

Christine Schlüter (36) verlor 120 Pfund. Ihre Kleidergröße schrumpfte von 54 auf 38/40

„Erst als es in meinem Kopf klick machte, purzelten die Pfunde“



Vorher

Christine mit einem Gewicht um die 130 Kilo



Unglaublich, aber die alte Hose in Größe 54 passte einmal wie angegossen

Nachher

Kompliment für die Veränderung! Christine Schlüter ist 1,67 Meter groß und wiegt 70 Kilo

Natürlich klingt es seltsam, wenn ich sage: Ja, ich habe mich zeitweise auch mit 130 Kilo noch richtig wohlfühlt. Es war tatsächlich oft so, denn ich hatte zunächst keinerlei körperliche Beschwerden, auch keine Probleme mit der Luft beim Treppensteigen, weil ich prinzipiell mit dem Fahrstuhl fuhr. Und dass ich Konfektionsgröße 54 tragen musste, nahm ich in Kauf“, erzählt Christine Schlüter (36) aus München. Dennoch kam der Tag, an dem Christine beschloss, ihre Ernährungsgewohnheiten rigoros zu ändern, um abzunehmen. Sie hat ihr Ziel erreicht und ist um 120 Pfund leichter.

„Heute weiß ich: Der Körper trägt so ein Übergewicht eine Zeit lang mit, doch dann stellen sich unweigerlich erste Probleme ein und diese verschlimmern sich mehr und mehr. Meine hatten ihren Höhepunkt im Januar 2012 erreicht. Ich kann mich noch sehr gut an den Tag erinnern, an dem ich plötzlich ein beklemmendes Gefühl in der Brust bekam. Mein Blutdruck stieg auf über 200, der Puls raste wie verrückt. Die Ärzte behielten mich über fünf Stunden in der Notaufnahme. Damals wurde mir schlagartig bewusst: Ich muss mein Übergewicht verlieren. So kann es nicht weitergehen, sonst falle ich eines Tages um.“

Wie den Jo-Jo-Effekt verhindern?

Der erste Schritt war, dass Christine von dem Moment an darauf achtete, sich viel bewusster zu ernähren. Auch die Portionen auf ihrem Teller wurden zusehends kleiner. Die ersten Pfunde schmolzen. Aber oft fragte sie sich: Wie werde ich später mein Gewicht nach der Abnahme halten? Wie kann ich dem drohenden Jo-Jo-Effekt vorbeugen und ihn ausschalten?

Die Antwort darauf fand die Angestellte bei Optifast. Per Zufall hatte ihre Mutter von dieser Ernährungsform im Radio gehört. Christine ging zu ihrem Hausarzt, um sich genauer darüber zu informieren. „Mein Arzt verwies mich an ein Therapiezentrum und dort erfuhr ich: Das Programm geht über 52 Wochen und dient der langfristigen Behandlung von starkem Übergewicht“, erklärt sie.

Auch der Sport macht wieder Spaß

„Ich wurde dann von einem Team aus Ärzten, Ernährungswissenschaftlern, Verhaltens- und Bewegungstherapeuten betreut, und der Erfolg kann sich wirklich sehen lassen. Ich passe längst in Konfektionsgröße 40, wiege 70 Kilo und fühle mich unglaublich vital. Selbst meinen Lieblingssport kann ich wieder ausüben.“

Christine spielt nämlich American Football bei den Munich Cowboys Ladies. „Wir waren 2005 und 2006 sogar Deutscher Meister“, sagt sie voller Stolz. „Und nach meiner Abnahme wollte ich einfach testen, ob ich sozusagen noch am Ball bleiben kann.“ Seither trainiert die sportliche Bayerin zwei- bis dreimal pro Woche und ist auf dem besten Weg, zu einer guten Form zurückzukehren.

Die sympathische Frau weiß längst um die Gründe, die für ihr Übergewicht verantwortlich waren. „Mein Verfall, wie ich es immer nenne, begann 2006, als ich mit dem Football aufhörte“, erzählt sie. „Damals startete mein Fernstudium, ich war zudem beruflich viel unterwegs, kam oft erst gegen 22 Uhr abends nach Hause. Danach wollte ich eigentlich nur noch auf die Couch und meine Ruhe haben. Ich rauchte, genoss ein gutes Glas Rotwein oder Bier und aß viel zu fett.“

Gekocht hat sie eher selten und wenn, dann gab es eine große Portion Pasta mit sehr viel Käse darüber. Und so gesellte sich im Laufe der Zeit Pfund zu Pfund.“

Diese schweren Zeiten sind für Christine endgültig vorbei. Ihre Lebensqualität ist seit ihrer Abnahme viel größer geworden. „Ich kann mit meinen beiden Nichten und meinem Neffen durch den Garten toben. Ich finde es klasse, dass ich auf Volksfesten wieder in die Sitze der Karussells passe. Und gesundheitlich geht es mir viel besser. Auch meine Freunde sind ganz baff über meine Veränderung. Kürzlich mailte ich Bekannten in Australien ein aktuelles Foto und deren Antwort war: ‚Hey Christine, du bist ja nur noch die Hälfte‘ – die kamen aus dem Staunen gar nicht mehr raus.“

Es muss im Kopf klick machen

Im Kleiderschrank findet sich heute auch eine ganz andere Modeauswahl. „Ich bin nicht so der Shopping-Typ, der sich auf jeden Bummel durch die Geschäfte freut. Viele Sachen habe ich von meiner Mutter bekommen, weil wir jetzt die gleiche Größe haben. Doch wenn ich in den Spiegel gucke, bin ich schon ein wenig stolz. Vor allem freue ich mich, wie toll meine Haut die Abnahme verkräftet hat – sie ist superstrahlend.“

Christines Eltern haben sich oft Sorgen um ihre Tochter gemacht und sie immer wieder zu einer Abnahme überreden wollen. „Das hatte leider überhaupt keinen Sinn“, sagt Christine Schlüter, „erst als es in meinem Kopf endgültig klick machte, begann auch das große Abnehmglück. Heute bin ich einfach rundum glücklich.“



Mein Lieblingsrezept: Käsekuchen ohne Boden

Zutaten: ● 5 Eier ● 175 g Zucker ● 1 Pck. Vanillezucker ● 1 Prise Salz ● 2 EL Wasser ● 70 g Margarine ● 1 kg Magerquark ● abgeriebene Schale von je einer unbehandelten Zitrone und Orange ● 3 EL Grieß ● 2 EL Speisestärke ● 3 TL Backpulver ● 1 TL Puderzucker

Zubereitung: Eier trennen. Eigelbe, Zucker, Vanillezucker, Salz und Wasser dickcremig schlagen. Fett schmelzen lassen. Zusammen mit Quark, Zitronen- und Orangenschalen unterrühren. Grieß, Speisestärke und Backpulver mischen und unterheben. Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Teig in die Springform füllen. Im vorgeheizten 190° (175°C/Umluft) Backofen 80–90 Min. backen. In den letzten 30 Min. eventuell mit Pergamentpapier abdecken. In der Form erkalten lassen. Puderzucker darüberstreuen.



Die Abnehm-Methode Optifast

Diese Abnehmform wurde vor mehr als 20 Jahren entwickelt und wird deutschlandweit in über 36 Therapiezentren durchgeführt. Die Kosten werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Das Programm besteht aus 4 Phasen.

- **Vorbereitung** Die Teilnehmer werden untersucht, es gibt ausführliche Eingangsgespräche.
- **Fasten** In einer 3-monatigen Fastenphase werden täglich nur 800 Kalorien aufgenommen. Die Ernährung, die sog. Formula-Diät, enthält alle wichtigen Nährstoffe, man bleibt leistungsfähig.
- **Umstellung** Von den Shakes, Suppen, Desserts wird auf normale Lebensmittel umgestellt.
- **Stabilisierung** Das gelernte Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Patienten wird dauerhaft gefestigt. Weitere Infos: www.optifast.de