

Angelika Rüdel (43): 45 Kilo weg mit homöopathischen Mitteln

Jetzt sprühe ich wieder vor Lebenslust

Eine Stoffwechsel-Kur macht sie schlank und schenkt ihr sogar Kraft, eine Lebenskrise zu meistern

Glücklich reitet Angelika auf ihrem Pferdchen „Artist“. An ihrem Übergewicht liegt es nicht, dass sie vergangenes Jahr vom seinem Rücken stürzt. „Artist“ trug meine 106 Kilo problemlos. Doch ich war völlig unkonzentriert.“ Nach dem Sturz entwickelt die Heilpraktikerin geradezu eine Phobie gegen ihr liebstes Hobby. „Ich traute mich nicht mal mehr in die Nähe von Pferden.“ Doch diese Angst ist nicht die einzige, die die 1,60 Meter große Frau bewältigen muss. „Ich lebe in Scheidung und stritt mit meinem Ex um das Sorgerecht für unseren Sohn. Hinzu kamen finanzielle Sorgen und ein Burn-out.“

In einem Jahr nahm ich aus Kummer 45 Kilo zu

Angelika kompensiert den immensen Druck mit Essen. „Ständig schob ich mir irgendwas in den Mund. Ganz gleich ob Schokolade oder Pizza.“ Das führt in nur einem Jahr zu 45 Kilo Übergewicht. Ihr Körper rebelliert. Angelika leidet unter Gelenksbeschwerden und Blutdruck. „Wegen akuter Herzinfarktgefahr bekam ich sogar Beta-Blocker und einen sogenannten Stent gesetzt. Der bräut einem Gefäßverschluss vor.“ Angelika ist sowohl körperlich als auch seelisch am Ende.

Nach schweren Zeiten hat Angelika in Herd (48) eine neue Liebe gefunden

de, als ihr ein Franchise-Angebot auffällt. „Die Kombi von Diät und Homöopathie versprach einen problemlosen Gewichtsverlust. Da ich alles, was ich in meiner Praxis anbiete, auch selbst teste, probierte ich die Methode aus.“

Trotz strenger Regeln hatte ich nie Heißhunger-Anfälle

Mitte Juli 2010 beginnt sie, sich das homöopathische Mittel drei Mal pro Woche zu spritzen. Und Sie hält sich genau an die Ernährungsempfehlungen: täglich 200 g Fleisch, 200 g Obst und Gemüse sowie 200 g Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Reis). „Kohlenhydrate und Obst gibt es nur bis mittags.“ Angelika isst morgens Knacke- oder Dinkelbrot mit Tomate oder Putenbrust, mittags eine kleine warme Mahlzeit und abends Tomaten mit Mozzarella oder Hühnerbrust mit Gemüse. Alkohol und Snacks zwischendurch sind tabu. „Ich hätte nie geglaubt, dass ich diese Ernährungsumstellung durchhalte.“

Doch das Thema „Essen“ trat immer mehr in den Hintergrund. „Nach einem Monat werden die strengen Regeln ein wenig gelockert, und Angelika benötigt nur noch eine Spritze pro Woche. „Ich hatte nie Heißhunger-Anfälle und konnte bei Fragen meine Beraterin anrufen.“ Ende Dezember zeigt die Waage 61 Kilo an – Normalgewicht. Und die Blutdruckwerte liegen im Idealbereich.

Das Tollste: Jetzt bin ich schlank und frisch verliebt

Angelika ist sich sicher, dass ihr die Kur auch die Kraft gegeben hat, ihre Lebenskrise zu bewältigen. „Die Scheidung ist durch. Das Sorgerecht geregelt. Neuerdings traue ich mich wieder aufs Pferd. Und seit ich die Kur im Programm habe, ist die Praxis wieder gut besucht.“ Heute isst die Bayerin wie vor ihrer Gewichtsnahme. „Nur ohne Fressattacken!“ Und das Tollste: „Ich bin wieder verliebt.“

Brigitte Sommer



▲ Solche Ampullen spritzte sich die Heilpraktikerin zur Unterstützung der Kur



Angelika und ihr Friesen „Artist“ (9) bilden eine Einheit. „Das Reiten macht mir jetzt wieder richtig Spaß“

FRÜHER
106 Kilo

In nur einem Jahr futterte sich die Heilpraktikerin aus Kummer 45 Kilo an

HEUTE
61 Kilo

„Mein ganzes Leben ist jetzt viel leichter“



Leser-Aktion

Liebe Leserin,
haben Sie es auch geschafft,
20 Kilo oder mehr abzunehmen?
Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept
mit Vorher- und Nachher-Foto plus
Telefonnummer per Post an:
FRAU VON HEUTE, Katrin Lange,
Burgsch 4481, 20250 Hamburg.
Oder per E-Mail an
katrin.lange@frau-von-heute.de
Bei Veröffentlichung gibt's
ein Infoheftchen.

GGT Redakteurin
Katrin Lange