

Gewicht reduziert – vollends motiviert

06.10.2016, 14:30 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Protein System S.A.*
Presseagentur: *Pressebuero JWS, Konz*



Daniela Hanisch heute: mit Ernährungcoach Sonia Luy de Langenbrink (r.) und Diätbegleiter Hund Sam.

Ohne JoJo-Effekt, nagendes Hungergefühl oder Frustphasen: Daniela Hanisch aus dem schwäbischen Böblingen ist es gelungen, ihr Gewicht binnen einen Jahres um sagenhafte 45 Kilogramm zu reduzieren: von 117 auf 72 Kilogramm. Zauberei? Mitnichten. Wie die 59-Jährige das geschafft hat und warum viele andere Menschen das auch können? Lesen Sie selbst!

Kaum zu glauben – 45 Kilogramm weniger Gewicht in nur zwölf Monaten: Daniela Hanisch ist gelungen, wovon viele Menschen derzeit noch nur träumen. Das könnte sich bald ändern.

Doch der Reihe nach. Letztendlich begann alles mit einem glücklichen Zufall: „Bei einem Friseurtermin bemerkte ich, dass meine Friseurin deutlich abgenommen hatte“, erzählt Daniela, damals 117 Kilogramm schwer. „Mein erster Gedanke war: ‚Respekt, wie hat sie das bloß geschafft‘?“, sagt die 59-Jährige. Beim nächsten Friseurtermin musste sie dann feststellen, dass die Salonchefin ebenfalls stark abgenommen hatte. „Sie sah einfach umwerfend aus“, lacht Daniela noch heute. „Ich konnte nur noch staunen: ‚Hoppla, was ist denn hier los?‘.“

Gewissermaßen die Initialzündung: Denn von nun an habe sich ein Rädchen in ihrem Kopf gedreht, stellt Daniela im Nachhinein klar: Weg vom bewundernd-resignierenden ‚Na ja, manche Leute haben’s halt drauf‘ hin zum bis in die Zehenspitzen motivierten ‚Was die können, kannst du erst recht!‘. Gedacht – getan!

„Meine Neugier war mittlerweile so groß, dass ich die beiden Damen einfach mal auf ihren Gewichtsverlust ansprach“, sagt sie. Die erklärten daraufhin, mittels der sogenannten Eurodiet-Methode abgenommen zu haben: Einer ketogenen Diät, die in mehreren Phasen verläuft und den Stoffwechsel nach zwei bis drei Tagen insofern umstellt, dass Kohlenhydrate vorübergehend als primäre Energiequelle des Organismus abgelöst werden – einhergehend mit einem deutlichen Fettabbau.

Etwas, was der attraktiven Frau auf Grund ihrer Berufstätigkeit als ausgebildete und praktizierende Heilpraktikerin zwar grundsätzlich einleuchtete, sie aber zunächst einmal zu eigenen gründlichen Recherchen veranlasste. „Schließlich wollte ich verstehen, was da eigentlich genau passiert, bevor ich mich dazu entschieße, die Eurodiet selbst zu testen bzw. sie weiterzupfehlen“, erläutert sie. Eine lange und enttäuschende Diätkarriere lag bereits hinter ihr: „Was das betrifft, ging es mir nicht anders als vielen anderen Menschen auch.“

Nachdem nicht nur das Bauchgefühl stimmte, sondern auch das fachliche Urteil vorsichtig positiv ausfiel, wendete die

Heilpraktikerin sich an den Eurodiet-Anbieter: das Luxemburger Unternehmen Protein System. „Dessen Biologin und Ernährungsberaterin Frau Sonia Luy de Langenbrink erklärte mir daraufhin, dass die Methode grundsätzlich nur unter medizinischer Kontrolle durchgeführt werden darf, also begleitet von einem Arzt oder Heilpraktiker.“ Zu denken, selbst Heilpraktiker zu sein genüge, sei kontraproduktiv, was Daniela allerdings auch selbst so einschätzte.

„Man braucht einfach Jemanden an seiner Seite, der einen neutral und kritisch begleitet“, findet sie auch heute noch. Obwohl sie während der folgenden Diät stets tatkräftig von ihrem Mann Peter unterstützt worden sei, der immer einen witzigen Spruch auf Lager gehabt und enorm viel Rücksicht gezeigt habe, wenn er zum Beispiel im Restaurant fragte „Macht es dir was aus, wenn ich mir ein Schnitzel mit Pommes bestelle?“. Auch ihre beiden in München lebenden Töchter hätten ihr so gut geholfen, wie sie es trotz räumlicher Entfernung irgendwie konnten. Und nicht zu vergessen Hund Sam, der mit regelmäßigen langen Spaziergängen für die sportliche Unterstützung sorgte.

Im Detail sah Danielas' Diät indes aus wie folgt: Zunächst ernährte sie sich fünf Monate lang entsprechend der Eurodiet-Phase 1. Deren Hauptmerkmal: Gewicht auf Grund ketogener proteinreicher Ernährung zu reduzieren. Danach startete sie für vier Monate mit Phase 2: Wiedereinführung tierischer Proteine. Phase 3 – Erhöhung des Kohlenhydratanteils – mache sie nunmehr seit drei Monaten. Der Vollständigkeit erwähnt sei außerdem noch die 4. und letzte Phase der Eurodiet: Eine ausgewogene Ernährung zur langfristigen Gewichterhaltung, die auch mal ‚kleine Sünden‘ zulässt. „In dieser Phase werde ich dann ‚den Rest meines Lebens‘ verbringen“, lacht die nunmehr schlanke Frau.

Warum sie denn noch nicht mit Phase 4 begonnen habe, erklärt Daniela damit, dass sie ihr Gewicht noch unter 70 Kilogramm bringen wolle. Auf die bereits erreichten 72 Kilogramm sei sie zwar zugegebenermaßen mächtig stolz, aber eben noch nicht zu 100 Prozent damit zufrieden.

Die noch fehlenden Kilos abzuspecken, sei auch gar nicht schwer: ‚Sündigen‘ müsse man während der Eurodiet nämlich kaum, da das dazugehörige Lebensmittel-Angebot nicht nur aus Drinks usw. bestehe, sondern durchaus breit gefächert sei und auch Leckereien wie Gummibärchen und Kekse beinhalte. „An Weihnachten musste es aber doch mal ein Stück Roast Beef vom Grill sein, und an Silvester ein halbes Glas Wein und ein Glas Sekt“, „beichtet“ die Heilpraktikerin.

„Wobei ich sagen muss, dass ich danach auf Grund ‚mangelnder Übung‘ schon eine gewisse Bettschwere hatte...“

Neben dem reinen Gewichtsverlust habe sie im Laufe der vergangenen zwölf Monate aber noch eine Reihe weiterer positiver Entwicklungen an sich festgestellt: „Ich fühle mich leistungsfähiger und lebendiger, habe außerdem kaum noch Kopfschmerzen, die mich früher häufig plagten und freue mich über verbesserte Leber-, Triglycerid- und Blutzuckerwerte.“ Darüber hinaus sei ihr anfangs zu hoher Blutdruck deutlich gesunken. Und bei einigen älteren Patienten, denen sie die Diät ans Herz gelegt habe und die davor unter einem Diabetes mellitus Typ 2 („Altersdiabetes“) litten, hätten sich die Blutwerte dermaßen normalisiert, dass nach erfolgter Eurodiet kaum noch von einem Altersdiabetes gesprochen werden könne.

„Ich bin mittlerweile so von der ganzen Sache überzeugt, dass ich infrage kommenden Patienten die Eurodiet-Methode nicht zuletzt und vor allem aus prophylaktischen Beweggründen empfehle“, sagt die erfahrene Therapeutin. „Schließlich führt langfristiges Übergewicht leider noch allzu oft zu gravierenden gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Bluthochdruck usw., was nicht mehr sein müsste.“

Sie empfehle die Eurodiet allerdings nicht grundsätzlich jedem, sondern nur dann, wenn im einzelnen Fall aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht. Wenn jemand zum Beispiel eine Essstörung habe oder ohne Übergewicht abnehmen wolle, komme die Eurodiet nicht infrage. Ein weiteres Ausschlusskriterium sei, wenn es sich bei dem Patienten um einen noch Heranwachsenden handelt.

Fotohinweis: Studio54 Trier

Portrait

Das Unternehmen Protein System S.A. hat seinen Sitz im Luxemburgischen Steinfort. Es ist Anbieter der Eurodiet, die ausschließlich unter medizinischer Kontrolle durchgeführt werden darf, also begleitet von einem Arzt oder Heilpraktiker.

News-ID: 921528 • Views: 2395 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/921528/Gewicht-reduziert-vollends-motiviert.html>