

Linda Bock (26)

verlor 130 Pfund

„Zum ersten Mal in meinem Leben kann ich ein Dirndl tragen“



Vorher

Linda wog bis zu 300 Pfund



Als Linda wusste, was für ein Stoffwechsel-Typ sie ist, kam ihre Abnahme richtig in Schwung

So unterschiedlich wie jeder Mensch ist, so unterschiedlich sind auch die Abnehm-Wege“, sagt Linda Bock, die im Rheingau (Hessen) lebt. „Ich dachte viele Jahre, ich müsste Kohlenhydrate meiden, um von

meinen 300 Pfund herunterzukommen. Ich nahm zwar ab, doch eher schleppend und den Erfolg hatte ich wohl der geringen Kalorienzufuhr zu verdanken. Erst als ich durch einen Test erfuhr, welche Lebensmittel für mich von meiner Genetik her optimal sind, schmolz das Übergewicht ohne Stocken. Heute wiege ich 130 Pfund weniger. Das ist eine Bilanz, die sich wirklich sehen lassen kann.“

Ein Check brachte Klarheit

In dem Sportstudio, in dem Linda damals trainierte, wurde die sogenannte Gen-Diät-Meta-Check angeboten (siehe auch Experten-Kasten unten). „Dabei wurde herausge-

funden, dass ich durchaus Kohlenhydrate brauche, um abzunehmen. Ich bin mit einem vierwöchigen Express-Ernährungsplan, der auf mich zugeschnitten war, gestartet. Das war ein super Einstieg. Ich konnte und kann die leckersten Gerichte essen und verliere mein Hüftgold. Sogar Kuchen ist erlaubt. Was ich ebenso gelernt habe: Auf die Mengen zu achten und dennoch immer satt zu werden. Ich muss beim Kochen nichts kompliziert abwägen. Mein Maß sind meine Hände.“

Die 26-Jährige startet gern mit einem Müsli in den Tag. Dann gibt es jeweils mittags und abends eine Hauptmahlzeit, die zum Beispiel aus einer Handvoll Fleisch oder Fisch mit zwei Handvoll Ge-

müse oder Salat und einer Handvoll Kartoffeln, Nudeln oder Reis bestehen.

Wie hat sich ihre Haut verändert?

„Ich gehe regelmäßig zum Sport. Der Meta-Test hat auch ergeben, dass für mich ein Schnellkraft-Ausdauer-Training ideal ist“, sagt die Bürokauffrau. Wie hat sich ihre Haut nach einer so hohen Abnahme verändert? „Das geht nicht spurlos an der Haut vorbei“, sagt Linda ehrlich. „Aber ich hoffe sehr, dass mir die Krankenkasse eines Tages entgegenkommt und die Kosten für eine Hautstraffung übernimmt. Da ich mein Übergewicht ja aus eigenem Antrieb reduziert und somit für eine bessere Gesundheit gesorgt habe.“

Spaß beim Oktoberfest

Lindas Pfunde haben sich im Laufe der Jahre aufgebaut. Hinzu kommt, dass sie eine Schilddrüsenunterfunktion hat, die das Abnehmen nicht gerade erleichtert. „Ich war zwar auch mit meinem Übergewicht selbstbewusst und habe mich nicht versteckt, doch heute bin ich viel zufriedener mit mir selbst.“

Sie ist auch modisch und vom Styling ein ganz anderer Typ geworden. „Ich schminke mich kaum noch, mag es ganz natürlich und trage Mode, die mir richtig gut gefällt. Und zum ersten Mal in meinem Leben habe ich ein Dirndl. Ich war mit meinem Freund auf der Cannstatter Wasen in Stuttgart, dem riesigen Oktobervolksfest. Da



Modische Jeans, lässiger Blouson

Der senffarbene Pulli steht ihr besonders gut

Nachher

Linda Bock ist 1,67 Meter groß, ihr Gewicht heute: 85 Kilo

Was ist die Gen-Diät?

Ernährungsberaterin Wibke Weiß erklärt: „Durch den sogenannten Meta-Check wird herausgefunden, was für ein Stoffwechsel-Typ man ist und welche Lebensmittel der Körper am besten verstoffwechselt. Der Stoffwechsel ist wichtig für den Abbau und die Verarbeitung der Nährstoffe. Funktioniert er gut, dann baut sich Übergewicht ab, arbeitet er schlecht, nimmt man zu beziehungsweise hat Probleme, Übergewicht schmelzen zu lassen. Der Check besteht aus einem DNA-Test, das heißt einer Speichelentnahme, die viele Ärzte, Apotheken, Ernährungsexperten und Fitnessclubs durchführen. Die Teilnehmer bekommen nach dem Ergebnis die entsprechenden Ernährungs- und Sportempfehlungen. Generell gibt es laut der Gen-Diät vier Meta-Typen: Alpha verarbeitet Proteine gut, Beta sollte sich kohlenhydratarm ernähren, Gamma wird geraten, Eiweiß und Fette zu meiden, und der Delta-Typ, wie Linda, kann Fette und Kohlenhydrate gut verstoffwechseln. Kosten für die Analyse: ab 330 Euro.“ Mehr Infos unter: www.cogap.de/de/metacheck-beratersuche



Johannisbeer-Kokos-Schnitten

Zutaten für den Boden: • 60 g Kokosmehl • 100 g Magerquark • 2 Eier • 2 EL Kokosraspel • Süße nach Bedarf
Für die Masse: • 500 g Magerquark • 2 Eier • 1 Pck. Vanillepuddingpulver • 2 EL Kokosraspel • Süße wieder nach Bedarf
Für das Topping: • Johannisbeeren • 1 EL Kokosblütenzucker

Zubereitung: Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Zutaten für den Boden mischen, kneten und in die Backform drücken. Dann die Zutaten für die Quarkmasse mischen, mit dem Schneebeesen verrühren und auf dem Boden verteilen. Die Beeren und Kokosblütenzucker darüber verteilen. Kuchen für ca. 35 Minuten backen.

war ich wirklich perfekt gestylt: Dirndl, Bluse, Schürze, Herzkette und Tasche. Was für ein Erlebnis!“

Für unseren Fototermin bitten wir Linda, ihr neues Dirndl noch einmal anzuziehen. Sie erfüllt uns den Wunsch und sieht richtig fesch und attraktiv darin aus.

Ein paar Pfunde sollen noch weg

Nach den Fotoaufnahmen an diesem sonnigen Frühherbsttag lädt sie uns ein, ihren Kuchen zu probieren. Sie hat Johannisbeer-Kokos-Schnitten gebacken. „Ich suche mir oft ganz normale Rezepte aus und wandle sie ein wenig ab. So nehme ich statt Zucker den Erisatzzucker Xylit

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. Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.