

Das duftet!
Frisch aus
dem Ofen
genießt
Kerstin
ihr selbst
gebackenes
Eiweiß-Brot



7 Kilo weg mit Eiweiß-Brot
und mehr „Ich-Zeit“

Geschafft!

„Ich passe wieder in Größe 38“

Trennung, Kinder, Job: Vor lauter Stress nimmt Kerstin (49) drei Kleidergrößen zu, Jojo-Effekte inklusive. Erst als sie beginnt, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und auch mal an sich zu denken, klappt's mit dem Abnehmen

So richtig schlank war Kerstin Gätjen nie. „Aber ich hab mich immer wohlgeföhlt – ich bin 1,74 groß, wog rund 70 Kilo, passte damit in Größe 38 oder 40“, erzählt die Intensiv-Kinderkrankenschwester aus Verden bei Bremen. „Auch nach meinen beiden Schwangerschaften und einer Kortison-Therapie nahm ich mit etwas Geduld immer wieder erfolgreich ab.“

Bis zu einer schlimmen Krise 2017. Ihr Mann verlässt sie damals für eine Jüngere. Nach 16 Jahren Ehe. Kerstin reißt es den Boden unter den Füßen weg. „Ich konnte nicht mehr essen, schlafen, nahm fünf Kilo ab und musste sogar in eine Klinik“, sagt Kerstin. „Alles alleine stemmen zu müssen, das hat mir eine Riesenangst gemacht.“ Zurück zu Hause, erdrückt sie die Doppelbelastung: Plötzlich allein-erziehende Mama und Schichtdienst gleichzeitig! „Mit Fertiggerichten habe ich versucht, Zeit zu sparen“, sagt sie. „Und abends saß ich oft einsam vor dem Fernseher und habe Süßes in mich hineingestopft.“ Auch während ihrer Schichten im Krankenhaus tröstet sie sich ständig mit dem Griff ins Bonbon-Glas: „Ich brauche den Zucker gegen den Stress!“

Als sie einen neuen Partner kennenlernt, Kai (53), wachsen die Pfunde weiter. Kai erkennt früh: „Kerstin, du machst es allen recht, aber nimmst dir für dich selbst zu wenig Zeit!“

Als Mutter und in ihrem Pflgeberuf will sie aber niemanden im Stich lassen – der

Kai ist so stolz auf seine Kerstin: „Endlich nimmt sie sich Zeit für sich!“



**Kopf aus,
Herz an:** Mit
Hundedame
„Nala“ joggt
es sich ganz
leicht durch die
herrliche Natur



**Einfach nur
genießen:
„Ich-Momente“
beim Lesen im
Garten schenken
Kerstin neue Kraft**

Dauerstress geht weiter. „Bis ich die für mich magische Grenze von 72 Kilo überschritten hatte“, erzählt Kerstin. Sie versucht sich an rigiden Diäten, alle Versuche scheitern, enden nur mit Jojo-Effekten, Scham und Selbstwürfen. „Ende 2019 standen auf der Waage 76 Kilo und sogar meine Hose in 42 hat gezwickt“, sagt Kerstin. „Aber da wusste ich: Jetzt ist Schluss. Eine in 44 kaufe ich mir nicht!“

Über einen Podcast („Lifestyle Schlank“) lernt sie die Heilpraktikerin für Psychotherapie Julia Sahn kennen, beginnt im Januar 2020 einen Online-Abnehmkurs bei ihr. „Endlich ging es mal nicht um unzählige Ernährungs-Infos, Regeln, Verbote – das hatte mich total überfordert“, gibt Kerstin zu. „Julias Ansatz war anders: „Abnehmen beginnt im Kopf – richten Sie den Blick erst mal auf sich selbst.“ Das fand ich toll!“

Kerstin beginnt, mit Julia zu arbeiten. „Ziemlich schnell habe ich erkannt, dass ich ganz fiese Glaubenssätze in mir hatte.“ Sätze wie: „Ich bin alt und kann deshalb nicht abnehmen“, „Schichtdienst macht vernünftiges Essverhalten unmöglich“, „Ich hab eine Schilddrüsenunterfunktion,

Hashimoto, deshalb scheitern alle Diätversuche“.

All diese Gedanken schlummern tief in Kerstin. „Und die haben mich blockiert“, weiß sie heute. „Ich musste lernen, besser mit mir selbst umzugehen!“ Sie lernt, die Glaubenssätze in positive Motivationsätze umzuwandeln, schreibt die auf und sagt sie sich immer wieder laut auf: „Ich

**Jetzt
trage ich
wieder mein
Lieblings-
kleid**

bin jung und kann alles schaffen, was ich mir vornehme“, „Der Schichtdienst ist kein Hindernis“, „Ich bin es wert, auf mich zu achten und mich selbst zu lieben“.

Mithilfe eines Ernährungstagebuchs erkennt Kerstin außerdem: „Ich esse oft aus emotionalen Gründen – zum Trost, im Stress, aus Langeweile.“ Schritt für Schritt beginnt sie, Alternativen zu finden, die ihr Freude bereiten. Sie schafft sich „Ich-Momente“. Powert sich beim Toso X im Fitnessstudio aus, genießt mit Golden-Retriever-Hündin „Nala“ (3) die Natur, verwöhnt sich mit Schaumbädern und duftenden Cremes. Und sie nimmt sich Zeit, um viele gesunde Eiweiß-Brote zu backen (s. Kasten). „So bin ich langsam wieder bei mir selbst angekommen und musste keine Leere mehr mit Schoki füllen.“ Kerstin lacht. „Aber natürlich

gönne ich mir ab und zu trotzdem Pizza. Und das endlich wieder ohne schlechtes Gewissen!“

Inzwischen hat sie sieben von gewünschten acht Kilo runter, die erste Hose in 38 gekauft und passt wieder in ihr Lieblings-Sommerkleid: „Das erinnert mich immer an einen tollen Urlaub an der Côte d'Azur – ich bin richtig stolz, dass ich da wieder reinpasse!“

SIRA HUWILER-FLAMM



Aktuelles Gewicht: 69 Kilo
Hallo, Sommer! Kerstin passt in ihr luftiges Lieblingskleid

„So macht's Klick im Kopf“



Julia Sahn

Life-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Konstanz („Lifestyle Schlank – Selbstcoaching statt Diät“, Copress Sport 2019, 16,90 Euro)

›**Tip 1: Glaubenssätze hinterfragen**

In uns schlummern Glaubenssätze, die uns blockieren. Wer glaubt, „ich kann nicht diszipliniert sein“ – kann es auch nicht. Unsere Gedanken halten die Kilos fest. Darum Glaubenssätze hinterfragen und neue, positive Gedanken einüben – das funktioniert!

›**Tip 2: Tagebuch**

Essen dient als Ventil bei Kummer, Stress, Langeweile. Mit einem Ernährungstagebuch können wir emotionales Essverhalten entlarven.

›**Tip 3: Jeder ist anders**

Strenge Schoki-Verbote oder „Abends nichts mehr essen“-Regeln eignen sich nicht für jeden. Finden Sie Ihre Strategie, die langfristig mit Ihrem Leben vereinbar ist – das verhindert Jojo-Effekte.

›**Tip 4: Echtes Ziel finden**

„Ich will zehn Kilo abnehmen“ reicht als Motivation nicht aus. Finden Sie das Ziel hinter dem Ziel, wie etwa: „Wenn ich zehn Kilo abnehme, kann ich wieder unbeschwert mit den Kindern toben“ – je mehr Ihnen das Ziel am Herzen liegt, desto größer die Erfolgchance.

Kerstins Eiweiß-Brot-Trick

„Hat man alle Zutaten im Haus, kann man sich jederzeit ein gesundes Brot backen, innen saftig, außen knusprig und durch viele Ballaststoffe gut sättigend“, sagt Kerstin. „Ich weiß, was drin ist, muss mir nix mehr verbieten.“

Kraftbrot-Rezept*:

→ 300 g Quark und 1 Ei mit dem Schneebesen cremig rühren; 45 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Haferkleie, 40 g Weizenkleie, 20 g geschrotete Leinsamen, 2 TL Backpulver und 1 TL Salz mit der Hand unterheben; 20 g Flohsamenschalen und 70 ml lauwarmes Wasser untermischen, sofort in eine Kastenform geben. Nach 10 Minuten Quellen rund 60 Minuten im vorgeheizten Backofen (180 °C, Ober-/Unterhitze) backen.

* Aus Kerstins Lieblingsbuch: „Abnehmen mit Brot & Kuchen“ (DplusA Verlag, 2018, 128 Seiten, 16,95 Euro)