

HEUTE
74 Kilo

Jetzt macht die 48-Jährige sich gern wieder schick* – auch zum Gassigehen mit Mischling „Chicco“



Simone Hannemann (48): Meine Schü mir Kompl

Sie hatte bereits ihr Übergewicht akzeptiert. Doch ein Fernseh-Bericht über einen ganzheitlichen Kombi-Plan wurde der erste Schritt zum Wunschgewicht

Sie sehen aber toll aus', stellte kürzlich eine meiner Schülerinnen in der Grundschule fest. Da war ich ganz gerührt. Aber auch sonst bekommt Simone Hannemann aus Berlin viel Lob für ihren enormen Gewichtsverlust und der damit einhergegangenen Typveränderung. „Im Laufe der Pubertät kamen die Pfunde. Mit Anfang 20 nahm ich 20 Kilo ab. Doch dann lernte ich meinen damaligen Mann kennen, bekam eine Tochter (heute 25) und achtete nicht mehr so auf die Ernährung. Ich verlor zwar mit diversen Diäten immer mal wieder einige Kilo. Aber das neue Gewicht konnte ich nie dauerhaft halten. So schaukelte ich mich allmählich auf 128 Kilo hoch und fand mich irgendwann damit ab, die gemütliche Dicke zu sein.“

„Ich mochte mich nicht mehr im Spiegel anschauen“

Simones Speiseplan sieht damals so aus: der Figur zuliebe kein Frühstück, vormittags ein belegtes Brötchen vom Bäcker, mittags beim Einkaufen ein zweites oder eine Haxe vom Imbiss, nachmittags Süßigkeiten oder Eis und abends eine doppelte Portion vom Lieferservice. „Manchmal ließ ich das Abendessen aus, tautete mir dann aber um 22 Uhr eine Tiefkühlpizza auf. Außerdem dachte ich oft: Am Montag ma-



Die Grundschullehrerin (1,68 m) ernährt sich überwiegend von Fertiggerichten und Fast Food

che ich Diät, habe mich an dem Wochenende regelrecht überfressen und am Montag doch weitergemacht wie gehabt.“ Trotz ihres Übergewichts ist die Berlinerin gesundheitlich ganz gut in Form. Aber es stört sie, dass sie Kleidung nur in teuren Geschäften für Übergrößen findet. Auch in den Spiegel mag sie nicht mehr schauen.

Durch Zufall sieht Simone Anfang 2008 im Fernsehen einen Bericht über das Abnehmkonzept der Berliner Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski (www.koerperkonzepte.com). Im September hat sie ihren ersten Termin, und im Januar 2009 startet sie das Programm. Zunächst wird per Atemgasanalyse ihr tatsächlicher Energieverbrauch ermittelt. „Ich habe die Erfahrung

*Weiße Hose von Bonprix, www.bonprix.de

54 KILO WEG mit individuellem Plan



ler machen mente

Simone im Gespräch mit der Ernährungs-Medizinerin Daniela Kielkowski (41)



gemacht, dass die meisten Übergewichtigen zu wenig essen und ihr Stoffwechsel nur noch auf kleiner Flamme brennt“, erklärt Daniela Kielkowski. „Ich entwickle anhand der Daten vom Atemtest und der Diätgeschichte einen Therapieplan, der die Verbrennung wieder ankurbelt. Dabei wechseln sich Reduktions- und Haltephasen ab.“

„Nach sieben Monaten waren bereits 40 Kilo runter“

Simone isst die ersten drei Wochen keine Kohlenhydrate wie Brot oder Nudeln: morgens gibt's z.B. Haferflocken mit Milch, vormittags Quark mit Früchten, mittags Salat mit Fisch, nachmittags Joghurt und abends Gemüse mit Mozzarella. Darauf folgt eine sechswöchige Haltephase mit komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot oder Nudeln. „Auf Wunsch plane ich sogar Kuchen und eine Tafel Schokolade mit ein“, so Kielkowski. Einmal pro Woche geht Simone in die Praxis zum Wiegen. Außerdem bekommt sie Akupunktur und strafft ihr Gewebe mit Hypoxi-Training (s. rechts). Zusätzlich beginnt sie mit Sport: Schwimmen, Radfahren und Badminton. Nach sieben Monaten sind bereits 40 Kilo runter. „Die restlichen 14 fielen allmählich in der letzten Haltephase – und das ohne Hunger oder schlechte Laune. Heute halte ich mein Gewicht bei 74 Kilo.“ Und was kostet das Ganze? „Ein Beratungsgespräch plus Stoffwechselanalyse 66 Euro. Daraus ergeben sich Therapie- und Kostenplan. Die meisten Kassen übernehmen aber einen Anteil“, so Kielkowski.

Katrin Lunge



Beim Hypoxi-Training strafft ein leichter Unterdruck das Gewebe



Anschließend wird über eine Pumpmassage in einem Spezialanzug der Stoffwechsel angeregt



Daniela Kielkowski setzt auch Akupunktur ein, z.B., um die Nerven zu beruhigen oder den Appetit zu korrigieren



Nach den 3-wöchigen Reduktionsphasen ist in den Haltephasen auch Süßes wie Eis oder Schoki erlaubt

Leser-Aktion

Liebe Leserin, haben Sie es auch geschafft, 20 Kilo oder mehr abzunehmen? Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto plus Telefonnummer per Post an: FRAU von HEUTE, Katrin Lunge, Brieffach 4381, 20350 Hamburg oder per E-Mail an katrin.lunge@frauvonheute.de Bei Veröffentlichung gibt's ein Infohonorar.

Diät-Redakteurin Katrin Lunge

