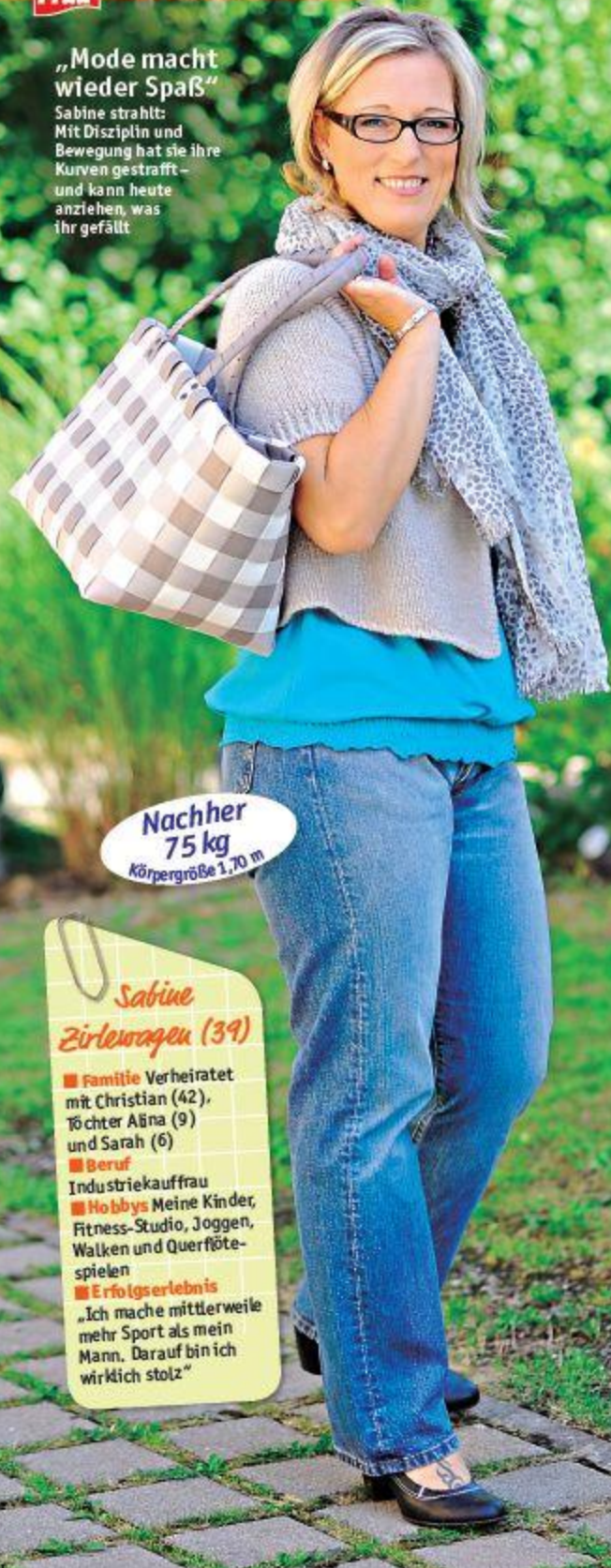


„Mode macht wieder Spaß“

Sabine strahlt: Mit Disziplin und Bewegung hat sie ihre Kurven gestrafft – und kann heute anziehen, was ihr gefällt



Nachher  
75 kg  
Körpergröße 1,70 m

Vorher  
110 kg

Sabine  
Zirlwagen (39)

- Familie Verheiratet mit Christian (42), Töchter Aina (9) und Sarah (6)
- Beruf Industriekauffrau
- Hobbys Meine Kinder, Fitness-Studio, Joggen, Walken und Querflöte-spielen
- Erfolgserlebnis „Ich mache mittlerweile mehr Sport als mein Mann. Darauf bin ich wirklich stolz“

Fotos: Andre Schick-Zech/3, Foto: 8 Fotostudio/3, privat

Sabine Zirlwagen (39) nahm in 5 Monaten 35 Kilo ab

# „Ich fühle mich wie ein neuer Mensch!“

Von der Stress-Esserin zum Sport-Fan: Sabine krepelte ihr Leben komplett um – und ist heute glücklich wie nie



**Z**um Traumgewicht in weniger als einem halben Jahr – Anfang März hätte Sabine Zirlwagen dieses Versprechen noch skeptisch belächelt. Den Glauben an Diäten hatte die Friedrichshafenerin längst verloren. Zum Glück hat sie trotzdem einen Versuch gewagt.

## Sabine bekämpfte Stress und Frust mit Essen

Dabei war Sabines Lebensmotto eigentlich: „Ich war nie schlank, ich werde auch nie schlank sein.“ Eine von vielen Ausreden, wie sie heute weiß. Das Problem lag nämlich ganz woanders: Es fiel ihr schwer, den stressigen Alltag zwischen Beruf und Familien-Management zu bewältigen. „Die Doppelbelastung führte dazu, dass ich immer mehr gegessen habe.“ Mit jeder neuen Stress-Situation wurden die Portionen größer und



Sabine nimmt sich täglich etwas Zeit für sich – z. B. für neue Hobbys wie Joggen und Querflöte-spielen

größer. „Wenn ich unglücklich war, habe ich mich mit Essen getröstet“, sagt Sabine. „Als die Waage 110 Kilo anzeigte, wusste ich allerdings, dass es so nicht mehr weitergehen kann.“

## Im Adipositas-Zentrum fand Sabine Hilfe

Übliche Diäten kamen für die Industriekauffrau nicht infrage. „Ich wollte, dass mir Profis zur Seite stehen. Darum bin ich ins Adipositas-Zentrum gegangen.“ Vom Ärzte-Team wurde der 39-Jährigen das Diät-Programm „Optifast“ ([www.optifast.de](http://www.optifast.de)) emp-

fohlen. Skeptisch besuchte sie den Info-Abend im Zentrum und bekam erst einmal einen riesigen Schreck: „Als ich gehört habe, dass ich drei Monate lang nur Shakes und Suppen essen darf, ist mir die Kinnlade heruntergeklappt.“ Wie sollte das bitte schön funktionieren? Und wie sollte sie das nur durchhalten?

## Mit Disziplin, Sport und Shakes zum Erfolg

Trotz ihrer Zweifel startete Sabine Anfang März mit dem 52-Wochen-Programm von Optifast (siehe Kasten). „Mir waren die Umstände egal. Ich wollte es einfach nur schaffen.“ Diese Willensstärke war genau das, was sie brauchte. In der dreimonatigen Fastenphase ernährte sie sich ausschließlich von Optifast-Mahlzeiten. In der darauf folgenden Umstellungsphase integrierte sie Schritt für Schritt wieder selbst gekochte Mahlzeiten in ihren Speiseplan. „Drei Monate lang nichts anderes essen zu dürfen war hart. Aber die rasante Gewichtsabnahme zu sehen hat mich unglaublich angespott.“

In fünf Monaten nahm Sabine 35 Kilo ab – ein toller Erfolg, auf den sie mächtig stolz ist. Mittlerweile befindet sich Sabine in der Stabilisierungsphase und hält ihr Gewicht. Alltags-Stress bekämpft sie heute mit Sport, was sie rundum zufrieden macht: „Mein Leben hat eine komplett neue Richtung bekommen.“

## Nachgefragt: Was hält die Expertin vom Ernährungsprogramm?



Dr. Julia Pilgram (43) arbeitet im Adipositas-Zentrum in Friedrichshafen

### Frau Dr. Pilgram, warum empfehlen Sie Optifast?

Die Teilnehmer werden von einem professionellen Team aus Ärzten, Psychologen, Ernährungs- und Bewegungstherapeuten betreut. Sie werden nicht allein gelassen. Das ist enorm wichtig, vor allem, wenn man langfristig abnehmen möchte. Darum halte ich sehr viel davon.

### Wie läuft die Diät genau ab?

Das Programm besteht aus drei Phasen. In der Fastenphase essen die Teilnehmer täglich fünf Optifast-Mahlzeiten. In der Umstellungsphase werden diese nach und nach durch selbst Gekochtes ersetzt. In der Stabilisierungsphase lernen die Teilnehmer, ihr Gewicht zu halten.

### Wie lange dauert das etwa?

Frau Zirlwagen hat mit „Optifast 52“ abgenommen, das ein Jahr dauert. Wer mehr Flexibilität möchte, kann „Optifast-Individual“ nutzen, das maximal zehn Monate läuft und Einzelbetreuung beinhaltet. Im Zentrum bieten wir auch ein Kurz-

## „Meine neuen Lieblings-Gerichte“

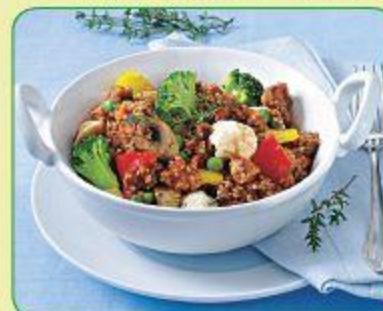
### Thai-Curry mit Reis



- Zutaten für 1 Person:**  
 ¼ rote Paprika, 50 g Champignons, ¼ Bund Lauchzwiebeln, 80 g Hähnchenfilet, 40 g Basmati-Reis, Salz, ¼ TL Öl, 50 ml Kokosmilch, 1 TL gelbe Currypaste, 50 g Bohnen, Petersilie

**Zubereitung:**  
 Paprika, Champignons und Lauchzwiebeln schneiden, Hähnchenfleisch würfeln. Reis in Salzwasser 15 Min. garen. Fleisch in Öl anbraten und herausnehmen. Im Bratfett Champignons und Paprika braten. Mit Kokosmilch und 60 ml Wasser ablöschen, Currypaste einrühren. 5 Min. köcheln. Fleisch, Bohnen und Lauch zugeben, weitere 5 Min. köcheln, mit Salz abschmecken. Reis abgießen. Mit Petersilie garnieren. **Ca. 350 kcal**

### Gemüse-Pfanne mit Hack



- Zutaten für 1 Person:**  
 30 g Champignons, je ¼ rote und gelbe Paprika, 2 Tomaten, 40 g Rinderhack, ½ TL Öl, 1 EL Apfelsaft, Salz, Pfeffer, 40 g Brokkoli, 30 g Blumenkohl, 10 g Erbsen, ¼ TL Thymian

**Zubereitung:**  
 Pilze und Paprika klein schneiden, Tomaten würfeln. Hack, Pilze und Paprika in Öl anbraten. Tomatenwürfel und Apfelsaft zugeben. 3-4 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen Brokkoli und Blumenkohl schneiden und zusammen mit den Erbsen 2-3 Minuten in Salzwasser kochen. Gemüse und Thymian zum Hack geben und anrichten. Mit Thymian bestreuen. **Ca. 190 kcal**

### Griechischer Salat



- Zutaten für 1 Person:**  
 1 rote und 1 gelbe Tomate, 50 g Salatgurke, 1 ½ Stiele Oregano, 3 TL heller Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker, 3 TL Olivenöl, 50 g Feta, 50 g Salat-Mischung, je 4 grüne und schwarze Oliven

**Zubereitung:**  
 Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden, Oregano fein hacken. Essig und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Öl unterrühren. Feta würfeln. Salat auf einem Teller anrichten. Zuerst Tomatenscheiben, dann Gurkenscheiben im Kreis darauflegen. Oliven und Feta auf die Gurkenscheiben. Mit Vinaigrette beträufeln und mit Oregano garnieren. **Ca. 210 kcal**