Andrea Voegel (38)

„Ich halte mein

Der Heiratsantrag wird zum Auslöser, dass sie abnehmen will. Das gelingt Andrea in 365 Tagen durch viele kleine Veränderungen

Andrea Voegel (38) aus Lindau am Bodensee freut sich: „Ich habe nicht nur 60 Kilo abgespeckt, sondern echte Lebensqualität hinzugewonnen“. 2018 wiegt die Finanzbuchhalterin 248 Pfund. „Nach meinen drei Schwangerschaften hatte ich etliche Kilos zu viel drauf und mit den Jahren kamen weitere hinzu“, berichtet sie. Andrea schob ihr Übergewicht z.B. auf den Stress: Sie arbeitet Teilzeit, hat drei Kinder, Haus, Mann. „Und alle waren im Vereinsleben aktiv. Das bedeutete für mich, die älteren Kinder zum Fußballtraining, zu Freunden oder zum Musikunterricht zu fahren. Mit dem jüngsten Kind Hausaufgaben zu machen. Zudem: Wäsche für fünf Leute, putzen,

Vorher

Andrea (1,67 m) wiegt 248 Pfund und trägt Kleidergröße 52. Sie fühlt sich oft erschöpft

Nachher

Andrea mit 64 Kilo und Kleidergröße 38. „Ich habe in einer Art Hochzeits-Dirndl geheiratet – es wurde maßgeschneidert!“

Bewegung im Wasser hat doppelten Schlank-Effekt

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

„Sport im Wasser ist ein echter Schlankmacher: Zum einen versucht der Körper, die Wassertemperatur auszugleichen – schon dadurch wird Energie verbrannt. Zum anderen schont Aqua-Fitness die Gelenke und Bänder, da diese geringer beansprucht werden als an Land. Das Training ist auch weniger belastend für das Herz-Kreislauf-System und darum gerade für Übergewichtige als Sport-Einstieg ideal. Die Übungen beim Aqua-Fitness 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. Tipp: Wer sich im tiefen Wasser nicht sicher fühlt, sollte in jedem Fall darauf achten, einen Kurs zu wählen, der in einem flachen Becken stattfindet.“

verlor 120 Pfund

Gewicht seit 3 Jahren“

kochen, aufräumen. Mein Tag hatte immer zu wenig Stunden!“ Um sich Gutes zu tun, greift Andrea zu Schokolade und Snacks. Zu den Hauptmahlzeiten isst sie zu kalorienreich, zu fettig, zu viel: Brot mit Käse, Nudeln in Sahnesoße, Pizza, Lasagne, Pfannkuchen etc.

„Fotos von mir waren furchtbar“

„Zugleich bewegte ich mich kaum und saß nur: bei der Arbeit, im Auto, abends auf dem Sofa.“ Beim Treppensteigen kommt sie ins Schnaufen. Bei Partys ist meist sie diejenige, die andere fotografiert. „Gab es doch mal ein Foto von mir, dann löschte ich es, weil mich mein Anblick erschreckte.“

Mit ihrem heutigen Ehemann Manfred ist Andrea seit 2004 liiert. Obwohl er sie immer so liebte, wie sie war, ist doch er es, der unbewusst den Prozess zur Veränderung auslöst: Manfred macht Andrea einen Heiratsantrag. Nach der standesamtlichen Trauung fasst Andrea den Vorsatz: „Bis zur kirchlichen Hochzeit im September 2019 bin ich in Form.“ Dafür blieb ihr ein Jahr Zeit.

Andrea macht sich im Internet schlau und stellt ihren Speiseplan konsequent um: mehr Proteine wie Salat, Gemüse, Linsen, Nüsse, Fisch, Pute, Quark – weniger Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis oder Brot. „Mit einer kostenlosen App behielt ich meine Kalorien im Auge, tippte alle Lebensmittel ein, die ich zu mir nahm.“

Ihre Schlank-Tricks wendet sie noch heute an: Täglich trinkt Andrea drei Liter Wasser. Morgens gibt es z. B. Skyr mit Obst. Isst die Familie Maultaschen, nimmt sie sich ein oder zwei Stück und füllt den Teller mit Gemüse, Salat und Kräuterquark. „Essen die anderen Spaghetti, dann mische ich mir Zucchini-Nudeln darunter. Und: Ich nehme mir keinen Nachschlag – außer bei Salat und Gemüse“, sagt sie. Schokolade gibt es trotzdem. Bloß isst sie zwei, drei Stücke statt der ganzen Tafel. Und auch ihren Kindern mundet so manches „Schlank-Rezept“, wie Zucchini-Pfannkuchen.

„Der Trick ist: Zeit für sich“

Statt sich bei Stress mit Essen zu beruhigen, nimmt sich Andrea eine Stunde Auszeit täglich, um aufzutanken. Etwa wenn die Kinder im Bett sind oder mit Freunden spielen. Dann macht sie Spaziergänge, versucht 10 000 Schritte zu schaffen. Und sie legt sie sich einen Crosstrainer zu. „Nach den ersten 15 Minuten war ich am Ende, hatte tagelang Muskelkater. Doch ich blieb dran, ging schwimmen, zum Aqua-Jogging und in die Sauna.“ Nach vier Wochen spürt Andrea, dass sie fitter wird. Energie und Lebensfreude kommen zurück. Neun Monate später wiegt sie 64 Kilo. Am Hochzeitstag trägt sie ein Kleid in Größe 38. „Ich ließ es auf Maß nach meinen Wünschen nähen und fühlte mich darin wunderbar, stolz und glücklich.“ Mehr zu Andrea, und wie sie ihr Gewicht hält, gibt es auf Instagram: „365_tage_zum_wunschgewicht“. ■

10 000 Schritte am Tag schafft Andrea bei ihren Spaziergängen und Ausflügen jetzt locker

Nun nimmt sich Andrea bewusst Auszeiten nur für sich selbst

Mein Lieblingsrezept:
Zucchini-Pfannkuchen mit Joghurt-Dip

Zutaten für 4 Portionen:
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- Salz
- 200 g Zucchini
- 2 EL Rapsöl
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 200 g griechischer Joghurt
- edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer

Zubereitung: Eier und Milch verquirlen. Mit Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Zucchini putzen, waschen, raspeln. Die Raspel unter den Teig mischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Mini-Pfannkuchen 1 EL Teig hineingeben und von beiden Seiten in 5 Min. bei mittlerer Hitze goldgelb backen. So 12 Pfannkuchen backen. Fertige Pfannkuchen ggf. im Ofen warm halten. Derweil Paprikaschote waschen, entkernen, klein würfeln. Mit Joghurt verrühren, mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Den Dip zu den Pancakes servieren. Nach Wunsch evtl. mit Kräutern garnieren.

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.

Fotos: Fotolia/anna_shepulova, privat (5)