



**Nachher**

Christina Dänner ist 1,72 Meter groß und wiegt jetzt 73 Kilo

# Christina Dänner (48) verlor „Endlich kehrt in mein Leben

**In fünf Monaten hat Christina ihr Übergewicht verloren. Sie ist jetzt schlank, schön und hat immer gute Laune**

**A**bnehmen ohne Sport – das war immer mein Traum. Denn ich bin ein Sportmuffel und wollte meine Pfunde gern ohne ein großartiges Trainingsprogramm verlieren. Und das ist mir gelungen! Ich bin heute um 66 Pfund leichter und fühle mich topfit“, sagt Christina Dänner aus Fulda.

Die 48-Jährige hat mit der LIPOweg-Methode ihr Übergewicht purzeln lassen. „Ich wog ja bis zu 212 Pfund. Zum Glück hatte ich eine tolle Betreuung an meiner Seite. Meine Heilprakti-

kerin Sandra Hiery aus Wächtersbach wog mich regelmäßig und konnte mir alle Fragen beantworten – und sie hat meinen Stoffwechsel wieder in Schwung gebracht. Denn während der Abnahme bekam ich dreimal wöchentlich homöopathische Injektionen, die dafür sorgten, dass das Fett gleichmäßig schmolz. Es war mir wichtig, dass es wirklich natürliche Mittel zur Unterstützung sind und keine Chemie.“

**Die Mengen waren dabei wichtig**

Christina Dänner hat von ihrer Heilpraktikerin einen Ernährungsplan bekommen, an den sie sich hielt. „Ich hatte ein Ziel und wollte den Erfolg. Für mich als berufstätige Frau war es auch entscheidend, dass ich mich nicht minutengenau an den Plan halten musste. Wichtig waren die Mengenangaben. Mittags und abends durfte ich je 100 g Salat oder Gemüse essen und dazu je 100 g Fisch oder Fleisch – außer Schweinefleisch.“

**Bis zum Fest wollte sie abnehmen**

Nicht erlaubt während Christinas Abnehmphase waren Zucker, Weißmehl, Milchprodukte, Alkohol und spätestens um 18 Uhr sollte die letzte Mahlzeit gegessen werden. Die sympathische Frau wiegt heute 73 Kilo und hält ihr Gewicht ohne Probleme. „Ich freue mich nicht nur über die optische Veränderung“, sagt sie, „die Abnahme hat mich auch gesund gemacht. Mein Blutdruck ist wieder normal, meine Lungenfunktion super. Ich japse nicht mehr, sobald es bergauf geht, son-



Christina mit 212 Pfund

**Vorher**



# auch ohne Sport 66 Pfund

## der alte Schwung zurück“

dern fühle mich rundum wohl.“

War die Gesundheit der Auslöser für den Wunsch, schlank zu werden? „Auch“, antwortet sie lächelnd, „doch da gab es noch einen anderen Grund. Mein Freund ist etwas jünger als ich. Wir wurden zu einem Geburtstagsfest eingeladen und ich wollte attraktiv an seiner Seite erscheinen. Also begann ich mit der Abnahme und das hat ja super und schnell geklappt.“

Nach der Phase des Abnehmens hatte die Verlagskauffrau noch eine sogenannte Stabilisierungsphase. In dieser Phase lernte sie nach und nach eine ausgewogene und gesunde Ernährung kennen. Die Palette der Lebensmittel, die sie jetzt essen darf, ist

sehr viel größer als während der Abnehmzeit geworden.

### Den Jo-Jo-Effekt hat sie ausgetrickst

Christina hat gelernt, was ihre Methode von konventionellen Diäten unterscheidet: „Bei normalen Diäten merkt sich der Körper, dass er einen Speicher für schlechte Zeiten braucht, wenn mal wieder eine Diät ansteht. So entsteht der Jo-Jo-Effekt. Durch die homöopathischen Injektionen aber holt sich der Körper die nötigen Fette aus dem Depots, der Jo-Jo-Effekt wird vermieden.“

Vieles hat sich für Christina durch die hohe Abnahme zum Positiven gewendet.



Lässig: In Jeans und weißer Bluse



Sommerlich: Weiße Hose und pinkfarbene Bluse

Leichtes Sommergericht: Garnelen mit Pfiff!



### Mein Lieblingsrezept: Garnelen mit Champignons und Salicornes

**Zutaten:** • 50 g Salicornes (Meeresspargel), wahlweise grüner Spargel • 1 kleine Lauchzwiebel • Saft von 1/2 Zitrone • 50 g Champignons • 100 g Garnelen • Zitronengras • 1 Knoblauchzehe • frisch gemahlener Pfeffer  
**Zubereitung:** Zuerst den Spargel und die klein geschnittene Lauchzwiebel in einer beschichteten

Pfanne mit etwas Wasser und dem Saft der 1/2 Zitrone köcheln lassen. Nach und nach die geputzten und klein geschnittenen Champignons und die Garnelen hinzufügen. Als Würze Zitronengras, frisch gemahlener Pfeffer sowie die Knoblauchzehe hinzugeben. Ich wünsche Ihnen guten Appetit.

„Ich komme mir nicht mehr so tapsig wie früher vor, sondern sehr viel leichtfüßiger. Endlich kehrt der alte Schwung in mein Leben zurück.“

### Der Zuckerberg ist jetzt versetzt!

Und natürlich wandelt sich die Mode in ihrem Kleiderschrank. „Ich habe während meiner übergewichtigen Zeit alle Sachen, die ich noch in kleinen Größen hat-

te, verkauft. Also muss jetzt alles neu her. Das ist meine Belohnung dafür, dass ich einen Zuckerberg versetzt habe. Immerhin bedeuten 66 Pfund 33 Pakete Zucker – und die ließ ich mal eben verschwinden.“

Und dann gibt es da noch eine Kleinigkeit, die für Christina Dänner klasse ist: „Ich passe endlich in die Sportsitze meines Autos! Vorher saß ich da wie eine Sardine in der Büchse. Jetzt habe ich rechts und links sogar noch Platz.“

### 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@frauintrend.de](mailto:abnehmen@frauintrend.de) Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.

### Warum sollte man am Abend kein Obst mehr essen?

„Obst enthält Zucker und Kohlenhydrate“, erklärt Heilpraktikerin Sandra Hiery aus Wächtersbach.

„Diese sorgen dafür, dass die Fettverbrennung in der Nacht gebremst wird. Setzt man auf Eiweiß wie Fleisch oder Fisch, läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren.“ Mehr Infos: [www.lipoweg.de](http://www.lipoweg.de)

