbaukur veranschlagt. Ich bin jetzt am Anfang der 3. Woche und habe bereits 4 Kilogramm verloren. Vor allem am Bauch und Rücken, was mich besonders freut! Denn hier sitzt das "böse" Fett, das schlecht für die Blutfettwerte und Hormonhaushalt ist. Da ich beruflich viel sitze, bekam ich im Laufe der Jahre eine immer größere Wampe. In Kombination mit meiner inzwischen bestätigten Glutenunverträglichkeit entstanden so immer wieder Schwangerschaftsgerüchte. For the record: Ich bin nicht schwanger.

Was erhoffe ich mir von dieser Kur?

Unter 70 Kilogramm zu wiegen, bzw. Konfektionsgröße 38/40 und nicht mehr so wie vorher 42. Am Ende meiner Schwangerschaft wog ich fast 100 kg und trug Größe 44. Nach der Geburt hatte ich so viel Wasser im Gesicht, dass selbst meine Mutter mich fast nicht erkannt hätte. Ich fühlte mich elend, vor allem meine Gelenke und das Treppensteigen machten wir zu schaffen. Das Bauchfett ist wie oben bereits beschrieben ungesund und als Mutter möchte ich für mein kleines Kind fit und gesund sein. Und für meinen Partner mit Ü40 weiterhin attraktiv und das bedeutet auch, dass ich ihn nicht immer wieder frage: „Sehe ich in der Jeans fett aus?“

Was habe ich davor bei der Ernährung falsch gemacht?

Bislang hat mir der Anstoß gefehlt, eine ~~Diät~~ Kur durchziehen. Ich habe ein paar Tage Weight Watchers online gemacht. Dieses Essen-in-Tabellen-suchen war mir zu kompliziert. Aber schon damals wurde klar: ich esse viel zu viel(e) Avocados. Eine Avocado aufs Brot gelegt und schon war mein Tagesbedarf von 19 Punkten gedeckt. Das habe ich nicht eingesehen.

Dafür habe ich lieber die Fitnessprogramme von Kayla Itsines, Tracy Anderson oder Sonia Tlev gemocht, aber ebenfalls nie lange durchgehalten. Mein Alltag mit Kind war nicht strukturiert genug. Und eigentlich dachte ich auch, dass meine Ernährung ganz ok sei. War sie aber gar nicht. Avocado, Eier, Lachs – alles gesunde Sachen, aber fettig. In der Schwangerschaft habe ich nonstop Doppelkekse gegessen und literweise alkoholfreies Bier getrunken. Nach der Schwangerschaft ging es mit einem milchbildenden Bananen-Weizenkeim-Shake und Malzbier weiter. Als Baby Peng größer wurde, habe ich das gegessen, was sie auf den Boden geschmissen hat. Oder einfach schnell ein Käsebrot. Es gab dauernd Käsebrötchen. Wenn Flori abends nachhause kam haben wir zusammen Pasta oder Steak gekocht und Wein getrunken. So wurde mein Bauch- und Rückenspeck langsam aber sicher immer dicker.

Mein Zwischenfazit:

Ob ich die Kur empfehle möchte ich erst sagen, wenn ich die vier bzw. sechs Wochen erfolgreich überstanden habe. Daniela Laubinger ist super nett und motiviert mich bei jedem Gespräch aufs Neue. Da ich nicht in Hamburg lebe machen wir die Beratung telefonisch. Bis jetzt habe ich 4 kg verloren und fühle mich super. Mehr noch: Ich habe die Kontrolle über meinen Körper. Das ist ein großartiges Gefühl. Jetzt denke ich nicht mehr die ganze Zeit darüber nach, was und ob ich gut oder schlecht gegessen habe. Und fühle mich nicht mehr die ganze Zeit schuldig. Was für eine Erleichterung!

[Unbezahlte Werbung]

Der Pyjama auf dem Foto ist von H&M x Love Stories. Der Stuhl ist von Freifrau Sitzmöbelmanufaktur.

* Dieser Post enthält werbliche Inhalte aufgrund von Kennzeichnung und Verlinkung. Werbliche Inhalte sind für das Gesetz alle Inhalte, die einen Markennamen enthalten. Links- und Kennzeichnung erfolgen auf diesem Blog entsprechend der redaktionellen Themenauswahl oder werden aufgrund persönlicher Empfehlung genannt. Links, Empfehlungen und Produktempfehlungen sind ein kostenloser Service der Redaktion.