

Vorher



Bei einer Größe von 1,58 m wiegt Sarah 168 Pfund und trägt Größe 44. Sie ist erschöpft

Als es Sarah körperlich so schlecht ging, dass sie nicht mehr am Familienleben teilnehmen konnte, änderte sie ihr Leben

Ich habe durch meine neue Ernährung nicht nur abgenommen, sondern komme jetzt auch besser mit meiner Krankheit zurecht“, sagt Sarah Fischer aus Heinsberg (NRW).

Sie ist gelernte Rettungssanitäterin und Mutter von zwei Töchtern (11 und 7). Seit ihrem dritten Lebensjahr hat sie Fibromyalgie, eine chronische Schmerz- und Nervenkrankheit. „Die Schmerzen sind überall und immer da. Manchmal sind sie gut zu ertragen, zuweilen weniger. Früher haben sie mich tagelang ans Bett gefesselt.“

„Ich wurde zur emotionalen Esserin“

Als Jugendliche weiß Sarah noch nicht, was mit ihrem Körper los ist. Erst mit 20 Jahren bekommt sie die Diagnose. Zuvor läuft sie von Arzt zu Arzt, bekommt Physio- und Psychotherapie, doch nichts hilft. Erschöpft zieht sich Sarah zurück und ent-

Sarah Fischer (37)

„Jetzt bin ein gutes

wickelt sich zur emotionalen Esserin. „Ich aß bei Kummer, Stress, Aufregung und Freude, denn Essen war immer da.“

Sie vertilgt große Portionen: Pasta mit Sahnesauce, Bratkartoffeln mit Würstchen, Lasagne, Chips und Schokolade. Dadurch nimmt sie zu. Mit 23 Jahren gründet sie eine Firma für Kosmetikprodukte. „Ich musste selbstständig sein, denn die Schmerzen erlaubten keine Arbeit außerhalb.“ Mit

Dank einer vielfältigen Ernährung, Sport und viel Geduld hat Sarah heute ihr Zielgewicht erreicht



Nachher

Mit 59 Kilo passt Sarah heute in Größe 36. Sie fühlt sich stärker, geht gern spazieren und schwimmen

25 bekommt sie ihre erste Tochter. Danach wiegt sie 168 Pfund und trägt Größe 44.

Ende 2017 wird sie mit ihrer zweiten Tochter schwanger. Sarahs Körper ist da so krank, dass sie über die komplette Schwangerschaft und das ganze Jahr darauf fast immer im Bett bleiben muss. „Es war die schlimmste Zeit meines Lebens, denn ich konnte nicht am Familienleben teilnehmen. Und mein Übergewicht verschlimmerte die Er-

verlor 50 Pfund

ich meinen Töchtern Vorbild“

krankung.“ Doch im Februar 2021 ändert eine Nachricht alles. Ihre jüngere Tochter zeigt ähnliche Symptome, denn Fibromyalgie ist vererbbar. Sarah fühlt sich schuldig – und beschließt, etwas zu ändern. „Ich wollte stärker und gesünder werden und meinen Töchtern ein gutes Vorbild sein.“

Zuerst stellt sie ihre Ernährung um. Sie lädt die App „Yazio“ aufs Handy und beginnt Kalorien zu zählen. „Dadurch merkte ich, wie ungesund viele meiner bisherigen Lebensmittel waren. Zudem bekam ich ein besseres Gefühl für die Portionen.“ Morgens isst sie z.B. Naturjoghurt mit Erdbeeren, wobei sie einen halben Schokoriegel darüber bröseln. „Denn ganz auf Süßes mochte ich nicht verzichten.“

„Ich fühle mich fitter und gesünder“

Mittags besteht ihr Teller zur Hälfte aus Gemüse, zu einem Viertel aus Kohlenhydraten und zu einem Viertel aus Proteinen. Dann gibts z.B. eine Zucchini-Tomaten-Pfanne mit Reis und Putenbrust oder Thunfisch-Toasties mit Hüttenkäse, Lauchzwiebeln und Gurke. Abends macht sie sich gern bunte Bowls.

„Schwimmen macht fit“

„Sport im Wasser ist ein echter Schlankmacher: Zum einen versucht der Körper die Wassertemperatur auszugleichen – schon dadurch wird Energie verbraucht. Zum anderen schon Schwimmen die Gelenke und Bänder, da diese geringer beansprucht werden wie an Land. Das Training ist auch weniger belastend für das Herz-Kreislauf-System und darum gerade für Übergewichtige als Sport-Einstieg ideal. Eine Alternative zum Schwimmen ist Aqua-Fitness. Die Übungen finden im Brusthohen oder tiefen Wasser statt. Dieses ist zum einen von der Art des Trainings abhängig, zum anderen auch von der Schwimmfähigkeit der Teilnehmer.“

Kalorienzählen half Sarah anfangs bei der Ernährungsumstellung

Zudem beginnt sie mit leichten Spaziergängen und geht einmal wöchentlich Schwimmen. Das kurbelt auch ihren Stoffwechsel an, weil sie nun aktiver ist. „Ich habe mir bewusst Zeit gelassen und realistische Ziele gesetzt.“ Binnen drei Monaten verliert sie 10 Kilo, fühlt sie sich besser und will das Gewicht halten. Anfang 2023 nimmt sie sich die nächste Etappe vor und schafft weitere 15 Kilo.

Sarah wiegt jetzt 59 Kilo, fühlt sich stärker und hat weniger Schmerzen. „Ich kann sogar mit meinen Kindern Radfahren. Auch mein Mann freut sich, dass es mir besser geht und ich die Zeit mit der Familie genieße.“ Derzeit bildet sich Sarah zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin weiter und teilt ihre Tipps und Rezepte auf Instagram unter: „die.sarahfischer“.



Schwimm- und Aqua-Fitness-Trainer Christian Döring aus Mainz
(aqua-fitness-trainer.de)

Mein Lieblingsrezept:
Bowl mit Salat und Kurkuma-Hähnchen

Zutaten für 4 Portionen: • 100 g braune Linsen

• 200 g Langkornreis
• Salz • 1 Fleischtomate
• 1 rote Paprikaschote • Handvoll Petersilie • 1 Handvoll Basilikum • weißer Pfeffer • 1 EL Zitronensaft • 5 EL Olivenöl
• 400 g Hähnchenbrustfilet
• 1 TL Currypulver • 1 TL Kurkumapulver • 100 ml Orangensaft
• 4 EL Kokosmilch • 1 TL Senf

Zubereitung: Linsen nach Angabe bissfest garen. Reis ebenfalls nach Angabe garen. Tomate überbrühen, abschrecken, Haut abziehen, vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln.

Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Linsen mit Reis, Kräutern, Paprika und Tomaten mischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 2 EL Öl würzen. Hähnchen trocken tupfen. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer einreiben. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Orangensaft zugießen, 10 Min. bei kleiner Hitze weitergaren. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit Kokosmilch verrühren, Senf einrühren und Sauce abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Alles in Bowls anrichten und Sauce darübergeben.

Frau Trend

So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an **Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg**. Oder per E-Mail an: abnehmen@frauimtrend.de. Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.