

Heike Bohnenstengel (38) verlor 46 Pfund

# „Meine Zukunft ist schlank!“



Heike unzählige Diäten probiert. „Ich habe früher permanent zugenommen und es war nur noch ein täglicher Kampf gegen die Pfunde. Selbst sechs Monate vor meiner Hochzeit hatte ich nahezu komplett die Kohlenhydrate weggelassen und nur 4 Pfund verloren. Was für ein Trauerspiel!“

Ihr Speiseplan sah damals so aus: Vollkornbrot mit Butter und Wurst am Morgen, mittags gab's Salat, nachmittags Äpfel und Paprika, am Abend Gemüse in viel gesundem Olivenöl und Parmesan.

## Der Kampf gegen die Pfunde ist gewonnen. Heike ist im Glück und das hält sie fest ...

Der Sekt ist kalt gestellt. Das Wohnzimmer ein Lichtermeer an Kerzen. „Dieses Silvester macht es mir wieder besonders große Freude, auf das neue Jahr anzustoßen“, freut sich Heike Bohnenstengel, die bei Weiden in der Oberpfalz lebt.

## Neuer Versuch vor der Hochzeit

„Ich bin gesund, fit, meinen Lieben geht es gut – und ich halte mein Traumgewicht von 63,5 Kilo seit zwei Jahren. Meine Zukunft ist schlank, denn ich weiß, welche Lebensmittel mein Körper gut verstoffwechselt.“

Wie viele Frauen, die abnehmen möchten, hat auch

## Dann kam der Zufall zu Hilfe

„Ich habe nie genascht, immer ausreichend Wasser getrunken, mir nichts gegönnt. Mein Chef sprach mich sogar an und fragte, ob ich abends keine Fressattacken hätte, denn er sieht mich nur Salat essen, aber ich würde ja trotzdem nichts abnehmen. Meine Tränen habe ich tapfer runtergeschluckt und die Welt nicht mehr verstanden.“

Doch dann kam der Kundenberaterin ein Zufall zu Hilfe. „Ich sah im Fernsehen eine Reportage über den MetaCheck und war sofort begeistert. Durch diesen Bericht wurde mir bewusst, dass ich vermutlich Lebensmittel esse, die mein Körper eben gar nicht gut verstoffwechseln kann. Ich hatte gar keine Chance abzunehmen.“

Heike suchte sich eine Apotheke, die den MetaCheck durchführt (siehe auch Infokasten), bekam ein ausführ-

liches Beratungsgespräch und nach der Auswertung stand fest: Sie muss gute Kohlenhydrate wie Dinkel essen, sie sollte auf die Fette achten. Und: Sie machte den falschen Sport. „Ich war täglich auf meinem Crosstrainer, doch ich bin eher ein Speedtyp und brauche schnelle, 30 minütige Workout-Programme und das nur dreimal die Woche.“

Dazu bekam sie noch ein individualisiertes Kochbuch. „30 Tage habe ich nur danach eingekauft und gekocht. Meine drei Mahlzeiten waren geplant und dennoch hatte ich abwechslungsreiches Essen. Die Sonne ging wieder auf, denn ich konnte täglich sehen, wie die Pfunde purzelten.“

## Kehtwende um 180 Grad

Heike verlor in sieben Monaten 46 Pfund. „Nicht nur das, schon nach kurzer Zeit verschwand meine Müdigkeit, die ich immer mit mir rumtrug, obwohl ich ausgeschlafen war. Mein Lebensgefühl hat sich jetzt um 180 Grad gedreht. Ich fühle mich attraktiver und voller Power. Es ist wunderbar.“

Im Haus von Heike und ihrem Mann hängen viele Fotos der beiden. Die 38-Jährige lässt sich jetzt gern fotografieren, zieht sich figurbetont an. „Wissen Sie“, sagt Heike, „früher hatte ich ja panische Ängste vor Festen, den Weihnachtstagen, Silvester. In meinem Kopf war nur drin, jetzt nehme ich noch mehr zu, doch wie bekomme ich das nur wieder runter? Ich konnte gar nicht genießen, weil mich die Panik im Griff hatte. Daher ist es auch eine Erfüllung im Leben, endlich angstfrei essen zu können.“



Mein Lieblingsrezept: Steak auf Salatbett

**Zutaten:** ● ½ Mango ● 2 Karotten ● 6 Cocktailtomaten ● 1 Handvoll Rucola ● 300 g Rinderhüftsteak ● 3 EL Himbeervinaigrette

**Zubereitung:** Mango schälen, in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, Rucola waschen und trocken schütteln. Alles in eine Schüssel geben. Rindersteak in

einer beschichteten Pfanne ungewürzt von jeder Seite circa 2 Min. anbraten. Die Himbeervinaigrette über den Salat geben. Salat auf einem großen Teller verteilen, das Steak in Scheiben schneiden und auf den Salat geben. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Essen und alles Gute für das neue Jahr.

Die Lebensmittel, die Heike isst, schmecken ihr gut, sie sind günstig, sie geht nie hungrig ins Bett und kann endlich das Thema Diäten aus ihrem Kopf streichen, weil die heutige Ernährung zu ihrem Leben gehört.

## Essen, was dem Körper guttut

„Ich habe mir gerade ein zweites MetaCheck-Kochbuch gekauft, in dem die Rezepte auf meinen Stoffwechsel-Typ abgestimmt sind, und auch darin finde ich kulinarische Überraschungen.“

Selbst im Urlaub braucht sich die flotte Frau über-

haupt keine Gedanken zu machen. Bald geht es für sie und ihren Mann auf eine traumhafte Kreuzfahrt in die Emirate. „Da werden wir auf höchstem Niveau verwöhnt. Man kennt das ja von Kreuzfahrten, die üppigen Buffets, die vielen Verlockungen. Aber ich schlemme das, was meinem Körper guttut, setze Schwerpunkte in der Ernährung. Und falls ich dennoch etwas zunehmen sollte, wäre der Speck, sobald ich zu Hause bin, wieder weg. Ich weiß doch, wie das funktioniert. Ich kenne ja mein Schlankgeheimnis.“

## Was ist der MetaCheck?

Der MetaCheck findet anhand der Gene heraus, was für ein Stoffwechsel-Typ man ist. Sobald das Ergebnis feststeht, kann Auskunft darüber gegeben werden, welche Lebensmittel vom Körper besonders gut verstoffwechselt werden und welche nicht. Wie wird der Test gemacht? Es reicht eine Speichelprobe, die von Ärzten, Apothekern, Fitnessstudios, Ernährungsberatern, Heilpraktikern entnommen werden kann. Diese Probe wird

anonymisiert im Labor analysiert. Die Auswertung beinhaltet Empfehlungen über eine Stoffwechselfertig-gerechte Ernährung, Rezeptvorschläge, Anzahl an Mahlzeiten, Empfehlungen zur Sportart. Ein kompletter Verzicht auf einzelne Nährstoffe ist nicht vorgesehen, denn der Körper braucht Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß. Nur individuelle Schwerpunkte werden festgelegt. Mehr Infos: <https://www.cogap.de/de/metacheck-beratersuche>

## So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an: **Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.** Oder per E-Mail an: [abnehmen@frauimtrend.de](mailto:abnehmen@frauimtrend.de). Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.

## Nachher

Prost Neujahr! Heike Bohnenstengel ist 1,68 Meter groß, wiegt 63,5 Kilo