

# „Ich habe mich auf schlank programmiert“

In Michaelas Seele waren Glaubenssätze tief verankert. Als sie diese auflöste, fühlte sie sich frei – und nahm endlich ab

**B**is vor vier Jahren war Essen für Michaela Trost, Schutz und Flucht zugleich. „Ich habe mein Leben lang mit Übergewicht gekämpft“, sagt sie. 2021 zeigte die Waage 126 Kilo – ihr persönlicher Tiefpunkt. Michaela ging es damals nicht nur körperlich, sondern auch seelisch schlecht, sie lebte seit zwölf Jahren in einer toxischen Beziehung: „Mein Partner kontrollierte mich, ich musste mich ständig rechtfertigen. Was ich auch getan habe, für ihn war es nie gut genug.“ Warum sie das so lange mitgemacht hat? „Ich

hatte die Stimme meiner Eltern im Kopf: ‚Du bist keine Schönheitskönigin, sei froh, dass du überhaupt einen Mann abgekriegt hast.‘“ Doch dann kritisiert er Michaela auch noch für ihr Atmen: „Du schnaufst.“ Und endlich siegt die Wut über die Angst. Michaela trennt sich – mit 51 Jahren.

Schon bald stößt die Frau aus der Nähe von Frankfurt am Main auf „Lifestyle Schlank“ (shinecoaching.de) – ein Zehn-Wochen-Onlineprogramm, das nicht von Kalorienzählen oder Diäten handelt. Es geht vielmehr um eine tiefgreifende Wand-

lung zur inneren Heilung. Der Kurs hilft den Teilnehmerinnen, die wahren Ursachen ihres Essverhaltens zu ergründen – durch liebevolle psychologische und emotionale Begleitung.

## „Als die Selbstliebe wuchs, schmolzen die Kilos“

Michaela schrieb ein Essstagebuch und lernte das Mitgefühl mit sich selbst. „Es hat mich viele Tränen gekostet“, sagt sie: „Aber es war der Beginn meines neuen Lebens. In den zehn Wochen wurde ich quasi umprogrammiert. Im Nachhinein fühlt es sich an, als hätte man in meinem Kopf einen Schalter umgelegt. Statt zu essen, lernte ich, für mich einzustehen. Damit wurde das Frustessen einfach überflüssig. Ich brauchte es nicht mehr.“

34 Kilo verlor sie – und auch ihre Angst, die Scham und ihr Helfersyndrom. „Ich bin nicht mehr Everybody’s Darling“, sagt sie heute. „Ich sage, was ich denke. Ich stehe für mich ein.“ Ihre Freundinnen staunen: „Du bist ein ganz anderer Mensch geworden!“ Und Michaela? Die strahlt. „Ich war noch nie so glücklich wie jetzt.“ ● Oda Frantzen



Michaela arbeitet als Sekretärin. Ein Job, der ihr viel Spaß macht

## Meine besten Abnehm-Tipps

### Schauen, was hinter der Esslust steckt

Innehalten, wenn der emotionale Hunger kommt. Was fühlt man jetzt? Ist man gestresst, müde, traurig oder hilflos?

### Etwas suchen, das Linderung bringt

Was brauchen Körper und Seele jetzt? Vielleicht einen Spaziergang, ein Nickerchen, einen Tee oder Tagebuch-

schreiben? Ziel: das Überessen durch eine gesunde Methode der Entspannung ersetzen.

### Diese Methode drei Wochen durchhalten

So lange braucht der Mensch, um eine neue Gewohnheit anzunehmen. Nach 21 Tagen gehen wir dann zum Beispiel ganz automatisch an die frische Luft und nicht mehr an den Kühlschrank.

Machen Sie  
Michaela und  
uns Ihre A  
Geschichte

**Schlank-2021**

Haben Sie auch  
abgenommen? Dann  
uns mit Foto, Angabe  
Größe und Telefon

Redaktion  
**Alles für die**  
„Schlank &  
Meißberg  
20095 Ham

oder an afd@baue  
Wir freuen uns  
Geschichte



naheher  
92 Kilo

Die 1,71 Meter große Michaela ist zuversichtlich, dass sie noch weiter abnimmt: „Das klappt bestimmt!“

## Köstliche Schlank-Rezepte

### Gefüllte Schweineschnitzel

- Zutaten für 4 Personen**
- 8 Schweineschnitzel (à 75 g)
  - Salz • Pfeffer • 4 Scheiben Parmaschinken • 16 Salbeiblätter • 1 EL Öl • 200 g Porree • 160 g Bandnudeln • 250 ml klare Brühe • 125 ml trockener Weißwein • 1 TL Speisestärke



Fleisch salzen, pfeffern. Jeweils ½ Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt auf eine Hälfte legen. Andere Hälfte überklappen. Mit je 1 Salbeiblatt belegen. Im Öl 6–8 Minuten braten. Porree in Streifen schneiden. Nudeln in

Salzwasser kochen. Porree 2 Minuten mitkochen. Fleisch mit Brühe und Wein ablöschen, aufkochen. Mit Stärke binden, anrichten.

### Kartoffelsalat mit Hähnchen

- Zutaten für 2 Personen**
- 500 g Kartoffeln • 200 g Hähnchenfilet • 100 ml Gemüsebrühe • ½ Dose (425 ml) Artischockenherzen • 400 g Kirschtomaten • 4 Stiele Basilikum • 4 EL Weinessig • Salz • Pfeffer • 1 TL Öl



Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen. Fleisch würfeln. Brühe aufkochen, Fleisch darin ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen, Brühe abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. Artischo-

ckenherzen achteln. Tomaten halbieren. Basilikum hacken. Brühe und Essig verrühren. Salz und Pfeffer würzen, Öl unterschlagen. Alle Zutaten mischen.

### Spaghetti al limone

- Zutaten für 4 Personen**
- 250 g Spaghetti • Salz • 300 g TK-Erbsen • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl • 1 TL Mehl • 200 g Schlagsahne • 1 TL Instant-Gemüsebrühe • Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone • Pfeffer • Zucker • Basilikum und Zitronenspalten



Nudeln in Salzwasser kochen. 5 Minuten vor Garzeitende Erbsen zufügen. Knoblauch hacken, im Öl andünsten, Mehl zugeben, anschwitzen. 200 ml Wasser und Sahne zugießen,

aufkochen, Brühe einrühren. 5 Minuten köcheln. Zitronenschale und -saft einrühren. Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Nudeln unterheben. Mit Basilikum garnieren.

Alles für die