

„Ich fühle mich gut“

Die bunten, frischen Farben stehen Sibylla prima. Genau wie das selbstbewusste Lächeln auf ihren Lippen



Sibylla Felten (59)

■ **Familie** Verheiratet mit Paul (58); Töchter Patricia (33) und Felicitas (31)
 ■ **Beruf** Arbeitet in der Finanzabteilung einer TV-Produktionsfirma
 ■ **Hobbys** Reisen, Kino, Lesen, Wandern, Sport
 ■ **Erfolgserebnis** „Als ich zum ersten Mal gemerkt habe, wie gut mir die Umstellung tut. Denn heute fällt mir alles viel leichter als früher. Das ist toll!“

Nachher
 95 kg
 Körpergröße 1,70 m

Sibylla (59) nahm in

„Jetzt habe auf mich zu“

Trotz Sport verlor Sibylla kaum an Gewicht. Ein Test zeigte den Weg zum richtigen Abnehmen

von Ina Volkmer

Als bei Sibylla 2007 ein bösartiger Nierentumor entdeckt wird, bricht für sie eine Welt zusammen. Der Tumor kann zwar glücklicherweise sofort entfernt werden, hinterlässt aber seine Spuren auf Sibyllas Seele. „So was steckt man nicht mal eben einfach so weg“, erzählt sie.

Sibylla tröstet sich mit gutem Essen

„Nach der OP habe ich mich total zurückgezogen.“ Über ihre Angst vor dem Krebs tröstet Sibylla sich mit gutem Essen hinweg. „Ich habe mich regelrecht gehen lassen“, erzählt sie. In dem Moment genau das Richtige, aber im Nachhinein ein Fehler, wie sie heute weiß. Denn das „gute Essen“ beschert der schlanken Frau in kurzer Zeit 30 Kilo mehr auf der Waage – was für noch mehr Ballast in ihrem Leben sorgt.

Erst ein Foto lässt sie aufwachen

Als Sibylla wenige Monate später ein Foto von sich auf der Hochzeit ihrer Tochter sieht, ist sie geschockt. „Ich sah furchtbar aus“, erinnert sie sich.



Ein altes Urlaubsfoto von Sibylla

Vorher
 114 kg

„So halte ich mich fit“

Nordic Walking
 An der frischen Luft kann Sibylla abschalten. Darum geht sie jede Woche mit ihren Stöcken walken



Rücken und Oberkörper
 An der Sprossenwand im Fitness-Studio befestigt Sibylla elastische Bänder. Damit trainiert sie alle Muskelgruppen im Rumpf



10 Monaten 19 Kilo ab

ich gelernt, achten“



Persönliche Beratung
Im „Medical Sports Club Curati“ fühlt sich Sibylla gut aufgehoben

Erst da wird ihr klar, dass sie dringend etwas verändern muss. So kann es nicht weitergehen. Hoch motiviert meldet sie sich noch am selben Tag im Kölner Fitness-Studio „Curati“ an und legt los.

Doch die anfängliche Motivation hält nicht lange. „Ich habe 7 Wochen lang mehrmals die Woche im Studio trainiert – und nur 500 Gramm abgenommen. Ich war fassungslos“, erzählt die 59-Jährige. Beruhigend: Auch das Trainer-Team des Studios kann sich nicht erklären, was mit Sibylla los ist. Darum machen sie ihr den Vorschlag, einen „MetaCheck

Fitness“ zu machen, eine DNA-Analyse, bei der der genetisch festgelegte Metabolismus-Typ ermittelt wird (Infos unter www.cogap.de). Dadurch können Ernährung und sportliche Aktivität auf die genetische Veranlagung abgestimmt werden. „Das war der allerletzte Strohalm, an den ich mich geklammert habe“, gesteht Sibylla.

Bei der DNA-Analyse kommt heraus, dass Sibylla der „Alpha-Speed-Typ“ ist. Statt auf Ausdauertraining soll sie ihren Schwerpunkt auf Krafttraining legen. Außerdem bekommt sie einen detaillierten Ernährungsplan. Jede Mahlzeit soll sie von nun an in folgendem Verhältnis gestalten: 50% Kohlenhydrate, 21% Eiweiß und 29% Gemüse (und Obst).

Der Test führt zum Ziel

Sibylla hält sich diszipliniert an den Sport- und Ernährungsplan, der ihrem DNA-Typ entspricht – und nimmt tatsächlich endlich ab. 2,5 Kilo sind es im ersten Monat, 16,5 weitere Kilos folgen in den nächsten neun Monaten. Dass es nicht schneller geht, ist völlig in Ordnung. „Was ich mir fünf Jahre lang angefuttert habe, muss ich auch nicht über Nacht wieder abnehmen“, erzählt sie fröhlich. Aber auch wenn es gern noch ein paar Pfunde weniger sein dürfen, fühlt sie sich schon viel wohler als noch vor ein paar Monaten. „Ich habe gelernt, wieder auf mich zu achten.“ ●



Crosstrainer Auf dem Fitness-Gerät läuft die 59-Jährige 30 bis 60 Minuten, um ihre Ausdauer zu steigern oder sich vor dem Krafttraining aufzuwärmen

„Meine neuen Lieblings-Gerichte“

Putenschnitzel mit Reis



Zutaten für 1 Person:

1 Putenschnitzel, Salz, 150 g TK-Bohnen, ½ Paket helle Soße, 125 ml fettarme Milch, 1 TL Öl, 125 g Wildreis, ¼ Zwiebel, ½ TL Butter, Pfeffer

Zubereitung: Putenfleisch längs halbieren und noch etwas flacher klopfen. Schnitzel mit Salz würzen. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 12 Min. garen. Währenddessen helle Soße mit

Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden ca. 3 Min. von jeder Seite braten. Herausnehmen und warm halten. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Bohnen abgießen. Zwiebel fein würfeln. Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebel darin andünsten. Bohnen zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und Bohnen anrichten, Soße darübergeben, mit Pfeffer bestreuen. **Ca. 570 kcal**

Kabeljau auf Gemüse



Zutaten für 1 Person:

50 g Reis, Salz, Safranfäden, 1 Lauchzwiebel, 125 g Tomaten, 2 Stiele Majoran, 100 g weiße Bohnen, 2 TL Sonnenblumenöl, Pfeffer, 150 g Kabeljaufilet, 1 TL Mehl

Zubereitung: Reis in kochendem Salzwasser 20 Min. garen. Mit Safran würzen. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Tomaten würfeln.

Majoranblättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen streifen und grob hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen. 1 TL Öl erhitzen. Das Weiße der Lauchzwiebel darin ca. 5 Min. andünsten. Nach ca. 3 Min. Tomaten, Bohnen und übrige Lauchzwiebel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Fisch waschen, mit Salz würzen und in Mehl wenden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin ca. 5 Min. unter Wenden braten. Reis, Gemüse und Fisch anrichten und mit Majoran garnieren. **Ca. 450 kcal**

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Krabben



Zutaten für 1 Person:

¼ Zwiebel, 125 g Kartoffeln, 125 g Lauch, ½ TL Butter, 40 ml Gemüsebrühe, 1 TL heller Balsamico, 1 Tomate, je 1 EL Petersilie und Thymian, 25 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Zucker, 150 g Nordseekrabbenfleisch

Zubereitung: Zwiebel würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Fett schmelzen. Kartoffeln und Zwiebel darin dünsten. Brühe und Essig zugießen. Aufkochen, zugedeckt 20 Min. kochen. Tomate vierteln, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Kräuter hacken. Suppe pürieren. Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Krabben, Tomate und die Hälfte der Kräuter in die Suppe geben, aufkochen. Mit übrigen Kräutern bestreuen. **Ca. 180 kcal**