

„Plötzlich gibt's richtig viele Komplimente“



vorher
80 kg

nachher
70 kg

Auf geht's! 2021 will Nina auch sportlich endlich wieder richtig durchstarten

▲ März 2020: Gefangen im Teufelskreis von zu viel Stress und zu wenig Zeit für gesunde Ernährung...



FOTOS: PRIVAT, PR. HOUSE OF FOOD

Eine zufällige Bekanntschaft im Sportstudio brachte für Nina ein großes Aha-Erlebnis

Manchmal kann eine Hose das ganze Leben umkrepeln. Nina Sailers Hose war blau. Und über dieses Blau kam sie mit Fitnesstrainerin Kathrin ins Gespräch. Irgendwo zwischen Laufband und Rudermaschine, wo Nina Anfang 2020 ihren Schwangerschaftspfund den Kampf angesagt hat. Warum die so hartnäckig sind und Sport allein nicht hilft, erfuhr die 31-Jährige einige Monate später – von Kathrin. „Als die Corona-Pandemie losging, sind wir uns beim Online-Training wieder begegnet. Kathrin ist auch Ernährungsberaterin und ich träumte von einer Bikinifigur“, erzählt Nina.

In ihrer Jugend hat sie Leistungssport gemacht, Judo, und auch als Erwachsene blieb sie aktiv. Bis zur Schwangerschaft. „Das Baby war anstrengend, zum Sport war keine Zeit und Essen diente der Kompensation von Müdigkeit.“ Nach dem ersten Jahr, geht die Großhandelskauffrau zurück in den Job – der Tag ist durchgeplant von morgens bis abends. Stress pur. „Kein Wunder, dass es mit dem Abnehmen nicht klappt“, sagt Kathrin Wilke. Ninas Hormonhaushalt war durcheinander. Das Stresshormon Cortisol war König. Das startet einen Teufelskreis, der schließlich auch Schlafhormon Melatonin,

Insulin, den natürlichen Appetitzügler Leptin und noch andere beeinflusst.

Stress ist der größte Diät-Killer

Nina wiegt rund 80 Kilo bei 1,60 m. Zunächst führt sie Ernährungstagebuch. Das Ergebnis: Tagsüber oft keine Mahlzeiten, dafür viel Milchkafee und abends zwei Tüten Chips. „Zu wenig Nährstoffe, zu viel Zucker, zu unregelmäßig“, sagt Kathrin. Nina startet mit einer Art Reset: grüne Shakes, Smoothies und Brühen sorgen für eine regelrechte Vitamin- und Mineralstoffdusche. Anschließend stehen viel Gemüse und

Pseudogetreide auf dem Speiseplan sowie geregelte Mahlzeiten. Das Ziel: ein stabiler Blutzuckerspiegel. Nina sagt: „Ich habe mich schon nach den ersten Tagen so viel wohler gefühlt.“

Sport wurde übrigens erstmal gestrichen. Die Begründung: Das ist nur ein zusätzliches To-Do und noch mehr Stress. Nina brauchte sogar mehr tägliche Kalorien als vorher, bis sie anfang abzunehmen. „Ich habe das erst gar nicht so gemerkt“, sagt sie. „Ich fühlte mich nur straffer und fitter.“ Bis die ersten Komplimente kamen: „Du siehst aber gut aus!“ 2021 sollen weitere Kilos folgen und Sport ist auch wieder erlaubt.

MEINE EXPERTIN



Ernährungskoach und Personal-Trainer Kathrin Wilke aus Hamburg

„Die Hormone müssen zum Abnehmen im Gleichgewicht sein“

Was genau haben Hormone mit dem Gewicht zu tun?

Geht es da nicht doch eher um die Kalorienzahl? Nicht nur. Die Hormone müssen in Balance sein, damit der Körper überhaupt Fett verbrennen kann. Bei ständigem Stress beispielsweise ist der Körper ständig fluchtbereit, das heißt Energie wird gespeichert. Wer viel und womöglich noch süß snackt, beschert dem Blutzucker eine Achterbahnfahrt. Das kann leicht zur Vorstufe von Insulinresistenz führen, was auch wieder die Fettverbrennung blockiert.

In den Wechseljahren sind weitere Hormone wichtig.

Ja, der Progesteronspiegel sinkt, im Verhältnis dominiert Östrogen. Das führt dazu, dass sich Fett jetzt vermehrt am Bauch ablagert.

Wie bekommt man Hormone wieder ins Gleichgewicht?

Bei meinem Konzept „Body Compliments“ stoppen wir als erstes Stress. Anschließend werden Leber und Verdauung entlastet, das beugt Heißhunger vor und stabilisiert den Insulinspiegel. Mit einem individuell angepassten 8-Stufen-Programm gehen wir dann die verschiedenen Lebensmittelgruppen durch, die je einem Hormon zugeordnet sind (www.kathrinwilke.com).

30 Almased Starter-Sets zu gewinnen

Wirksam abnehmen

Fehlen dem Körper spezielle Nährstoffe, kommt er aus dem Gleichgewicht. Stoffwechsel und Fettverbrennung schlafen ein. Almased wirkt dann gleich doppelt: Es liefert einen wertvollen Nährstoff-Mix und obendrein Enzyme, die für eine ideale Nährstoff-Verwertung sorgen. Alles für die Frau verlost 30 Start-Sets von Almased im Gesamtwert von 1620 Euro.

Das Set besteht aus

- 2 Dosen Almased (1x Original, 1x Mandel-Vanille)
- 1 Shaker
- 1 Beach-Bag
- 1 Booklet-Planfigur

Und so machen Sie mit: Rufen Sie bis zum 15. Januar 2021 an unter der Hotline 0800-

664908142 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilnetz; Mo-Fr 9-19 Uhr)

und nennen Sie das Kennwort „Almased“. Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf S.64



„Meine neuen Lieblings-Gerichte“

Feldsalat mit Käse und Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat, 2 kleine Schalotten, 4 EL Weißwein-Essig, Salz, weißer Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 300 g Kirschtomaten, 200 g weiße Champignons, 250 g Weichkäse mit Pfeffer



Zubereitung:

Salat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Essig mit Salz, Pfeffer und Schalotten verrühren. Das Öl im dünnen Strahl darunterschlagen. Tomaten halbieren oder vierteln. Pilze in dünne Scheiben

schneiden oder hobeln. Käse in Würfel schneiden. Tomaten, Champignons und Salat mit der Vinaigrette mischen, auf Teller verteilen und die Käsewürfel darauf anrichten. Dazu schmeckt Brot.

pro Portion
350 kcal

Apfel-Garnelen-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

200 g Langkornreis, Salz, 4 Kolben Chicorée, 2 Äpfel, 500 g küchenfertige Garnelen, 2 EL Öl, 4 EL Asia-Chilisoße, ½ Bund Koriander



Zubereitung:

Reis in Salzwasser kochen. Chicoree putzen, in Streifen schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Garnelen am Kopfende ca. 0,5 cm einschneiden. Im heißen Öl ca. 5 Minuten braten, mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen. Äpfel im Bratfett

ca. 1 Minute anbraten. Asiasoße und 75 ml Wasser zugeben und 1–2 Minuten köcheln. Koriander grob hacken. Garnelen, Chicoree und Koriander in die Pfanne geben und zusammen mit dem Reis servieren.

pro Portion
410 kcal

Hähnchen mit Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Salatgurke, Salz, 2 EL Honig, 4 EL Obstessig, 6 EL Sonnenblumenöl, 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g), 250 g Halloumi-Grillkäse, 2 Zweige Rosmarin, 4 Stiele Thymian, Pfeffer



Zubereitung:

Gurke rund um das Kerngehäuse mit einem Juliennechneider in Streifen schneiden. Mit Salz, 1 EL Honig, Essig und 2 EL Öl marinieren. Fleisch mit Salz würzen und in 2 EL Öl 10–12 Minuten braten. Käse in 8 Scheiben schneiden. In 2 EL Öl

ca. 4 Minuten braten. Rosmarin und Thymian abzupfen, hacken. Fleisch mit Pfeffer und Kräutern würzen. 1 EL Honig in die Pfanne geben, karamellisieren, Fleisch darin wenden. Alles anrichten.

pro Portion
480 kcal