

Mit Ernährungsumstellung und Sport hat sie es geschafft



VORHER

Andrea (l.) hatte sich durch Stress etliche Pfunde angefressen und war unzufrieden

19
KILO
WEG

Andrea Krämer (48):

Endlich mag ich mich wieder

Nach einigen Lebenskrisen nimmt Andrea immer weiter zu und ist todunglücklich. Im September 2014 entscheidet sie beim Blick auf ihre Urlaubsfotos: „Jetzt muss sich was ändern“

Unsere Mallorca-Urlaubsbilder vom Sommer 2014 waren ein Schock für mich“, gesteht Andrea Krämer. „Beim Betrachten der Bilder brach ich in Tränen aus. Diese pummelige Frau, der kein Sommerkleid mehr passte, das war nicht ich! So wollte ich nicht weitermachen.“

Nach einer nervenaufreibenden Scheidung und Stress im Job hatte die Mutter von zwei Söhnen (26 und 16) stetig zugenommen. Vor allem Kuchen war ihre Leidenschaft. „Ich konnte an keiner Bäckerei vorbeigehen, ohne etwas zu kaufen. Ich backe auch für mein Leben gern“, erklärt sie. „Eigentlich aß ich damals rund um die Uhr.“ So hatte die 1,72 cm große Frau insgesamt 19 Kilo zugelegt, wog 80 kg. Alle Diätversuche blieben wirkungslos.

Schon mehrfach war ihr im Wochenblatt die Anzeige einer Apotheke aufgefallen, die ein besonderes Abnehm-Konzept anbot. Zusammen mit ihrem zweiten Mann geht sie dorthin. „Frank ist sowieso großartig, er trägt mich auf Händen“, schwärmt die Verwaltungsangestellte, die seit zwei Jahren neu verheiratet ist. Noch während der Informationsveranstaltung ist Andrea überzeugt: Das ist es!

Der GoCAP MetaCheck, eine genetische Stoffwechselanalyse, passt Training, Diät und Ernährung den Genen an (Preis: 495 Euro, Info: www.gocap.de). Denn unsere Erbanlagen bestimmen, welche Lebensmittel der Körper gut

verarbeiten kann und welche dick machen.

Zur Bestimmung des sogenannten Meta-Typs wird eine Speichelprobe aus der Mundhöhle genommen. Jeder der vier Meta-Typen bekommt eine eigene Ernährungs- und Sportempfehlung. Nach zwei Wochen das Ergebnis: Andrea Krämer ist der Gamma-Typ, der kohlenhydrathaltige Nahrung bevorzugen, Fette und Eiweiße dagegen nur in Maßen essen sollte.

Die 48-Jährige „mistete ihre Küche aus“, kaufte jede Menge Gewürze, eine Küchenwaage und eine Personenwaage sowie die entsprechenden Lebensmittel. „Feierlich aß ich dann das letzte große Stück

Schokoladentorte, das noch im Kühlschrank war“, erinnert sie sich.

Schnell hat Andrea die ersten fünf Kilo abgenommen

Dann geht's los. Die beiden „Zündungstage“ fallen ihr schwer. „Da gab es nur 250 g Quark mit Himbeeren und Gemüsesuppe mit Kohl. Doch nach vier Wochen hatte ich fünf Kilo runter! Mein Ehrgeiz war geweckt.“

Für Andrea ändert sich jetzt einiges: Sie wechselt ihren Job bei der Kriminalpolizei, beruflich ist sie jetzt rundum zufrieden. Diese Stabilität im Job und in ihrer Ehe geben ihr Kraft, durchzuhalten. Sie hält sich strikt an die typgerechten Kochbücher und führt ein Ernährungstagebuch. Sie darf auch mal Kuchen oder Torte essen.

Die Gene verraten aber nicht nur, welche Ernährungsweise beim Abnehmen hilft, sondern auch, welche Sportart ideal ist. „Ich bin der Schnelligkeits-Typ. Seit ich das weiß, treibe ich fast täglich Sport, gehe ins Fitness-Studio oder jogge“, sagt sie. Auch gesundheitlich hat sie profitiert: Ihr Blutbild, das noch vor einem Jahr so schlecht war, ist heute ganz normal. Die Hautirritationen am Kinn sind verschwunden.

Das schönste Kompliment kam von einem ehemaligen Arbeitskollegen: „Was hast du denn gemacht? Ich hab dich zuerst gar nicht erkannt“, sagte er kürzlich beim Sport zu ihr. Andrea ist stolz darauf, ihren inneren Schweinehund besiegt zu haben. Ihr aktuelles Gewicht: 60,8 kg!



NACHHER

Stretching und Joggen: Andrea hat wieder Spaß an Bewegung und geht gern mit ihrem Mann Frank laufen

MEIN TYPISCHER SCHLANKTAG

Morgens: 60 g zuckerfreies Müsli mit 100 g Obst (Beeren, Apfel, alles ist erlaubt). Dazu 125 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) mit 100 ml Milch (1,5 % Fett) und einer Prise Zimt. Oder 2 Scheiben Brot (am besten Vollkorn), belegt mit Käse. Dazu eine kleine Tasse Kaffee.

Getränke: Tee oder stilles Mineralwasser.

Mittags: Blitzpizza oder Spätzle mit Schinken, beides Rezepte aus meinem Meta-Check-Kochbuch.

Abends: 3 Scheiben Brot (am besten Vollkorn), belegt mit fettreduziertem Käse, Putenwurst oder mageren Salaten. Manchmal auch eine kleine Geflügelwiener. Dazu viele Tomaten oder Gurke.

Mein Lieblingsrezept Blitzpizza

1 Wrap oder Tortilla (ca. 65 g) aus der Packung nehmen und auf ein Backblech legen. Ofen auf 200° C Grill vorheizen. Teig mit 2 EL Tomatenmark bestreichen, dann mit 70 g Kochschinken ohne Fettrand belegen. 250 g Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Pizza legen. Alles leicht salzen und mit Oreganoblättchen und Pizzagewürz großzügig würzen. Zum Schluss mit 40 g Reibekäse (30 % F. i. Tr.) bestreuen. Pizza auf der oberen Schiene unter dem Grill 5-7 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

460 kcal, 14 g F, 46 KH, 33 g E.

Schlank-Sterne: ★★★★★

ANDREAS TIPPS

■ Lassen Sie zwischen den einzelnen Mahlzeiten mindestens vier Stunden vergehen, um den Insulinspiegel niedrig zu halten. Ich wiege seit der Ernährungsumstellung übrigens alles ab. Mein Ernährungstagebuch hat mir einen guten Überblick über mein Essverhalten verschafft und mir geholfen, es zu ändern. Tägliche Bewegung gehört dazu: Intervalltraining im Fitness-Studio, Laufen oder Radfahren.

