

Schlank & Fit

„Ich will nie wieder die Größe 50 tragen“

heute fühlt sich Ingrid auch in der neuer, modischer Kleidung wohl

Nachher 68 kg

(Barenkamp (49))

Körpergröße 1,65 m

Eltern: Ingrid Ehemann Wolf (49), Sohn Philipp (21), Tochter Anna (19)

Hobby: „Mädchen für den Friedensschule“

Interessen: Nordic Walking, Yoga, Gymnastik, Strick-Decken nähen



Ingrid (49) nahm mit Optifast

„Endlich kann ich wieder anziehen, was ich möchte“

Crash-Diäten und Jo-Jo-Effekt ließen Ingrids Gewicht so weit ansteigen, dass selbst Treppensteigen zum Problem wurde. Doch sie fand Hilfe

von Ina Volkmer

Als Ingrid (49) vor etwas mehr als einem Jahr in einer Boutique stöberte, sank ihre Laune in den Keller. Was sie auch in die Hand nahm, es war ihr viel zu klein. Nichts passte.

Ein Gefühl, dass sie schon als Teenager kannte: „Ich war immer ein pummeliges Kind. Als Jugendliche wurde es ganz schlimm“, sagt Ingrid. Um mit ihren schlanken Mitschülerinnen mithalten zu können, begann sie schon damals mit den ersten Crash-Diäten. Doch der Erfolg war immer nur von kurzer Dauer. Ingrid fiel jedes Mal schnell in alte Ernährungsmuster zurück.

Das ständige Auf und Ab bei ihrem Gewicht machte sie immer unglücklicher – und dicker, denn den

Frust kompensierte sie mit deftigem Essen und Süßigkeiten. Im April 2010 brachte Ingrid schließlich 120 Kilo auf die Waage. Doch nicht nur das. Zusätzlich zum Übergewicht quälten sie Knieprobleme und Atemnot-Attacken. „Ich war ständig aus der Puste, kam kaum noch die Treppen hoch“, sagt

„Ich hatte sogar Atemnot-Attacken“

die Niedersächsin aus Lingen. Der Arzt riet ihr dringend abzunehmen. Die 49-jährige erkannte den Ernst der Lage und fasste den Entschluss: „Jetzt suche ich mir professionelle Hilfe.“

Bei einem Info-Abend im Krankenhaus erfuhr Ingrid vom Optifast-Programm und war sofort begeistert: Abnehmen unter ärztlicher

Mit diesen

Gesunde Ernährung, ärztliche Betreuung und Bewegung sind die Kern-Ideen von Optifast

Für wen ist das Programm geeignet?

Das 52-Wochen-Programm ist für Übergewichtige mit einem Body-Mass-Index über 30 geeignet. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern werden Abnehm-Willige in regelmäßigen Gruppensitzungen von verschiedenen Experten betreut. Für Menschen mit weniger Übergewicht (BMI ab 25) gibt es das Optifast-Home-Programm (www.optifasthome.de, Tel.: 08 00/509 91 11).

Nach jeder Diät schlug der Jo-Jo-Effekt zu – bis Ingrid 120 Kilo wog



Vorher 120 kg

Monaten 52 Kilo ab

„Ich wieder mir gefällt“



Besonders hilfreich waren auch die wöchentlichen Gruppentreffen. Dort haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich auszutauschen und über Probleme beim Abnehmen zu sprechen. So entstand ein intensiver Zusammenhalt. Viele Freundschaften erhält Ingrid bis heute aufrecht. „Wir haben zusammen oft Tränen gelacht, uns immer wieder gegenseitig Mut gemacht und motiviert. Dadurch fiel es

psychologischer Betreuung – ihre Chance! So konnte sie

ersten 12 Wochen ernährte Ingrid nur von Optifast-Produkten, z. B. Schoko-Shakes oder (s. unten). Danach baute sie allmählich wieder andere Lebensmittel in ihren Speiseplan ein. Entscheidend für ihren Abnehmerfolg sind die Experten, die sie betreuten. Sie lernten von ihnen, wie man sich gesund und kalorienarm ernährt.

leichter durchzuhalten.“

In nur neun Monaten hat Ingrid so 52 Kilo abgenommen und ist überglücklich. Zum ersten Mal in ihrem Leben fühlt sie sich in ihrem Körper rundum wohl und hat jede Menge Energie. Die gesundheitlichen Beschwerden sind Vergangenheit. Und das Beste: „Heute kann ich shoppen gehen und kaufen, was mir gefällt“, sagt Ingrid. „Und manchmal ist mir sogar etwas zu groß – ein tolles Gefühl!“

Wie hat Ingrid es geschafft?

Wie wird es betreut?

Wöchentliche Treffen lernen Teilnehmer, wie gesunde Ernährung funktioniert. Gleichwertig werden Probleme und Sorgen. Ingrid steht regelmäßige Unterstützung auf dem Programm und kontrolliert den Gesundheitszustand der Teilnehmer.

Wie ist der Ablauf?

Das 12-wöchige Programm ist in drei Etappen unterteilt. In den ersten zwölf Wochen wird sich die Teilnehmer

ausschließlich von Diät-Shakes und Suppen. Dann wird nach und nach auf normale Lebensmittel umgestellt. Sport soll den Erfolg unterstützen. In den folgenden Wochen geht es dann darum, das Gewicht zu stabilisieren und dauerhaft zu halten.

Wer trägt die Kosten?

Die Kosten betragen ca. 250 Euro pro Monat (Kosten für die Diät-Shakes sind darin enthalten) und werden zum Teil von der Krankenkasse übernommen (Infos: www.optifast.de; Tel.: 08 00/100 16 35). Das Optifast Home Gesamtpaket kostet 398 Euro.

„Meine neuen leichten Lieblings-Leckereien“

Käsekuchen mit Grapefruit



Zutaten für 6 Stücke:

50 g Butter, 50 g Zwieback, 25 g Kokosraspel, 2 ½ Blatt weiße und ½ Blatt rote Gelatine, 125 g Mascarpone, 250 g Quark, 20 g Zucker, 110 ml frisch gepresster rosa Grapefruitsaft, ¼ Fläschchen Butter-Vanille- und ¼ Päckchen Orangenschalen-Aroma, 1 Grapefruit

Zubereitung: In zerlassene Butter gemahlene Zwieback und Kokosraspel geben.

Auf den Boden einer Form drücken. Kalt stellen. Gelatine mit Mascarpone, Quark, Zucker, Grapefruitsaft und Aromen mischen. Auf den Boden streichen, kalt stellen. Grapefruit in Scheiben schneiden, Stücke verzieren. **Stück 60 kcal**

Nektarinen mit Vanille-Creme



Zutaten für 1 Person:

1 Nektarine, 1 TL Honig, 1 TL Zitronensaft, 4 EL Schlagsahne, 75 g Vollmilchjoghurt, Mark von ¼ Vanilleschote, 1/2 TL Zucker, 3 TL Müsli, 10 Pistazienkerne

Zubereitung: Nektarine in Scheiben schneiden. Honig und Zitronensaft mit dem Schneebesen verrühren, mit Nektarinen mischen. Sahne

steif schlagen. Joghurt, Vanillemark und Zucker mischen, Sahne unterheben. Nektarinen, Creme und Müsli in ein Glas schichten. Mit gehackten Pistazien bestreuen. **Ca. 330 kcal**

Obstsalat mit Karamell-Soße



Zutaten für 1 Person:

75 g Ananas, ½ Kiwi, ¼ Birne, 1 EL Zucker, 60 g Schlagsahne, Mark von ¼ Vanilleschote, 1 TL Honig, 20 g Vollmilchjoghurt, Cocktailkirschen, Minze

Zubereitung: Ananas, Kiwi und Birne in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit 30 g Sahne ablöschen. Früchte zugeben und

1–2 Minuten köcheln. 30 g Sahne steif schlagen. Vanillemark, Honig, Sahne und Joghurt verrühren, mit dem Obst mischen und mit Cocktailkirschen und Minze versehen. **Ca. 380 kcal**