

Kristina Vainiute (33): **22 KILO WEG** mit Ernährungscoach

# Jetzt kann ich mit meiner Tochter richtig toben

Mit Crash-Diäten drosselt Kristina über Jahre ihren Stoffwechsel. Erst eine Ernährungsumstellung bringt ihr die Traumfigur

Meine Mama ist die schönste der Welt!, ruft meine Tochter jetzt häufig. Melda liebt es besonders, mit mir auf dem Spielplatz rumzutoben.“ Mit 105 Kilo war das Kristina Anfang des Jahres noch zu anstrengend und auch ein bisschen peinlich. Als sie die abschätzenden Blicke der anderen Mütter spürt, vermeidet sie es ganz. Die junge Frau aus Frankfurt geht kaum noch aus dem Haus. „Schon als Kind war ich moppelig. Doch nach der Schwan-

gerschaft mit Melda geriet mein Gewicht völlig aus dem Lot.“ Die junge Mutter isst morgens zwei Brötchen, mittags und abends eine normale Mahlzeit. „Zusätzlich aß ich aber noch, was meine Tochter übrig ließ – es sollte ja nichts verschwendet werden. Und bei Stress futterte ich reichlich Süßigkeiten.“

„Aus Frust, dass ich wieder zunahm, aß ich noch mehr“

Als Kristina über 90 Kilo wiegt, versucht sie es mit Crash-Diäten. „Ich nahm dabei zwar jedes Mal sehr schnell ab, hatte aber fast genauso schnell das Doppelte wieder drauf.“ Die Folge: Die junge Mutter isst aus Frust noch mehr. Ihr Mann bringt sie schließlich auf die Idee, eine Ernährungsberaterin um Rat zu fragen. Kristina entscheidet sich

Kristina kocht oft Gemüsesuppen. Die machen satt und haben wenig Kalorien



für Miriam Eisenhauer. Die erklärt ihr, dass neben den Crash-Diäten die vielen Zwischenmahlzeiten wie Schokoriegel, Kuchen und Torten die Hauptursache für ihr Übergewicht sind. Um ihren Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen, erhält Kristina einen speziellen Ernährungsplan.

„In vier Phasen habe ich meine Ernährung umgestellt“

„Die ersten beiden Tage aß ich nur Rohkost. Dazu gab es Wasser und ungesüßten Tee. Snacks zwischendurch waren absolut tabu. Danach kam gekochtes Gemüse dazu, das mit Eiweiß wie Fisch, Geflügel, Joghurt und Nüssen ergänzt werden konnte.“ Kristina hält sich weiter streng an drei Mahlzeiten pro Tag. In der nächsten Phase sind wieder Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln und Nudeln erlaubt. In allen Phasen wiegt Kristina ihr Essen ab. „Heute weiß ich, wie groß die Portionen sein dürfen.“ Nach zehn Monaten mit fünf Beratungen sind die überflüssigen Pfunde weg. Weil sie sich nun auch viel fitter fühlt, beginnt sie, regelmäßig zu



Um ihr Wunschgewicht zu halten, joggt sie regelmäßig

joggen. „Das Gute daran: Wenn ich mich bewege, darf ich etwas mehr essen.“

„Heute weiß ich, was die Fettverbrennung ankurbelt“

Angst, ihr neues Gewicht von 83 Kilo nicht halten zu können, hat Kristina dieses Mal nicht. „Ich habe bei Miriam gelernt, mit der richtigen Kombination der Lebensmittel meinen Stoffwechsel positiv zu beeinflussen. Bei Lust auf Schokolade genieße ich z.B. ein paar Stücke. Aber ich esse sie nicht zwischendurch, sondern direkt nach einer Mahlzeit. Das hält den Insulinspiegel im Blut niedrig und fördert die Fettverbrennung.“

Brigitte Sommer



„Heute nasche ich wieder ab und zu etwas Süßes – aber immer nur direkt nach einer Mahlzeit. Das setzt nicht so an.“



## Die Expertin



Miriam Eisenhauer (32), Ökotrophologin in Frankfurt, [www.ernaehrungsberatung-eisenhauer.de](http://www.ernaehrungsberatung-eisenhauer.de)

## „Alte Gewohnheiten machen häufig dick“

Was sagen Sie zum Erfolg Ihrer Kundin Kristina?

Ich freue mich natürlich für sie. Kristinas Erfolg zeigt, dass man sein Ziel erreichen kann, wenn man den richtigen Weg aufgezeigt bekommt.

Für wen ist so eine Ernährungsberatung überhaupt sinnvoll?

Im Grunde ist es für jeden wichtig, sich gesund zu ernähren. Ich erlebe es häufig vor meinen Vorträgen, dass mir Teilnehmer sagen, sie wüssten ja eigentlich schon alles über gesunde Ernährung. Doch nach dem Vortrag sagen sie mir dann doch, dass ihnen das eine oder andere nicht bewusst war. Deshalb habe ich „Das Prinzip GESUND“ entwickelt – um aufzuklären.

Was macht es oft so schwer, das Gewicht zu halten?

Die alten Gewohnheiten, die wieder durchkommen und häufig auch das Umfeld, in dem alte Gewohnheiten vorgelebt werden. Aber wenn man sein Ziel vor Augen behält und sein neues Ernährungsverhalten trotz mancher Rückfälle bewahrt, wird bald dieses zur Gewohnheit. Man braucht nur etwas Geduld und Vertrauen in sich selbst.

Was kostet Ihre Beratung?

Ein Paket mit fünf Terminen kostet 270 Euro. Einige Kassen zahlen einen Zuschuss.

## Buch-Tipp

„Das Prinzip GESUND“ von Miriam Eisenhauer, Easy Verlag, 14,90 Euro



Die junge Mutter (1,78 m) isst zu viel zwischendurch – vor allem Süßes

HEUTE 83 Kilo

Schick: Beim Spielen mit Melda (3) trägt Kristina zum langen Pulli\* eine kurze Lederjacke\* und enge Jeans\*

## Leser-Aktion

Liebe Leserin, haben Sie es auch geschafft, 20 Kilo oder mehr abzunehmen? Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto plus Telefonnummer per Post an: FRAU von HEUTE, Katrin Lunge, Brieffach 4381, 20350 Hamburg oder per E-Mail an [katrin.lunge@frauvonheute.de](mailto:katrin.lunge@frauvonheute.de) Bei Veröffentlichung gibt's ein Infonorar.

Diät-Redakteurin Katrin Lunge