

„Mir geht es gut“

Karin hat allen Grund zu strahlen: Mehr als 20 Kilo hat sie in einem Jahr verloren! Auch Partner Jürgen ist stolz auf sie

Nachher
65 kg
Körpergröße 1,58 m

Karin (59) nahm in

„Ein Genbrachte“

Von Sport wollte Karin jahrelang nichts wissen. Viel zu anstrengend. Eine DNA-Analyse ließ sie umdenken

von Ina Volkmer

Karin arbeitet schon seit über zehn Jahren im Vital Gesundheits Club in Senftenberg als Empfangs-Chefin. Tagtäglich ist sie mit Sportlern und Fitness-Trainern zusammen. Trotzdem hat sie persönlich mit Sport eigentlich überhaupt nichts am Hut. Auch wenn Figurprobleme sie seit eh und je belasten. „Ich war so hoch wie breit“, erzählt sie lachend. „Aber Sport? Nicht mit mir!“

Ein Vertreter-Besuch weckt Karins Neugier

Obwohl Karin jeden Tag sieht, wie die Studio-Gäste begeistert trainieren und auch ihre Kollegen immer wieder versuchen, sie zu motivieren, lässt Karin sich nicht aus der Ruhe bringen. „Ich habe immer nur ‚Ja, ja‘ geantwortet und lieber Diäten aus-



Vorher
86 kg

Als Karin beinahe 90 Kilo wiegt, zieht sie die Notbremse: „So konnte es nicht weitergehen!“

Karin Teugg (59)

- **Familie** Lebensgefährtin Jürgen (57) und Tochter Kathrin (38)
- **Beruf** Empfangs-Chefin im Vital Fitness Club Senftenberg
- **Hobbys** Ihr Garten und ihr Bolonka-Zwetna-Hund Fips
- **Erfolgserebnis** „Ich war überglücklich, als ich endlich wieder Röcke und Kleider anziehen konnte. Das habe ich vorher eine ganze Weile nicht gemacht.“

„Ich habe meinen Typ verändert“

Wenn Karin heute in ihren Kleiderschrank schaut, steht ihr die Freude ins Gesicht geschrieben. Denn XXL-Shirts sind jetzt endlich Geschichte

Akzente setzen

„Früher habe ich oft Schwarz getragen. Das macht ja bekanntlich schlank. Aber Querstreifen? Da hätte ich mich nie rangetraut. Schließlich heißt es immer, quer macht dick, längs macht schlank. Heute ist mir das egal. Mit meiner neuen Figur kann ich alles problemlos anziehen und auch mal Akzente setzen.“



12 Monaten 21 Kilo ab

Check den Erfolg“

probiert“, erzählt sie. „Die haben aber leider nie langfristig funktioniert.“

Als im Mai ein Vertreter von MetaCheck Fitness sein Konzept im Studio vorstellt, wird Karin jedoch neugierig. Bei MetaCheck handelt es sich um eine DNA-Analyse, die den genetisch festgelegten Stoffwechsel-Typ ermittelt (Infos im Internet unter www.cogap.de). Da-

durch können Ernährung und sportliche Aktivität auf die genetische Veranlagung abgestimmt werden. „Das fand ich total spannend und habe mich sofort zum Testen bereit erklärt“, sagt Karin.

Mit Sport und gesunder Ernährung klappt's

Bei der DNA-Analyse kommt heraus, dass Karin der „Alpha-Typ“ ist. Wenn sie abnehmen möchte, muss sie proteinreich sowie kohlenhydrat- und fettarm essen. Zusätzlich sollte sie sechs Wochen lang mindestens dreimal die Woche Sport treiben.

Karins Kollegen haben sie beim Abnehmen unterstützt



45 Minuten Ausdauertraining, z. B. am Ruderggerät, und zehn Minuten Krafttraining. So weit, so gut.

Unterstützung kommt von allen Seiten

Während anderen die Umsetzung eines solchen Vorhabens nicht immer leichtfällt, darf Karin sich von Anfang an über volle Unterstützung freuen. Ihr Lebensgefährte Jürgen bekocht sie ab sofort jeden Tag nach MetaCheck-Ernährungsplänen, die Woche für Woche online abgerufen werden können. Auch die Kollegen freuen sich über Karins plötzlich er-

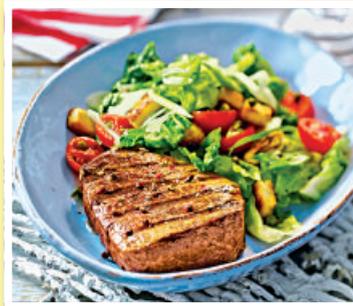
wachten sportlichen Ehrgeiz. Und das Schöne: Es funktioniert! Karin nimmt plötzlich nach all den Jahren rasend schnell ab. „Nach vier Wochen waren schon acht Kilo runter – das war fantastisch und hat mich total motiviert, durchzuhalten!“ Ihre Disziplin hat sich gelohnt. In zwölf Monaten hat Karin 21 Kilo abgenommen und sie bekommt von allen Seiten Komplimente, vor allem für ihren neuen Kleidungsstil, der jetzt viel femininer ist. „Als mein Chef Jan mir auf der Weihnachtsfeier gesagt hat, dass ich in meinem Kleid richtig gut aussehe, war das ein wundervolles Kompliment für mich. Das hat mich stolz gemacht!“ ●

Figur betonen

„In Kleidern und Röcken habe ich mich früher immer unwohl gefühlt. Sie waren entweder zu eng oder sahen an mir aus wie ein unförmiger Sack. Aber damit ist jetzt zum Glück Schluss. Heute kaufe ich gern figurbetonte, enge Kleider, die meine Vorzüge gut in Szene setzen. Ich fühle mich richtig feminin darin – und das sieht man mir auch an!“

„Meine neuen Lieblings-Gerichte“

Filetsteak mit Röstbrot-Salat



Zutaten für 1 Person: 175 g Rinderfilet, 2 EL Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL Limettensaft, Zucker, ½ EL Kapern (Glas), Minze, 75 g Kirschtomaten, 1 Lauchzwiebel, 1 Scheibe Toast, ½ Knoblauchzehe, ½ Römersalatherz, bunter Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung: Fleisch in ½ EL heißem Öl 3–4 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Blech legen. Im Ofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C) 10–12 Min. garen. Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 1 EL Öl unterschlagen. Kapern und etwas Minze hacken, unter die Vinaigrette rühren. Tomaten halbieren. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Toast entrinden und würfeln. Knoblauch in Scheiben schneiden. ½ EL Öl erhitzen. Toast darin rösten. Knoblauch kurz mitrösten, herausnehmen. Salat in Streifen schneiden. Mit Toast, Lauch, Tomaten und Vinaigrette mischen. Fleisch herausnehmen, in Folie wickeln, 5 Min. ruhen lassen. Alles anrichten. Fleisch mit Pfeffer bestreuen. **Ca. 420 kcal**

Lachsfilet im Gemüsebett



Zutaten für 1 Person: ½ kleine Möhre, ¼ Fenchelknolle, ¼ Kohlrabi, ¼ Lauchzwiebel, ½ Stiel Dill, ½ TL Sesamsaat, ½ TL Sesamöl, 15 ml Gemüsebrühe, ½ EL heller Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 150 g Lachsfilet

Zubereitung: Möhre in Scheiben, Fenchel in Streifen, Kohlrabi in Spalten, Lauch in Ringe schneiden. Dill hacken. Sesam ohne Öl rösten, beiseitestellen. Öl erhitzen. Möhre, Kohlrabi, Fenchel darin unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe und Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs ebenfalls würzen, aufs Gemüse legen, zugedeckt ca. 15 Min. dünsten. Mit Dill und Sesam bestreut anrichten. **Ca. 450 kcal**

Hähnchen auf Spinat



Zutaten für 1 Person: 15 g Cashewkerne, 1 Hähnchenfilet (ca. 150 g), ½ Ei (Größe M), ca. 20 g Paniermehl, ½ EL Mehl, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 100 g junger Spinat, ¼ Zwiebel, 65 g Kirschtomaten, geriebene Muskatnuss

Zubereitung: ⅓ der Cashewkerne fein hacken. Übrige grob hacken. Fleisch waschen. Ei in einer Schüssel verquirlen. Fein gehackte Cashewkerne und Paniermehl in einer Schüssel vermengen, Mehl in eine zweite Schüssel geben. Filet mit Salz und Pfeffer würzen, zuerst in Mehl, dann in Ei und dann im Paniermehl-Mix wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten, in eine ofenfeste Form geben und im Backofen 10 Min. zu Ende garen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C). Übrige Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat waschen, Zwiebel fein würfeln, Tomaten waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Zwiebelwürfel darin 2–3 Min. dünsten. Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Auf dem Spinat anrichten, mit Cashewkernen bestreuen. **Ca. 390 kcal**