

Das sind unsere Abnehmkinginnen

Diese Frauen haben 2008 ihre **TRAUMFIGUR** erreicht. Wir wollten wissen: Blieb es dabei?

„Hurra, wir haben

Karin Schellenberger: „Ich steuere rechtzeitig gegen“

Früher „Als Postzustellerin aß ich morgens nichts, naschte dafür aber reichlich. Mittags und abends gab's Deftiges, dazwischen Kuchen und beim Fernsehen oft noch Chips.“
Meine Methode „Mit meiner Tochter Simone (16) ging ich jede Woche zu ‚Bonvita – Treffpunkt Wunschgewicht‘ (www.bonvita.eu). Dort kauften wir deren Fertigprodukte und wurden gewogen. Nach Erreichen des Zielgewichts ersetzten wir nach und nach die Spezialprodukte durch Selbstgekohtes. Simone verlor so auch 30 Kilo.“
Und jetzt? „Wir essen fettarm und gesünder. Im letzten Urlaub habe ich fast drei Kilo zugenommen. Doch ich wusste ja, wie ich die auf vernünftige Art wieder loswerde.“



FESCH Statt 130 Kilo wiegt Karin (40) nur noch 70 Kilo. Die 5 Pfund vom letzten Urlaub sind fast wieder weg

120 PFUND RUNTER

Tabea Scheele: „Mein Leben wird immer schöner“

Früher „So schlank wie heute war ich zuletzt im Alter von zwölf Jahren. Ich aß aus Unverstand und als Ersatzbefriedigung. Da kam täglich eine Menge an Fett und Süßem zusammen.“
Meine Methode „Auf dem Foto unten fand ich mich so schrecklich, dass ich radikal meine Ernährung änderte – weniger Fett, mehr Obst und Gemüse. Als das Gewicht nach 41 Kilo nicht mehr weiter sank, ging ich zu den Weight Watchers (www.weightwatchers.de). Deren Spei-

seplan kurbelte meinen Stoffwechsel derart an, dass ich weitere 24 Kilo verlor.“
Und jetzt? „Ich gönne mir auch mal ein Stück Schokolade oder beiße von einem Döner ab. Aber ich bewege mich so viel, dass die paar Extra-Kalorien nicht ins Gewicht fallen. Ich fühle mich total super.“



130 PFUND RUNTER

ENERGIEGELADEN Tabea (39) erreichte ihr neues Gewicht von 60 Kilo mit viel Obst, Gemüse und Bewegung. Dass sie mal 125 Kilo auf den Rippen hatte, beweist nur noch das alte Foto

Karin Günther: „Mir hilft die Kraft der Gedanken“



STRAHLEND 143 Kilo bei 1,68 Meter – das war einmal. Heute steht die Waage der 31-Jährigen bei 68 Kilo



150 PFUND RUNTER

Früher „Alle Diäten waren bei mir erfolglos. Aus Frust futterte ich immer mehr, oft vier Fast-Food-Menüs auf einmal. Die Hoffnung, jemals schlank zu sein, hatte ich aufgegeben.“
Meine Methode „Mit dem Konzept von Dagmar Herzog (www.dagmarherzog.de) programmierte ich mein Essverhalten durch positive und negative Gefühle um. Dafür hörte ich zehn Monate täglich ihre CDs.“
Und jetzt? „Ich esse alles, worauf ich Lust habe, höre aber auf, wenn ich satt bin. Überhaupt bin ich viel ausgeglichener, fröhlich und endlich ich selbst geworden.“

„unser Gewicht gehalten“

Janina Postel: „Schlank im Schlaf – das klappt“

Früher „Über Ernährung machte ich mir kaum Gedanken, aß einfach, was mir schmeckte. Doch als mein alter Jeansrock nur noch über einen Oberschenkel passte, zog ich die Notbremse.“

Meine Methode „Ich wählte die Trennkost nach Dr. Pape („Schlank im Schlaf“, GU Verlag, 19,90 Euro): morgens nur Kohlenhydrate (z. B. Brot), aber kein Eiweiß (z. B. Käse, Fleisch), abends umgekehrt, mittags beides, keine Snacks.“

Und jetzt? „Ich halte diese Regeln einfach weiter ein.“

**112 PFUND
RUNTER**



**MODEL-
FIGUR** Die 31-Jährige wog bei ihrer Größe von 1,78 Meter 116 Kilo – heute sind es nur noch 60



Peggy Wagner: „Heute fühle ich mich noch viel fitter“

Früher „Mal versuchte ich es mit Sport, mal mit weniger essen – aber jedes für sich allein klappte bei mir nicht. Jahr um Jahr brauchte ich eine Kleidergröße mehr – das war total frustrierend.“

Meine Methode „Ich gehe regelmäßig in ein Fitness-Studio speziell für Übergewichtige (www.calorycoach.de). Die Geräte für Muskeln und Ausdauer sind dort im Kreis aufgebaut. Diesen Zirkel durchläuft man dreimal. Das dauert 30 Minuten. Zusätzlich gibt's Tipps zur fettarmen Ernährung.“

Und jetzt?

„Seit dem Bericht über mich in FRAU VON HEUTE Ende Mai habe ich noch mal sieben Kilo verloren. Und das, obwohl ich nur noch zweistatt dreimal pro Woche zum Training komme. Aber die fettarme Ernährung halte ich strikt durch.“



SPORTLICH Dank Sport und gesunder Kost wiegt Peggy (33) statt 140 nur noch 82 Kilo

**116 PFUND
RUNTER**

Sabine Faust: „Meine Kasse zahlt die Straffungen“

Früher

„Schlank war ich nie. Doch als vor fünf

Jahren meine Mutter starb, stopfte ich mich aus Trauer nur noch mit Fast Food, Kuchen und Naschkram voll.“

Meine Methode: „Im Fernsehen sah ich einen Bericht über fettarmes Essen und meldete mich sofort bei dem Online-Kurs an (www.lowfett.de).

Ich lernte, mit 30 Gramm Fett pro Tag auszukommen. Die Pfunde purzelten – vor allem, als ich endlich Sport machen konnte. Nach 16 Monaten hatte ich mein Zielgewicht.“

Und jetzt? „Natürlich hat meine Haut unter diesem starken Gewichtsverlust gelitten. Daher erhielt ich eine Straffung an Bauch und Rumpf sowie an den Beinen. Nächstes Jahr sind die Oberarme dran. Auch die Brust wird aufgebaut.“

**290 PFUND
RUNTER**



SENSATIONELL Die 41-Jährige (1,70 Meter) ist heute 70 Kilo leicht – sie wog mal über 200: Ihre Waage ging nur bis zu dieser Marke

