

„Schlanksein ist toll“
Heike hätte nie gedacht, dass sie sich so fit fühlen könnte. Jetzt trainiert sie regelmäßig im Fitness-Studio, geht gerne spazieren – und genießt ihr neues Körpergefühl



Nachher 83 kg
Körpergröße 1,75 m

Vorher 140 kg

Heike Loth (49)
■ Familie Lebensgefährte Uwe (48), Söhne Robert (30) und Markus (28), Enkelin Mia-Collien (2)
■ Beruf Kellnerin
■ Hobbys mit Enkelin spielen, spazieren gehen, Fitnessstudio
■ Erfolgserlebnis „Stammgäste, die mich bei der Arbeit länger nicht gesehen haben, schauen mich mit großen Augen an. ‚Sind Sie’s wirklich?‘ fragen sie. Das passiert mir gerade ganz oft. Und es macht mich sehr stolz.“

Heike (49) nahm 57 Kilo ab

„Pommes und Süßes habe ich nie vermisst“

Mit großem Ehrgeiz stellte Heike ihre Ernährung um – und wurde in sechs Monaten ein neuer Mensch



Unglücklich war Heike nicht über ihre Pfunde. Das Gewicht gehört eben zu mir, dachte sie

von Karine Gohr
Mia-Collien ist Heike Loths ganzer Stolz. Die 49-Jährige aus Ahlbeck, auf Usedom liebt es, mit der zweijährigen Tochter ihres Sohnes Markus Zeit zu verbringen. Und sie schaut gerne Fotos von ihr an. Dann staunt sie, wie schnell die Kleine wächst und sich verändert. So auch im Januar 2011. Heike klickte sich durch Fotodateien auf ihrem Laptop, bis sie an einem Bild hängen blieb. Es zeigte Mia-Collien neben Oma auf dem Sofa. Heike sah sich selbst auf einmal mit ganz anderen Augen. Diese Pausbacken! Der Bauch! Die Oberschenkel! Sie war entsetzt. Bisher hatte sie sich nie an ihrem Gewicht gestört. Doch nun war sie erschrocken über sich. „Jetzt oder nie“, entschied Heike und meldete sich noch am selben Tag bei Metabolic Balance an.



Shoppen macht Heike jetzt viel mehr Spaß

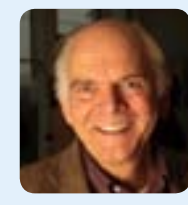
Für dieses Programm (Infos siehe Kasten) entschied sich Heike, weil eine Bekannte damit 26 Kilo abgenommen hatte. Anhand eines speziellen Bluttests erstellte Heikes Metabolic-Balance-Berater (www.forberger-heilpraktiker.de) einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, der ihren Stoffwechsel

anregen sollte. Gemüse durfte sie viel essen, Fleisch und Eier, und in Maßen Wildreis und Roggenbrot. Die strengen Regeln von Metabolic Balance befolgte Heike eisern und ohne Ausnahme. Sie wollte es unbedingt schaffen, das gab ihr Kraft, durchzuhalten. Von heute auf morgen strich Heike ihre geliebten Dickmacher wie Pommes, Süßes und Kuchen. Stattdessen aß sie viel Gemüse, etwa Gurken und Kohlrabi. Dazu gab es Rinderfilet oder Quark. Davon wurde Heike gut satt.

„Alte Bekannte erkennen mich nicht“

Der Heißhunger, der sie früher oft geplagt hatte, war weg. Schon nach knapp drei Monaten zeigte die Waage 20 Kilo weniger. Insgesamt verlor sie in sechs Monaten 57 Kilo, trägt jetzt Größe 44 statt 56. Bekannte fragen Heike nach Abnehm-Tipps, ihre Familie bewundert ihr Durchhaltevermögen. Heike ist stolz: „Mir geht es so gut wie nie zuvor.“ Auch ihrer Gesundheit hat die Ernährungsumstellung gut getan. Der Bluthochdruck, an dem sie vorher litt, ist weg. Und: Fotos von sich und Enkelchen Mia-Collien schaut Heike jetzt wieder gerne an.

Abnehmen wie Heike – So funktioniert die Methode



Ernährungs-Mediziner Dr. Wolf Funck hat Metabolic Balance entwickelt

Was ist Metabolic Balance?

Es handelt sich um ein Abnehm-Programm, das den individuellen Stoffwechsel berücksichtigt. Jeder Mensch verträgt Lebensmittel anders. Isst man viele, die man eigentlich nicht verträgt, blockiert das den Stoffwechsel und man

nimmt nicht ab. Mit Metabolic Balance stellen Sie Ihre Ernährung so um, dass Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält, der Stoffwechsel ins Gleichgewicht kommt und Sie abnehmen.

Wie funktioniert das?

Zunächst erhalten Sie einen individuellen Ernährungsplan. Dieser beruht auf einer Blutuntersuchung, auf der Größe, dem Gewicht, dem Alter, Allergien und auch Ihren Essvorlieben. Zudem werden Sie in Gruppentreffen oder in Einzelsitzungen betreut.

Wie läuft die Umstellung?

Los geht’s mit zwei Entlastungstagen. Danach essen Sie nur die für Sie erlaubten Lebensmittel. Zudem verzichten Sie 14 Tage auf Öl, Fett und Zucker. Ist das Ziel-Gewicht erreicht, können Sie die Lebensmittel-Palette langsam wieder erweitern.

Wo wird es angeboten?

Unter www.metabolic-balance.de finden Sie einen Berater in Ihrer Nähe. Die Einstiegs-Kosten (Bluttest usw.) betragen ab 300 Euro.

Schreiben Sie uns!

Haben Sie auch abgenommen? Dann schreiben Sie uns mit Foto, Angaben von Gewicht, Größe und Telefonnummer an: Redaktion **Alles für die Frau**, „Schlank & Fit“, Meißberg 1, 20067 Hamburg. Jede Veröffentlichung wird mit einem Info-Honorar belohnt.

„Meine neuen Lieblings-Gerichte“

Fischsuppe mit Gemüse



Zutaten für 1 Person:
 1 TL Öl, ½ Zwiebel,
 1 Tomate,
 1 TL Tomatenmark,
 50 ml Weißwein,
 300 ml Gemüsebrühe,
 ¼ Fenchelknolle,
 je 80 g Lachs- und
 Steinbeißerfilet,
 30 g Zuckerschoten,
 1 Garnele, Pfeffer, Salz

Zubereitung:
 Öl im Topf erhitzen, gewürfelte Zwiebel

und geviertelte Tomate 2 Min. andünsten. Tomatenmark zugeben, mit Weißwein, Brühe auffüllen. Fenchel in Stücke schneiden, in der Tomatenbrühe 15 Min. köcheln. Lachs-, Steinbeißerfilet in Stücke schneiden, 8 Min. in der Tomatenbrühe gar ziehen. Garnele und Zuckerschoten zufügen. Alles gut pfeffern, salzen. **Portion ca. 350 kcal**

Frühlingsalat mit Putenstreifen



Zutaten für 1 Person:
 1 Möhre,
 2 Lauchzwiebeln,
 3 TL Öl, ¼ Eisbergsalat,
 ¼ Radicchio,
 1 TL Senf, 1 TL Essig,
 Salz, Pfeffer, Zucker,
 80 g Putenschnitzel,
 Kresse

Zubereitung:
 Möhre und Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Möhre 5 Min. in 1 TL Öl in der

Pfanne andünsten, Lauchzwiebeln zufügen. Salate in Stücke zupfen. Senf mit Essig, 1 TL Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Die Salatzutaten mit Dressing vermischen. Putenfleisch in Streifen schneiden, in 1 TL Öl durchbraten, salzen, pfeffern. Fleisch und gehackte Kresse auf dem Salat verteilen. **Portion ca. 310 kcal**

Paprika-Hähnchen-Auflauf



Zutaten für 1 Person:
 je ¼ rote, gelbe Paprika,
 ½ Zwiebel,
 1 Knoblauchzehe,
 100 g Zucchini,
 100 g Hähnchenfilet,
 Salz, Pfeffer, 1 TL Öl,
 Thymian, 1 Ei,
 50 ml Milch, 20 g Gouda

Zubereitung:
 Paprika, Zwiebeln, Knoblauch würfeln. Zucchini in Scheiben schneiden. Fleisch

salzen, pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch 5 Min. braten. Paprika, Zucchini zufügen. Zwiebel, Knoblauch, gehackten Thymian mit anbraten, salzen, pfeffern. Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Gemüse in eine Auflaufform legen. Ei mit Milch verquirlen und über Gemüse/Fleisch gießen. Käse reiben, Auflauf damit bestreuen. Im Ofen (180 °C) 40 Min. backen. **Portion ca. 360 kcal**

Foto: Lorenz Ipsium