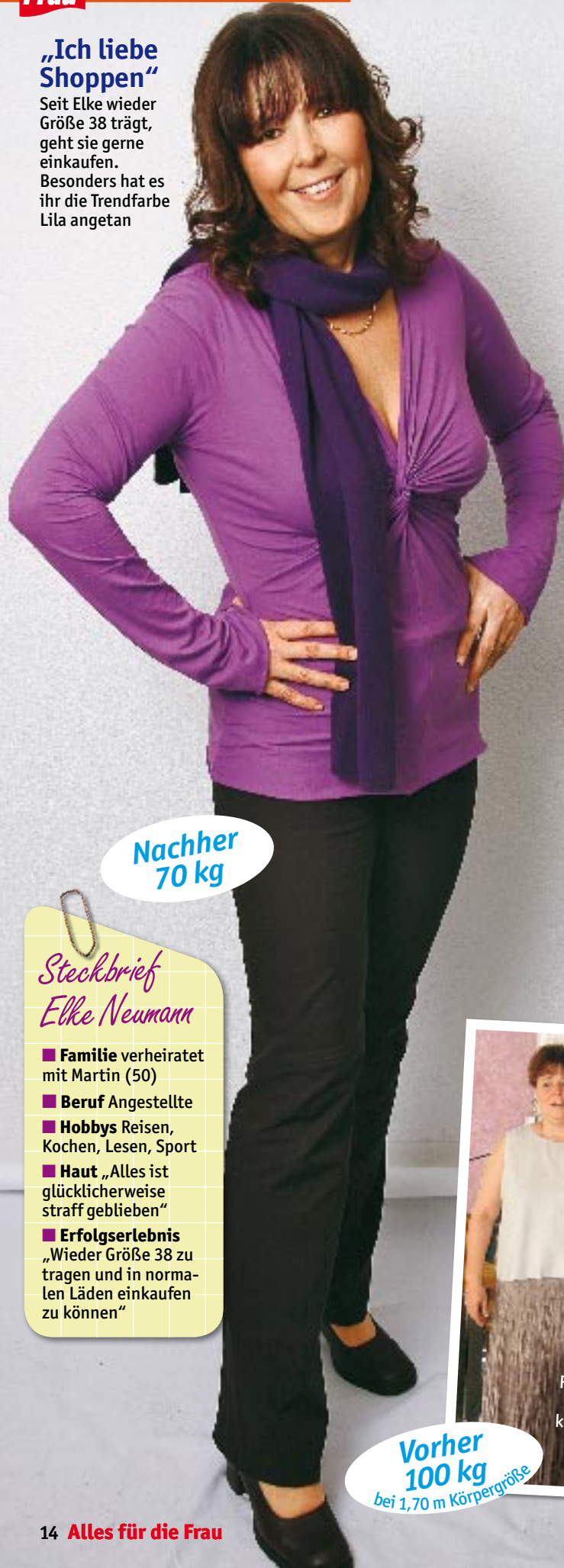


„Ich liebe Shoppen“

Seit Elke wieder Größe 38 trägt, geht sie gerne einkaufen. Besonders hat es ihr die Trendfarbe Lila angetan

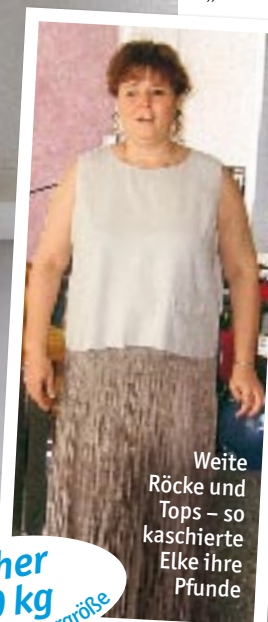


**Nachher
70 kg**

**Steckbrief
Elke Neumann**

- **Familie** verheiratet mit Martin (50)
- **Beruf** Angestellte
- **Hobbys** Reisen, Kochen, Lesen, Sport
- **Haut** „Alles ist glücklicherweise straff geblieben“
- **Erfolgserlebnis** „Wieder Größe 38 zu tragen und in normalen Läden einkaufen zu können“

**Vorher
100 kg**
bei 1,70 m Körpergröße



Weite Röcke und Tops – so kaschierte Elke ihre Pfunde

Elke (45) nahm mit der

„Jetzt kann enge Jeans

Als Elke das Rauchen aufgab, fing sie an viel zu naschen. Und nahm zu. Erst als sie sich auf einem Foto fast nicht mehr erkannte, änderte sie ihr Essverhalten

L von Maïke Gronwald
ange Zeit bin ich an Ganzkörper- spiegeln schnell vorbeigegangen und habe tunlichst vermieden, mich darin genau anzuschauen“, sagt Elke Neumann (45).

Das war nicht immer so. Bis zu ihrem 27. Lebensjahr war die kaufmännische Angestellte schlank, wog 55 Kilo. Nie hätte sie gedacht, dass sie ihr Spiegelbild irgendwann nicht mehr leiden könnte.

„Genascht habe ich aber immer schon sehr gern“, erzählt Elke. „Doch damals machte ich zum Ausgleich viel Sport, ging oft mit Freunden aus. Da konnte ich auch mal eine Tafel Schokolade essen ohne gleich zuzunehmen.“

Aber dann zog die attraktive Sauerländerin mit ihrem heutigen Ehemann Martin (50) zusammen. Ihm zuliebe gab sie zu dem Zeitpunkt auch das Rauchen auf.

Da das Zusammen- wohnen mit ihrem Part- ner so gut klappte, blieb Elke jetzt abends gern zu Hause. Dann koch- ten beide etwas Schönes und Elke machte es sich anschließend mit Chips und Schokolade auf der Couch gemütlich. Zum Sport ging sie fast gar nicht mehr.

„Ich habe keinen Süßhunger mehr“

„Da ich mich nicht mehr so viel bewegte, verbrauchte ich weniger Kalorien. Und mein Er- satz für Zigaretten war Schokolade. Davon aß ich viel mehr als vorher. Beides hatte langfristig Auswirkungen auf mein Gewicht.“

Aus ein paar Pfunden mehr am Anfang wur- den innerhalb von zehn Jahren 45 Kilo. Auch, weil die Mindenerin im- mer wieder Diätver- suche unternahm, die dazu führten, dass sie hinterher noch mehr wog als vorher.

„Morgens startete ich mit dem Vorsatz: ‚Heute nehme ich ab.‘ Ich aß nur eine Banane, mit- tags einen Salat. Aber abends habe ich Heiß- hunger bekommen und

den Süßigkeitenschrank geplündert. Nur um am nächsten Tag wieder mit einer Banane zu starten. Ein Teufelskreis.“

Schließlich hatte Elke keine Lust mehr auf Diäten. „Ich dachte, ich kriege mein Gewicht eh nicht mehr in den Griff.“ Sie achtete fortan nicht mehr auf ihre Figur und das, was sie aß.

Doch dann kam der Tag, an dem ihre Freun- din Ulrike ein Foto von Elke machte, auf dem sie sich fast nicht wie- dererkannte. Plötzlich wusste sie: „So will ich nicht mehr weiterma- chen.“ In ihrer Verzweif-

Viel Eiweiß, wenig Kohlehydrate – das LOGI-Erfolgsprinzip

So funktioniert's: Sie decken mit den Le- bensmitteln der Rubrik „oft“ und „häufig“ den Großteil Ihres Tages- bedarfs. Diese bringen Energie, pushen den Stoffwechsel. „Wenig“ und „selten“ gibt es Kohlenhydrate (Brot, Reis, Süßigkeiten). So bleibt der Insulinspie- gel niedrig, Heißhunger auf Süßes bleibt aus.

LOGI-Methode 30 Kilo ab

„ich wieder tragen!“



„Seit ich mich nach der LOGI-Pyramide ernähre, esse ich viel mehr Obst und Gemüse sowie mageres Fleisch wie Rindertatar und Putenbrust.“

ramide unten). Sie liebte eines der LOGI-Bücher des bekannten Ernährungswissenschaftlers Nicolai Worm „Glücklich und schlank“ (19,90 Euro, Systemed Verlag).

lung fragte sie Ulrike nach Hilfe. Die riet ihr zur LOGI-Methode, einem Ernährungsprogramm mit viel Eiweiß und Pflanzenfetten, aber wenig Kohlehydraten, mit dem sie selbst sehr gute Erfahrungen gemacht hatte (siehe Py-

„Ich las es an einem Tag durch. Irgendwie wusste ich: Diesmal schaff ich das!“

Gleich am nächsten Morgen startete die Angestellte neu durch. Morgens aß sie jetzt einen Quark mit Früchten und Nüssen, mittags z. B. Hähn-

chenbrustfilet mit Salat und abends einen Wirsing Eintopf (siehe rechts). „Für mich war es genau das richtige Konzept. Denn ich hatte plötzlich keinen Süßhunger mehr.“ Zusätzlich meldete sich Elke im kostenlosen LOGI-Forum (<http://forum.logi-methode.de>) im Internet an. Dort bekam sie von anderen Mitgliedern Rezeptideen und vor allem eines: Zuspruch und Motivation, um weiterzumachen. So nahm die attraktive Sauerländerin in nur acht Monaten insgesamt 30 Kilo ab.

„Mein Spiegelbild mag ich jetzt wieder. Ich trage Größe 38 und helfe aktiv anderen Abnehmwilligen im LOGI-Forum, ihr Wunschgewicht zu erreichen.“ ●

Die LOGI-Pyramide

Selten: Weißmehlprodukte, Kartoffeln und Süßigkeiten

Wenig: Vollkornbrot, Müsli, Nudeln, Reis

Häufig: fettarme Milchprodukte, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse

Oft: Obst und Gemüse, mit gesundem Pflanzenöl zubereitet



„Mit diesen Gerichten halte ich mein Gewicht“



Feldsalat mit Hähnchenbrust

Zutaten für 1 Person: 5 g getrocknete Cranberrys, 125 g Hähnchenfilet, Salz, Pfeffer, 3 TL Öl, 1 EL Balsamico-Essig, 10 g grob gehackte Walnusskerne, 40 g Kirschtomaten, 75 g Feldsalat

Zubereitung: Beeren 20 Minuten in Wasser einweichen, abtropfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl erhitzen. Fleisch darin 10 Minuten braten, aufschneiden. Essig mit 2 TL Öl und Salz würzen. Nüsse und Beeren unterrühren. Fleisch, Gemüse und Dressing mischen und anrichten. **Ca. 390 kcal**



Wirsing Kohl-Eintopf

Zutaten für 1 Person: 100 g Wirsing Kohl, 125 g Steckrübe, 75 g Möhren, 1 TL Öl, 300 ml Gemüsebrühe, 1 ungebrühte Bratwurst, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kohl klein schneiden. Steckrübe und Möhren schälen, würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübe, Möhren und Wirsing 1–2 Minuten anschwitzen, dann Brühe zugeben. Eintopf ca. 25 Minuten köcheln lassen. Bratwurstbrät herausdrücken, zu Bällchen formen, ca. 5 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen. Salzen, pfeffern. **Ca. 400 kcal**



Pfeffersteak mit Rosenkohl

Zutaten für 1 Person: 200 g Tiefkühl-Rosenkohl, 1 TL Mandelblättchen, 1 TL Öl, 1 Huftsteak (ca. 150 g), 1/2 TL bunte Pfefferkörner, Parmesanohbel zum Bestreuen

Zubereitung: Rosenkohl nach Packungsanleitung zubereiten. Mandeln in einer Pfanne anrösten. Öl erhitzen. Steak darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Fleisch mit Salz würzen, Pfefferkörner darauf verteilen. Rosenkohl mit Mandeln und Parmesan bestreuen. Mit Steak servieren. **Ca. 360 kcal**