

Heidi (46) verlor mit der „elan“-Methode schon 32 Kilo

„Ich kann mich satt essen – und die Pfunde purzeln weiter“



Mini-Leserinnen verraten ihr Diät-Geheimnis

„Ich koche und backe für mein Leben gern“, verrät Heidi Stock (46) – eine Leidenschaft, die ihr stolze 114 Kilo eintrug. Hier berichtet sie, wie sie genussvoll essen kann und trotzdem abnimmt

Knapp 20 Jahre lang schleppte Heidi viel zu viele Kilos mit sich herum. „Zum Schluss konnte ich mich kaum noch bücken und die Schuhe zubinden“, sagt die Hausfrau aus Brünstadt in Franken. „Jetzt habe ich in sieben Monaten schon 32 Kilo abgenommen und kann es selbst kaum glauben.“ Verblüffend dabei: „Ich kann mich satt essen und die Pfunde purzeln trotzdem.“

Von Größe 36 auf 56! Als Teenager und junge Frau war Heidi gertenschlank und trug Größe 36. Nach der Geburt des zweiten Kindes bekam sie aber die Schwangerschaftskilos nicht mehr richtig weg. Heidi: „Zusätzlich musste ich eine ganze Weile Kortison nehmen, was regelrecht ‚erschwerend‘ hinzukam. Dann noch meine Leidenschaft fürs

Nachher: 82 Kilo



„Täglich Liegestütz – so hält Heidi ihren Körper schön straff“

Kochen, Backen und gutes Essen ... Schließlich trug ich Größe 56.“ Natürlich versuchte Heidi abzunehmen: „Fünf bis sechs Kilo habe ich immer mal auf eigene Faust geschafft – mit Hungern oder Fasten. Letztlich hatte ich aber alle Pfunde bald wieder drauf und weitere gesellten sich dazu.“

Hilfe in der Abnehmgruppe Ende September 2006 las Heidi in der Zeitung von „elan“ (steht für „einfach leichter abnehmen“). Sie besuchte die Schnupperstunde und blieb dabei. „Das hat mich so überzeugt, dass ich gleich eine Jahreskarte für die Abnehmgruppe gekauft habe. Mir war klar: Was ich in 20 Jahren zugenommen habe, bekomme ich nicht in ein paar Wochen wieder weg.“



Vorher: 114 Kilo

Heidi zu XXL-Zeiten mit Konfektionsgröße 56

Viel frisches Gemüse – einer der Schlank-Tricks von Heidi, die jetzt Größe 44 trägt

chen ‚abspecken‘ lässt: Mit der Hälfte Zucker und Fett schmeckt er genauso lecker“, sagt die Hausfrau. Das Programm funktioniert nach einem Baustein-System, das den Bedarf an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß und Vitalstoffen berücksichtigt. Heidi darf pro Tag 15 bis 18 Bausteine „verputzen“ (1 Baustein: 100 Kalorien). „Anfangs musste ich jede Scheibe Brot abwägen. 50 Gramm sind ein Baustein, der auf dem Wochenplan abgestrichen wird. Abnehmen ist also auch eine Frage der Buchführung“, schmunzelt sie.

Leidenschaft für Gemüse

Während früher viel Deftiges mit Fleisch und Kuchen auf den Tisch kam, hat Heidi jetzt ihre Leidenschaft für Obst und Gemüse entdeckt: „Morgens raspole ich Äpfel und Karotten in den Joghurt, abends gibt’s als Betthupferl eine Gemüsepfanne.“ Früher hätte sie zu Chips oder Süßem gegriffen. „Danach habe ich kein Verlangen mehr.“

Noch ein paar Kilo bis zum Ziel

Bis zum Wunschgewicht fehlen Heidi noch 15 Kilo ... und die wird

Mein Lieblingsrezept: Ingwer-Nudeln mit Shrimps

Zutaten (2 Pers.)
 ● 100 g Nudeln
 ● 100 g TK-Erbsen ● 2 Bund Frühlingszwiebeln ● 1 Bund Petersilie ● 30 g frischer Ingwer ● 300 g Shrimps ● 30 g Kräuterbutter ● Pfeffer, Salz

Zubereitung: Nudeln garen, 3 Minuten vor Gar-Ende Erbsen zugeben. Zwiebeln und Petersilie waschen, schneiden. Ingwer hacken. Shrimps waschen, trocken tupfen. Kräuterbutter erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Shrimps 2 Minuten darin dünsten. Würzen, mit Nudeln und Erbsen mischen, Petersilie zufügen, servieren. **Ca. 450 kcal/P.**, 1 Fett-Baustein, 3 Kohlenhydrat-Bausteine, 1 Eiweiß-Baustein

sie auch noch schaffen. Ihr „elan“-Abo läuft schließlich noch bis September. Außerdem schwingt sie sich jeden Tag aufs Rad und tritt eine Stunde lang in die Pedale, macht Liegestütz und Sit-ups. Heidi faszt: „Mit jedem Kilo weniger macht das doppelt Spaß.“

So funktioniert das „elan“-Programm

Die Eckpfeiler von „elan“ (einfach leichter abnehmen): kalorienbewusste, fettreduzierte Ernährung und mehr Bewegung.

- **Ernährung** Je nach Kalorienbedarf erhält jeder Teilnehmer für jeden Tag eine Zahl an Bausteinen für Fett, Kohlenhydrate, Obst und Eiweiß. Dazu: 300 g Gemüse und Salat und 2-3 Liter Wasser und Kräutertees. Basis sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- **Bewegung** In Gruppenstunden gibt es regelmäßig Fitness-Tipps.
- **Gruppen** Wöchentliche Treffen mit Kursleitern. 5,50 bis 11 Euro/Woche (je nach Abo-Länge). Kontakt: www.elan-einfach-leichter-abnehmen.de, Tel.: 09381/1072.



Das sagt der Experte

„Speziell die Reduzierung von Fett erleichtert das Abnehmen. Positiv ist die Regel: 300 g Gemüse und Salat täglich. Dass Obst als Baustein gewertet wird, halte ich für gut. Oft unterschätzt man den Zuckergehalt (Fruchtzucker) von Obst und wundert sich, wenn es mit der Diät nicht klappt.“

Lesen Sie nächste Woche:

Birgit (42) halften Heilsalze. Stolztes Ergebnis: 96 Pfund weniger!