

Ina Bauer (52): 50 Pfund runter ohne einen Tag zu hungern

„Ich hab's geschafft - und das mit Genuss“

Den Kampf gegen ihre Pfunde hatte Ina fast aufgegeben. Erst als ihr Magen rebellierte, änderte sie ihre Essgewohnheiten. Mit Erfolg: Jetzt ist sie nicht nur gesund, sondern auch endlich schlank

Ich habe immer viel gegessen. Von klein auf“, erzählt Ina Bauer aus Bernkastel-Kues bei Trier. Kein Wunder, dass Ina schon als kleines Mädchen mit den Pfunden kämpft. In der Pubertät macht sie ihre erste Diät – unzählige weitere folgen. „Mit jeder neuen Methode wurde ich bis zu 15 Kilo los. Doch anschließend ass ich wieder wie gewohnt - und wog schnell 10 Kilo mehr als vorher“, erinnert sich die Mitarbeiterin eines Abgeordneten des rheinland-pfälzischen Landtags.

In den 90er Jahren hat Ina Höchstgewicht: 110 Kilo bei einer Größe von 1,63 Meter. Danach: mühsames Abspecken über Jahre

- auf schließlich 87 Kilo. Aber trotz Gewichtsreduzierung geht es ihr gesundheitlich immer schlechter. „Vor etwa zwei Jahren hatte ich Wasser in den Gelenken, litt unter Sodbrennen sowie Magenkrämpfen und war ständig müde.“ Ihr Speiseplan damals? Ina sagt es mit Humor: „Einmal am Tag essen – und das ohne Pause.“ Morgens drei Scheiben Brot mit Butter, Käse, Salami, dazu ein Ei, mittags viel Fleisch mit einer Mini-Portion Gemüse, abends Käse- oder Wurstschnitten oder Nudeln mit Hackfleischsoße oder Bratkartoffeln. Je nach Lust und Frust snackt sie zwischendurch noch belegte Brote. Oder auch mal Obst

– „zur Beruhigung des schlechten Gewissens“, gibt die Mutter eines erwachsenen Sohnes zu.

Ina ist klar, dass sie grundlegend etwas ändern muss. Sie weiß auch, dass sich ihre Magenprobleme durch gesunde Ernährung lindern lassen. „Zu der Zeit ging es mir gar nicht mehr ums Abnehmen. Ich wollte nur endlich das Richtige essen – und das mit Genuss.“

„Ich wollte nur endlich das Richtige essen“

Als sie bei Google als Suchbegriff „mit Genuss“ eingibt, landet sie auf der Internetseite von Wakeup (www.wakeup.de). „Deren Versprechen „niemals hungern, immer satt, kein Kalorienzählen“ fand ich sofort reizvoll.“ Ina will mehr wissen und ruft die Hotline an (Tel. 06435/548140). „Die Beraterin erklärte mir sehr kompetent die Prinzipien des Konzepts“. Die lauten: vollwertige Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln, Entsäuerung des Körpers, Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und Esspause zwischen den Mahlzeiten – maximal drei Stunden. Überzeugt bucht Ina das 12-Wo-



Von Wakeup gibt es auch ein Buch: „Mit Genuss zum Wunschgewicht“

chen-Programm – „Die 129 Euro war ich mir wert.“ – und legt sofort los. Die ersten acht Tage isst sie überwiegend Gemüse, Kartoffeln und Obst. „Danach waren fast 8 Kilo runter.“

„Nach den ersten 14 Tagen waren fast 8 Kilo runter“

Aber noch besser: Ich fühle mich deutlich fitter, hatte überhaupt keinen Heißhunger mehr. Denn ich konnte essen, bis ich satt war.“ Nun steigt sie richtig in das Programm ein (Beispiel s. u.). „Für jeden Tag gibt es einen festen Plan.



FRÜHER

Bei einer Größe von 1,63 Meter wiegt Ina lange Zeit 87 Kilo. In den 90ern lag ihr Gewicht sogar mal bei 110 Kilo

Aber man kann seine Betreuerin immer nach Alternativen fragen“, berichtet Ina. Als unterstützende Maßnahme geht sie zweimal pro Woche ins Fitness-Studio. Am Ende des 12 Wochen-Programms hat Ina 16 Kilo verloren – und entschließt sich, weiterzumachen. Nach gut sechs Monaten hat sie ihr Wunschgewicht: 62 Kilo. „Alle meine Leiden sind weg, und ich fühle mich voller Energie. Ich esse weiterhin nach Wakeup. Denn Gesundheit und Figur will ich nicht wieder aufs Spiel setzen.“

Katrin Saltzweidel

HEUTE

Ina hält ihr Gewicht mit der Ernährungsumstellung bei 62 Kilo. Stolz sagt die 52-Jährige: „Mir passt jetzt Größe 38.“



Den Tupfenrock mit Top und weißem Blazer trägt Ina zu besonderen Anlässen



Mit engem weißen Rock und figurnahem Shirt geht Ina ins Büro

Ein typischer Wakeup-Tagesplan

Gemüse, Kartoffeln und Obst gelten als basische Lebensmittel, die den Organismus nicht so belasten. Daran darf man sich immer satt essen. Ganz wichtig: Die Pausen. Nur dann verdaut der Körper die Nahrung optimal

Frühstück

Obst nach Wahl oder zwei Vollkornbrötchen mit Belag



2 Stunden Pause

Snack

Obst nach Wahl in unbegrenzter Menge



2 Stunden Pause

Mittagessen

Lachsforelle mediterrane Art
 ½ Zucchini, ¼ Aubergine, ¼ gelbe Paprika, 1 Tomate, ½ Zwiebel, ¼ Knoblauchzehe würfeln, mit 1 EL gekörnter Brühe würzen, mit 1 TL Öl in Pfanne andünsten. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backpapier (ca. 29 x 29 cm) wässern und auf ein Stück Alufolie (ca. 30 x 30 cm) legen. Gemüse mittig auf Backpapier geben. Darauf 1 Lachsforellenfilet (250 g), einige Salbeiblätter und 1 Zweig



3 Stunden Pause

Snack

Rohkost nach Wahl in unbegrenzter Menge



1 Stunden Pause

Abendessen

Blumenkohlsalat
 ¼ Blumenkohl in Röschen teilen, waschen, in Salzwasser mit 1 Sprit-

Thymian legen. Mit 1 Msp. gekörnter Brühe würzen, 1 TL Öl darüber träufeln. Alufolie zu Tasche falten (nicht zu eng) und im Ofen 20 Minuten garen. Dazu 1 großer Salat.
 zer Zitronensaft etwa 7 Minuten bissfest kochen. Röschen abtropfen lassen. 1 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. 40 g Saure Sahne, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, 1 Msp. Kurkumapulver mit dem Schneebesen zu einer cremigen Soße verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Blumenkohl, Frühlingszwiebel in Schüssel geben, mit Dressing mischen. Mit 1 TL gerösteter Pinienkerne bestreuen. Dazu gibt's Pellkartoffeln mit Kräuterbutter.



3 Stunden Pause

Bei Bedarf

200 ml Buttermilch oder Obst