



## Erfolgsgeschichte von Sandra S., 47 J.

Anfang Februar 2009 hatte ich genug von meinem (Über)Gewicht. Natürlich schon länger, aber da hat es in meinem Kopf erst richtig klick gemacht.

Ich hatte am 02.02.09 eine Knie-Operation und ich dachte, wenn ich jetzt ca. 6 Wochen nicht oder wenig laufen kann und nur auf meinem Sofa rumliege und weiter esse wie bisher, dann werden aus meinen fast 100 Kilo sicherlich noch mehr.

Ich habe dann mit einer Ernährungsumstellung angefangen und ich muss sagen, ich nahm 10 Kilo ab. Das war toll, v. a. da ich doch viel liegen musste bzw. wenig Bewegung hatte. Aber was mich störte war, das ich mich nicht gut fühlte. Ich hatte ständig Migräne (noch öfters als normal) und auch mein Fibromyalgie machte mir immer mehr zu schaffen. Von gut schlafen war schon seit Jahren nicht mehr die Rede!

6 Wochen nach meiner OP bin ich wieder in mein Fitness-Studio „Cabriolo“ gegangen, wo ich so langsam, unter Begleitung, wieder mein Sportprogramm aufnahm. Nach dem Training sprach ich mit Fr. Schwille, der Chefin vom „Cabriolo“, über meine Schmerzen und Beschwerden. Sie erzählte mir von metabolic balance und ich habe mich dann damit auseinandergesetzt. Ich beschloss dieses Experiment anzugehen, ich hatte ja schließlich nichts zu verlieren! So fing mein neues Leben an, mein Leben in Balance.



Am 19.04.09 habe ich angefangen, die erste Woche hatte ich Urlaub und das war auch gut so. Ich arbeite in einer Bäckerei und kann nicht ständig auf die Toilette springen. Auch für meinen Kreislauf war es nicht verkehrt, da ich 7 bis 8 Stunden am Stück stehen muss. Ich hatte aber schwere Bedenken, ob ich die 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten aushalte, aber ich muss sagen,

das habe ich seit Tag 1 ohne Probleme durchgehalten. Ich habe (und das bis heute) nicht einmal Zwischenhunger gehabt. Auch 3 Liter trinken konnte ich mir nicht vorstellen, da ich ja oft nicht mal 1 Liter am Tag geschafft habe, aber auch das geht gut, ist reine Übungssache. Das klappte auch bei Kaffee ohne Milch: ich mag ihn jetzt mit Milch nicht mal mehr.

Was mir auffiel, war, dass ich gleich vom ersten Tag an wunderbar schlief (mit Ausnahme von der dritten Nacht, aber da musste ich bis zur 6-mal auf die Toilette). Ich habe 3 Tage entschlackt, und ich muss sagen, der dritte Tag fiel mich sehr schwer. Aber gefühlsmäßig ging es mir sehr gut. Ich war jeden morgen richtig ausgeschlafen (und bin das immer noch). Ich habe unheimlich viel Energie. Vor allem habe ich seither keine Gliederschmerzen und keine Migräne mehr gehabt, und somit auch keine Schmerzmitteln mehr zu mir genommen, und die nahm ich fast täglich und zwar mehrere! Auch die dritte Woche der Phase 2 war hart, aber nicht unmöglich!



Nach dieser Zeit ging es einfacher, mein Körper hat sich auf alles neue eingestellt und von da an fingen die Menschen um mich herum auch an zu fragen, was mit mir passiert wäre, ich hätte so ein toller Ausstrahlung und ich sehe so erholt aus, ob ich schon in Urlaub war? Und dabei ging ich doch erst in Urlaub (die ersten 3 Wochen im Juni). Mein Selbstwertgefühl wuchs von Tag zu Tag. Es gibt nichts Schöneres, als wenn Menschen bemerken, dass es dir gut geht. Aber das wichtigste ist und bleibt: dass es mir gesundheitlich gut geht und dass ich ohne Schmerzen leben kann. Dass ich so gut schlafen kann, ist der Wahnsinn! Und wenn ich mich heute im Spiegel angucke, sehe ich eine Frau, die strahlt und die glücklich ist. Vorher habe ich sehr ungern in den Spiegel gesehen und hatte Kleider davor hängen. Mein Gewicht ist jetzt nach 3 Monaten bei 74 Kilo (Anfang MB 88,4). Ich habe am Bauch 16 cm, an der Hüfte 10 cm und an den Oberschenkel auch 10 cm abgenommen.

Meine Haut ist ganz toll geworden, ich sehe jünger und viel frischer aus, meine Stimmung ist nicht zu toppen, ich habe wieder meine Lebensqualität zurück bekommen. Mit der Verdauung hat es länger gedauert, daran bin ich am Anfang beinahe verzweifelt, aber nachdem ich dann jeden Tag mein Roggenvollkornbrot gegessen habe (vorher aß ich auch mal Roggenknäckebrötchen) geht es super, ich kann sogar mehrmals am Tag.

Ich kann nur sagen, mein Körper und mein Leben sind in Balance. Ich kann metabolic balance sehr gut im Alltag integrieren. Sogar im Urlaub habe ich mich an die Regeln gehalten, mit kleinen Ausrutscher, und ich habe in diesen 3 Wochen sogar 1 Kilo abgenommen! Klar, ich mache jetzt auch viel mehr Sport, ohne Sport geht es wahrscheinlich nicht oder langsamer. Ich gehe 1-mal, wenn meine Arbeit es zulässt 2-mal die Woche ins Fitness-Studio. Ich mache Nordic Walking 1-2-mal die Woche, ich laufe jeden Tag mit unserem Hund und ich versuche 1-mal die Woche zum Schwimmen zu gehen. Ich kann nur immer wieder sagen: Es lohnt sich und man macht es für sich und vor allem für seine Gesundheit!