

Alles für die Frau **Schlank & Fit**

# „Meine Familie hat mich immer unterstützt“

76 Pfund runter in neun Monaten

### Mit den Kindern kamen bei Christa (44) auch die Kilos. Aber weil alle mithalfen, ist Mutti wieder schlank

**W**er mal eine glückliche Familie sehen will, der sollte bei den Trockels in Bottrop vorbeigehen. Markus (47) und Christa (44) führen eine liebevolle Ehe. „Seit wir uns verliebt haben. Da war ich schlanker!“ schmunzelt Christa. Vor 24 Jahren lernte sich das Paar kennen. Damals trug sie Größe 38. In wenigen Jahren kamen vier Kinder: erst Eva (heute 19), dann Jonas (17), Maria (15) und als Letzte Nesthäkchen Sara (12).

„Ich keuchte beim Treppensteigen und hatte steife Gelenke.“ Vor einem Jahr erreichten die körperlichen Beschwerden ihren Höhepunkt. „Meine Hüft- und Kniegelenke waren verschlissen. So konnte es nicht weitergehen! Da nahm mich eine Cousine mit zum Info-Abend der Abnehmergruppe Wakeup. Es hieß, man würde langfristig abnehmen, ohne zu hungern. Ich war anfangs skeptisch und ging nur für meine Cousine mit.“ (Wakeup, Tel.: 06435/96240, ab 11 € pro Abend)

### „Ich konnte kaum noch die Treppen steigen“



Vorher 116 Kg

Aber mit den vier Schwangerschaften kamen auch die Kilos. „Ich hatte ständig Appetit, naschte sehr viel und nahm immer mehr zu.“ Christa aß besonders gern abends vorm Fernseher: „Vor allem Chips und Süßigkeiten“, sagt die 1,70 Meter große Blondine. „Am Ende trug ich Größe 54!“ Mit jedem Kilo Gewicht wurde sie unbeweglicher.

Schon am ersten Abend in der Gruppe verlor Christa Skepsis. Als Erstes wurde sie gewogen. „Die Waage zeigte 232 Pfund. Zum Glück sah das nur die Gruppenleiterin, vor den anderen hätte ich mich geschämt.“ Dann erklärten sie Christa das einfache Abnehmprinzip: viel trinken, viel bewegen und nur natürliche Lebensmittel essen, die den Stoffwechsel ankurbeln. Das überzeugte sie. Direkt daraufstand der Familienurlaub an. Auf der Nordseeinsel

Baltrum machte es endgültig klick bei Christa. Denn ihre Kinder spielten Ball, schwammen und tobten im Wasser, gingen zu Fuß um die Insel. Und alles ohne sie. Denn Christa konnte nicht mithalten und saß allein in der Ferienwohnung. Damit sollte nun endlich Schluss sein.

### „Ich mache alles lieber gemeinsam als einsam“

Direkt nach dem Urlaub ging Christa wöchentlich in die Gruppe. Ihre Ernährung stellte sie auf viel Obst und Gemüse, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte um. Statt Schoko naschte sie ab jetzt lieber Trockenobst. In der Gruppe bekam sie auch viele Rezept-Ideen, mit denen sie für die Familie schlank kochen konnte. Fertigsoßen, Pommes und andere fettige Gerichte flogen vom Speiseplan der Trockels.

„Markus und die Kinder haben mich immer unterstützt und nie gemeckert, weil ich jetzt anders kochte. Im Gegenteil: Sie lieben meine Gemüsepfanne. Und die Pizza erst“ (Rezept unten). Christa achtete darauf, viel zu trinken und sich richtig satt zu essen. Das ersparte ihr die gefürchteten Heißhungerattacken.

„Die Gruppensitzungen haben mir sehr geholfen. Wir redeten über Ernährung und Motivation. Oder wir gingen joggen!“ Das

ist das Gruppenwort für langsames Laufen. Nachdem die ersten Kilos weg waren, hatte sie so viel Energie, dass sie mit den Kindern im Garten spielte und noch mehr joggelte. Aber nie allein: Als Familienmensch macht Christa lieber alles gemeinsam statt einsam. „Zum Laufen kamen oft zwei Kinder mit. Auch Chi hat mich oft begleitet.“ Die japanische Austauschschülerin Chi (16) lebt seit März bei den Trockels. „Sie hatte sich mit meiner Tochter angefreundet. Als für sie ein Familienwechsel anstand, fragte Maria, ob wir Chi bei uns aufnehmen könnten. Der Familienrat entschied, dass einer mehr oder weniger keinen Unterschied macht“, lacht Christa. „Seitdem gehört nun auch Chi zu unserer großen Familie.“

In nur neun Monaten verlor Christa durch die neue Ernährung Bewegung gemeinsam mit den Kindern und mit der Gruppe 38 Kilo. Die Schmerzen sind weg. Und sie kann ihr glückliches Familienleben heute unbeschwert in vollen Zügen genießen.

### Erzählen Sie Ihre Erfolgsgeschichte!

Haben Sie auch viel abgenommen? Schreiben Sie Ihre Geschichte (bitte mit Fotos) an Alles für die Frau, Burchardstr. 19, 20077 Hamburg



Die gut gelaunte Trockel-Familie: Jonas (17), Sara (12), Christa (44), Markus (47), Maria (15), Gast-Tochter Chi (16) und Eva (19) (von links) im fröhlichen Familienkreis

## Bewegung macht Spaß – vor allem mit Kindern!

Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang. Wer sich in der Freizeit einfach davon anstecken lässt, der nimmt nicht nur ab, sondern erlebt auch viele fröhliche Familien-Stunden.

Spiel & Sport	So wird's gemacht:	Verbraucht:
Inlineskating	Ausflug auf Inlineskates. Sie brauchen Gelenkschoner, Helm und Inlineskates (ab ca. 65 € für Kinder, 85 € Erwachsene, Kaufhaus). Wählen Sie eine ebene Strecke von rund 15 km.	410 kcal in 30 Min.*
Seilspringen	Seilspringen um die Wette. Jeder nimmt ein Seil (ca. 6 € Sporthandel oder selbst machen). Je 10 Minuten auf einem Bein, dann auf beiden hüpfen, zählen. Wer am meisten schafft, gewinnt.	367 kcal in 30 Min.*
Dreirad-Walzen	Nordic Walking mit Kind. Nordic Walking geht auch mit kleinen Kindern: Während Sie mit den Stöcken durchs Freie marschieren, fährt das Kind mit Dreirad, Roller oder Rad mit.	200 kcal in 30 Min.*
Sackhüpfen	Fröhliches Sackhüpfen. Zwei Bahnen mit 10–20 Meter Länge vorbereiten, zwei Säcke (oder Bettbezüge) nehmen. Gehüpft wird gegeneinander. Wer zuerst im Ziel ist, gewinnt.	188 kcal in 30 Min.*
Hula-Hoop	Hula-Hoop-Schwingen. Wirkt Wunder gegen Hüftspeck: Hula-Reifen (ca. 4 €, Sporthandel) schwingen. Erst so oft wie möglich um die Hüften kreisen, später Knie und Halsversuchen.	164 kcal in 30 Min.*
Wasserball	Ball spielen im Wasser. Im Wasser einen aufblasbaren Ball (ca. 3 €, Kaufhaus) mit den Fingerspitzen hin und her pritschen. Das Bewegen im Wasser macht straffe Beine!	140 kcal in 30 Min.*
Fahrrad-Schnitzeljagd	Spannende Rad-Schnitzeljagd. Das „Verstecker-Team“ startet. Es legt Sägespäne aus und Irrwege an. 30 Minuten später startet das 2. Team und sucht das erste. Mit einem Erwachsenen pro Team.	125 kcal in 60 Min.*

\* Durchschnittsverbrauch (ca.) für eine Frau mit 75 Kilo Gewicht

### Mutti zum Umarmen

„Mutti, früher musste ich meine Arme immer ganz weit um dich rum machen“, sagt Tochter Maria (15). „Heute kann ich dich viel besser umarmen!“ Das war für Christa das schönste Kompliment

Nachher 78 Kg

## Christas Lieblings-Schlankrezept

### Bunte „Pizza Familia“

**Zutaten für 6–8 Personen:** je 2 rote und grüne Paprikaschoten, 300 g leichte Geflügel-Salami, 8 eingelegte Peperoni, 200 g Tomaten, 1 Packung (2 Beutel à 230 g) Backmischung für Pizza und Gemüsekuchen, 1 Dose (425 ml) geschälte Tomaten, 200 g geriebener Gouda (17 % Fett absolut) 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:**  
1. Paprika und Salami in Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden. Peperoni abtropfen lassen.  
2. Backmischung und ¼ Liter Wasser mit dem Handrührgerät

verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nochmals mit den Händen durchkneten.  
3. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die Tomaten zerkleinern und auf den Teig streichen. Zutaten darauf verteilen. Mit Gouda bestreuen und mit Öl beträufeln. Pizza im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °, Umluft: 175 °, Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Christas Tipp: „Die schmeckt auch lecker mit 300 g Rinderhack statt Salami.“ Pro Portion ca. 400 kcal, E 22, F 14, KH 44



Endlich essen. Wenn Christa Pizza backt, dann können ihre Lieben das Essen kaum abwarten