

# „Jetzt fühle ich mich wieder wie Anfang 20!“

**56 PFUND RUNTER!**

Die berufstätige Mutter von zwei erwachsenen Töchtern fand durch Zufall den für sie **RICHTIGEN WEG**, endlich ihr Gewicht zu reduzieren

**N**iemals über 90 Kilo!“ Das war lange das wichtigste Figur-Ziel von Ute Dorneau. Über Jahre ging sie täglich auf die Waage, um ihr Gewicht zu kontrollieren. „Bis meine beiden Töchter zur Welt kamen, war ich schlank, wog immer so um 60 Kilo. Doch nach den Schwangerschaften wurde ich die Pfunde nicht mehr los. Und es kamen immer mehr dazu“, erzählt die 47-Jährige aus Immenhausen bei Kassel. Immer wieder versuchte Sie, ihr Gewicht zu verringern. Doch kaum hatte sie sich mühsam ein paar Kilo abgehungert, saßen sie mit ein paar Pfündchen mehr wieder auf den Hüften – der gefürchtete Jo-Jo-Effekt. „Als ich meinen jetzigen Mann kennenlernte, wurde es noch schwieriger. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen“, bekennt die 1,68 Meter große Frau schmunzelnd.

Dass sie heute ihre Jung-Mädchen-Figur wieder hat, verdankt sie einem Zufall. Als Leiterin der Behinderteneinrichtung „Werk-Hilfe e. V.“ in Calden ist sie auch für die Vermietung von Gemeinderäumen zuständig. „Anfang 2006 fragte eine Frau an, ob sie dort einen Kurs für Abnehmwillige namens ‚Elan‘ abhalten könne. Ich war neugierig, meldete mich ebenfalls an“, so Ute, die damals 88 Kilo wog.

In der Gruppe lernte sie, ihren Speiseplan dauerhaft umzustellen. „Bei jedem Treffen wurden wir gewogen und erhielten Informationen zum Thema Ernährung, dazu Rezepte und Wochenpläne“, erklärt die jetzt



**TOLLER ERFOLG**  
Ute fühlte sich mit fast 90 Kilo sehr unwohl. Heute ist sie schlank und voller Energie

**FRÜHER**

so zart wirkende Frau das Elan-Prinzip. „Essen darf ich alles, aber eben in Maßen. Selbst Schokolade ist nicht verboten. Doch statt einer Tafel Vollmilch nasche ich heute drei Stückchen Bitterschokolade.“

Nach nur 9 Monaten hatte Ute ihr Wunschgewicht von 60

Kilo erreicht. „Jetzt fühle ich mich richtig wohl“, schwärmt sie. „Im letzten Urlaub habe ich sogar nach 25 Jahren zum ersten Mal wieder einen Bikini getragen. Meinem Mann bin ich fast zu dünn. Mir passen nämlich die Sachen meiner 23-jährigen Tochter.“ Kaum zu glauben, dass diese Frau zum vierten Mal Oma wird. Und ihre Haut? „Die ist durch Bürstenmassagen und hautstraffende Pflege fest geblieben.“

Katrin Saltzwedel

**HEUTE**

## ELAN Die Gruppe hilft

### Was darf ich essen?

► Es gibt keine Verbote, aber Empfehlungen, was man essen sollte. Nach der Elan-Methode bedeutet das: täglich viel Obst und Gemüse, weniger eiweißhaltige Speisen, ausreichend Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten und wenige, aber gute Fette.

### Wie oft findet der Kurs statt?

► Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche. Wer sein Wunschgewicht erreicht hat, kann in einen „Erhaltungskurs“ gehen.

### Wo gibt's weitere Infos?

► Elan-Kurse finden bundesweit statt. Adressen unter [www.elan-einfach-leichter-abnehmen.de](http://www.elan-einfach-leichter-abnehmen.de)