

„Mit Homöopathie zur Traumfigur“

50 PFUND RUNTER!

Diät Expertin

Isabelle Keller

Die Diplom-Ökotrophologin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (www.dge.de) in Bonn berät Sie gern.

Redaktion FRAU VON HEUTE, Kennwort: „Leserbriefe“, Postfach, 20746 Hamburg



SCHREIBEN SIE UNS!

Broteinheiten – nur wichtig für Diabetiker

„Was sind eigentlich ‚Broteinheiten‘? Hilft mir diese Angabe beim Abnehmen?“

INGA B., KOBLENZ

► Die Broteinheit (BE) ist ein Maß, das über die Menge an Kohlenhydraten in einem Lebensmittel Auskunft gibt. Eine Broteinheit entspricht 10 bis 12 Gramm Kohlenhydrate. Sie wurde speziell für die Ernährung von Diabetikern eingeführt, denn für diese ist die Kenntnis der zugeführten Kohlenhydrate lebenswichtig, weil die benötigte Insulinmenge darauf abgestimmt wird. Für das Abnehmen sagen Broteinheiten nichts aus, denn sie beinhalten beispielsweise keine Angaben zu Energie- und Fettgehalt.

Große Schokoküsse besser als die kleinen

„Wieso haben 100 Gramm kleine Schokoküsse mehr Kalorien als 100 Gramm der großen?“

ERIKA S., ERFURT

► Klingt unverständlich, aber stimmt tatsächlich. Aufgrund der verschiedenen Größen ändern sich auch das Verhältnis zwischen Schokoladenüberzug und der etwas figurfreundlicheren Schaummasse. Kleine Schokoküsse enthalten mehr Schokolade und damit auch mehr Kalorien.

Seit sie 18 war, schleppte Jennifer (30) viel zu viele Kilos mit sich herum. Keine Diät schlug an, bis sie die **SANGUINUM-KUR** entdeckte

Alles macht mir jetzt viel mehr Spaß – Bewegung, einkaufen gehen, auf Partys tanzen. Ich bin heute einfach viel aktiver und fröhlicher.“

Für die kaufmännische Angestellte Jennifer Tode aus Hamburg (30) haben 50 Pfund weniger nicht nur ihren Körper verändert, sondern auch ihr Lebensgefühl. Aus der unförmigen, unglücklichen 98-Kilo-Frau ist eine strahlend schlanke, lebensfrohe Frau geworden.

Beim Abnehmen geholfen hat



VERSTECKSPIEL Rund wie sie war, vermied Jennifer am liebsten Ganzkörper-Fotos ...

FRÜHER

ihr nach vielen fehlgeschlagenen Diät-Versuchen schließlich die Homöopathie: „Seit ich 18 war und im Büro arbeite, habe ich ständig zugenommen: das viele Sitzen, das oft späte und unregelmäßige

Fast-Food-Essen ... In einer Zeitschrift las ich dann über die Sanguinum-Kur und meldete mich sofort in einem Gesundheitszentrum an“, erzählt Jennifer, die binnen eines Jahres von Kleidergröße 48 zu 38 wechselte.

Nach einem Vorgespräch und gründlicher Untersuchung stellten die Heilpraktiker dort für die Hamburgerin einen Essensplan zusammen (keinen Zucker, wenig Fett!).

Dreimal die Woche bekam sie außerdem eine Spritze mit einem homöopathischen Wirkstoffkomplex, der den Stoffwechsel anregt und das Hungergefühl drosselt (Kosten: 30 Euro pro Spritze).

„Ich hatte sofort weniger Lust auf Süßes und schon in der ersten Woche drei Kilo weniger.“ Die 1,70 Meter große Brünnette war begeistert: Ein Jahr lang zog sie Kur durch, und jede Woche schmolzen die Pfunde von ehemals 196 auf jetzt 146.

Gemüse satt, Obst, Joghurt, Knäckebrot, mageres Fleisch oder Fisch, dazu viel Wasser, täglich Entschlackungstee und homöopa-

„Sogar meine Haut ist viel schöner geworden“

thische Entgiftungs-Tabletten sowie die Spritzen verhalfen Jennifer zur Traumfigur. „Und wenn ich mal einen Durchhalte-Hänger hatte, wurde ich im Gesundheitszentrum wieder aufgebaut.“

„Auch meine Haut ist viel besser geworden – keine Pickelchen mehr, und sogar die Schmerzen vor der Periode sind verschwunden“, berichtet sie.

Jennifer hat sich noch mal zu einer vierwöchigen Kur entschieden: „Zehn Pfund müssen noch runter“, sagt sie, „jetzt, wo ich weiß, wie toll Schlanksein ist, bin ich pingelig geworden. Bloß nie wieder dick!“

Susanne Rückstein

HEUTE

ENGES OUTFIT So macht Sommer Spaß: In engem T-Shirt und Hose erntet Jennifer Komplimente

Sanguinum, was ist das genau?

Ein ganzheitliches Abnehmprogramm. Die Sanguinum-Kur bei einem Arzt oder Heilpraktiker beinhaltet: 1. Spritzen mit einem homöopathischen Wirkstoff-Komplex für einen optimalen Stoffwechsel. 2. Einen individuellen Ernährungsplan mit wenig Kohlenhydraten, wenig Fett, viel Eiweiß, kaum Zucker (ca. 1200 Kalorien pro Tag). 3. Motivation und medizinische Betreuung. Eine sechswöchige Kur kostet ca. 450 Euro, Abnehmerfolg etwa 1 Kilo pro Woche. Infos: www.sanguinum.de, Tel. 040/28 80 78 82.

325 kcal

25 g Fett

An dieser Stelle decken wir jede Woche eine Kalorienfalle auf. Heute: Puten-Aufschnitt (alle Angaben pro 100 g)



PUTEN SALAMI

143 kcal

3 g Fett



PUTEN LACHSSCHINKEN

KALORIENVERGLEICH