

„Jetzt bin ich richtig glücklich“  
Heute fühlt sich Sabine wohl und auch ihre Familie ist richtig stolz auf ihren Erfolg

**Sabine Nagl (39)**

- Familie Ehemann Markus (42), Tochter Milena (3), Sohn Maximilian (1)
- Beruf Diplom-Betriebswirtin, derzeit in Elternzeit
- Hobbys Fahrrad- und Skifahren, Basteln
- Erfolgserlebnis „Ich stand sekundenlang vor einer Ex-Kollegin, die mich zwei Jahre nicht gesehen hatte. Sie hat mich nicht erkannt, bis ich angefangen habe zu lachen. Das war ein echt toller Moment.“

Nachher  
74 kg  
Körpergröße 1,64 m

Vorher  
115 kg

Fotos: Andrea Schick-Zechl (3), Food & Foto Hamburg (3), print

Sabine (39) verlor in 7 Monaten 41 Kilo

# „Ich bin ein anderer Mensch geworden“

Als ihre Ärztin eine schockierende Diagnose stellte, begann Sabine ihr Leben zu ändern und wurde schlank



von Laura Schäfer  
A dipositas per magna. Sabine stockte der Atem. Da stand es: Fettleibigkeit. Die Diagnose auf dem Überweisungsschein ihrer Frauenärztin schockte die damals 38-Jährige aus Kressbronn am Bodensee. Klar, sie war zu dick. „Das konnte doch jeder sehen. Musste sie es aufschreiben? Es war mir peinlich, das zu lesen“, sagt sie.

„Ich habe viel zu ungesund gegessen“

Ihre Figur-Probleme fingen an, als Sabine mit Mitte 20 von zu Hause auszog und für sich selbst sorgen musste. Als sie noch bei ihrer Familie lebte, gehörten Obst und Gemüse zum täglichen Speiseplan, nun gab es häufig Snacks vom Bäcker. Bei Stress



Sabine ist jetzt so fit, dass sie beim Fahrradfahren ihren Mann abhängt

oder Langeweile schob Sabine eine große Pizza in den Ofen. „Ich habe ständig etwas in mich hineingestopft, dabei hatte ich nicht mal Hunger“, sagt sie. Wenn ihre Mutter sie bat, weniger zu essen, griff sie doppelt zu.

Erst die Diagnose ihrer Ärztin öffnete ihr die Augen. „Mir war plötzlich klar, dass ich unbedingt abnehmen muss.“ Doch wie? Sie erinnerte sich an das Buch einer Optifast-Teilnehmerin, das sie vor Jahren gelesen hatte. Das Programm gefiel ihr. Also schloss sie sich einer Abnehm-Gruppe in der Nähe an (Infos siehe Kasten).

Eisern hielt Sabine die ersten 12 Wochen durch, in denen nur Diät-Shakes und Suppen erlaubt sind. Außerdem begann sie, sich zu bewegen, schwamm in ihrem Pool im Garten, machte Nordic Walking. Nach drei

„Ein geniales Gefühl, als die Kilos purzelten“

Monaten waren 23 Kilo runter. Von Ernährungsberatern lernte Sabine, fettreduziert zu kochen, ohne auf den Genuss beim Essen verzichten zu müssen. Nach sieben Monaten pendelte sich ihr Gewicht bei 74 Kilo ein.

Heute gönnt sich die 39-Jährige auch mal ein Brötchen oder eine Brezel beim Familienfrühstück am Wochenende. Fühlt sie sich gestresst, macht sie eine Fahrrad-Tour. „Ich weiß jetzt, wie ich Heißhunger-Attacken vermeide und welche Snacks figurfreundlich sind.“ Noch mehr Pfunde sollen aber nicht purzeln, das finden auch ihr Mann und die Kinder. „So bin ich total zufrieden mit mir.“

Schreiben Sie uns!

Haben Sie auch abgenommen? Dann schreiben Sie uns mit Foto, Angaben von Gewicht, Größe und Telefonnummer an: Redaktion **Alles für die Frau**, „Schlank & Fit“, Meißberg 1, 20067 Hamburg. Jede Veröffentlichung wird mit einem Info-Honorar belohnt.

Abnehmen mit dem Profi-Programm

Was ist Optifast 52?

Optifast 52 ist ein Therapie-Programm für stark übergewichtige Erwachsene und wird unter medizinischer Aufsicht ambulant durchgeführt. Voraussetzung ist ein BMI (Body-Mass-Index) von mindestens 30. Sie lernen das Gewicht durch eine neue, gesunde Ernährungsweise ohne Jo-Jo-Effekt zu halten.

Wie funktioniert es?

Das Programm erstreckt sich über 52 Wochen mit wöchentlichen Gruppensitzungen. In der Fastenphase zu Beginn gibt es nur Diät-Shakes und Suppen. In regelmäßi-

gen Abständen werden Urin- und Blutwerte sowie der Blutdruck überprüft. Während des ganzen Jahres betreuen Ärzte, Ernährungsexperten, Bewegungstherapeuten und Psychologen die Teilnehmer. Jeder bekommt eine individuell auf ihn abgestimmte Behandlung.

Was kostet es?

250 Euro pro Monat. Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Infos auf: [www.optifast.de](http://www.optifast.de), Tel.: 08 00/509 91 11.

Gibt es weitere Konzepte?

Es gibt noch drei Programm-Arten: das Optifast-II-Kurzprogramm

(15 Wochen) für Erwachsene mit einem BMI zwischen 25 und 30. Optifast Home dauert sechs Wochen (BMI von 25 bis 30) und ist für eine flexible Anwendung zu Hause gedacht, wenn z. B. kein Optifast-Zentrum in der Nähe ist. Die Betreuung erfolgt telefonisch und die benötigten Produkte werden mit der Post geliefert. Das dritte Konzept, Optifast Individual, verläuft wie Optifast 52. Der einzige Unterschied ist, dass durch die Einzelbetreuung eine zeitlich flexiblere Gestaltung des Programms möglich ist. Deshalb ist es für berufstätige Mütter, Schichtarbeiter und Leute, die dienstlich viel unterwegs sind, ideal.

„Meine neuen Lieblings-Gerichte“

Gefüllte Puten-Röllchen



- Zutaten für 1 Person:  
½ Kugel Mozzarella,  
40 g geröstete Paprika,  
1 Putenschnitzel,  
Salz, Pfeffer, 2 TL Öl,  
100 ml pass. Tomaten,  
3 EL Geflügelfond

Zubereitung:  
Mozzarella in 4 Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Fleisch salzen, pfeffern. Mit 2 Käsescheiben und Paprika belegen. Aufrollen, kräftig in Öl anbraten. In gefetteter Auflaufform ca. 6 Min. garen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2). Mit Tomaten und Fond ablöschen. Restlichen Mozzarella darauflegen, weitere ca. 6 Min. garen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Ca. 420 kcal

Schaschlik mit Kartoffelspalten



- Zutaten für 1 Person:  
150 g Kartoffelspalten (TK),  
5 Champignons,  
je ½ Paprikaschote (rot und gelb),  
70 g Putenschnitzel,  
2 Holzstäbe,  
2 TL Öl, Salz,  
¼ Salatgurke,  
70 g Magerquark, Pfeffer

Zubereitung:  
Kartoffelspalten nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika in Stücke schneiden, Pilze evtl. halbieren, Fleisch würfeln. Alles abwechselnd aufspießen. In heißem Öl ringsum ca. 5 Minuten braten. Erst zum Schluss salzen. In der Zwischenzeit Gurke schälen und entkernen. Grob raspeln. Ausdrücken und mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dip zu Spießen und Kartoffelspalten genießen. Ca. 390 kcal

Hähnchen-Teriyaki



- Zutaten für 1 Person:  
150 g Hähnchenbrust auf Knochen mit Haut,  
Salz, Pfeffer, 2 TL Öl,  
125 g Möhren,  
60 g Zuckerschoten,  
100 ml Teriyaki-Soße,  
1 TL Zucker, 1 TL Butter

Zubereitung:  
Fleisch vom Knochen schneiden, würzen. Auf der Haut 5-10 Min. in Öl braten. Wenden, weitere 5 Min. braten. Möhren in Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Nach ca. 3 Min. Zuckerschoten dazugeben. Fleisch herausnehmen, Bratsatz mit Teriyaki-Soße ablöschen. Zucker einrühren, ca. 5 Min. einkochen. Filets im heißen Sirup erwärmen. Gemüse in Butter schwenken. Ca. 380 kcal