



# Christina Rausch (27) verlor 94 Pfund



## Vorher

Auch das ist Christina – mit einem Gewicht von 133 Kilo

## Nachher

Was für eine tolle Veränderung! Christina Rausch ist 1,82 Meter groß und wiegt 86 Kilo

„Dieses Gefühl, schlank zu sein, will ich nie wieder verlieren“, sagt Christina

# „Mit 5 Mahlzeiten am Tag lasse ich meine Pfunde purzeln“

**A**bnahmen wollte Christina Rausch auf jeden Fall. „Aber ich wollte mich nicht schlank hungern“, sagt sie. „Essen ist doch ein ganz großer Lebensgenuss, und den will ich auf keinen Fall aus meinem Alltag ausklammern.“ Das war auch nicht nötig: Denn Christina fand ihre Abnehm-Methode und sie verlor mit köstlichen Rezepten 94 Pfund.

## „Ich habe mein Ziel ganz flott erreicht“

Von einer Bekannten bekam die 27-Jährige den entscheidenden Tipp: „Sie riet mir, zu easylife in Essen zu gehen. Als ich dort im Therapiezentrum startete, war mein Ziel, die 100-Kilo-Marke zu knacken, denn meine Waage stand bei 133 Kilo still. Aber dieses Ziel war so flott erreicht und die Abnahme machte mir sogar Spaß, also blieb ich am Ball.“

## Heute plant sie ihre Mahlzeiten

Mit fünf Mahlzeiten am Tag hat die Einzelhandelskauffrau ihre Pfunde verloren. Wie wird ihr Tisch heute gedeckt? Zum Frühstück gegen 6.30 Uhr gibt es Roggenbrot mit Quark oder Frischkäse. Gegen 9.30 Uhr einen fettarmen Joghurt. Um 12.30 Uhr das Mittagessen. Christina liebt z. B. Hähnchenbrust mit Zwiebeln und Pilzen. Die Soße dazu bindet sie jetzt mit Milch statt wie früher mit Sahne. Um 14.30 Uhr nascht sie gern eine Handvoll Beeren oder etwas Wassermelone, je nach Jahreszeit. Und um 17.30 Uhr bereitet die zweifache Mutter das Abendessen zu. „Oft koche ich am

Mittag so viel, dass ich davon noch am Abend esse.“ Christina arbeitet halbtags und ist sehr gut organisiert. „Ich habe von meinen Ernährungsberatern gelernt, wie man seine Mahlzeiten plant. Ich setze vermehrt auf Eiweiß und reduziere die Kohlenhydrate. Wichtig ist, dass mein Stoffwechsel zu arbeiten hat. Ich vergleiche das mit einem Ofen, der Holz zum Brennen braucht. Und meine Ernährung sorgt für das Holz.“

Wenn sie an früher denkt, weiß sie heute: „Ich habe am Anfang gar nicht realisiert, dass ich dicker und dicker

wurde. Ich war Weltmeisterin im Erfinden von Ausreden. Mal schimpfte ich auf den Schnitt der Hose, der plötzlich angeblich enger wurde, mal auf einen Fotografen, von dem ich glaubte, dass er nur ein schlechtes Bild gemacht hätte und ich so in Wahrheit gar nicht aussehe.“

## Auch der Kopf muss bereit sein

Als dann zusätzlich ihre Hüften zu schmerzen begannen, kam sie auch nicht wirklich mit ihrer Abnahme voran. „Ich brauchte bis zu



Kuschelig im Winter-Outfit: Zum Anzug styft Christina ein großes Tuch als Cape



## Mein Lieblingsrezept: Currygemüse mit Putenspieß

**Zutaten:** ● je 1 Zwiebel, Paprika, kleine Zucchini, Möhre ● etwas Brühe ● Salz, Pfeffer, Curry, Tabasco ● 2 EL Frischkäse ● 100 g Putenfleisch  
**Zubereitung:** Das Gemüse putzen, waschen und in größere Stücke schneiden. In der Pfanne ohne

Fett anbraten. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern, Curry und Tabasco nach Geschmack. Den Frischkäse unter das Gemüse ziehen. Putenfleisch in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Fettfrei anbraten und dazu genießen.

30 Minuten am Morgen, um in Schwung zu kommen, deshalb blieb es lange nur bei dem Vorsatz: Am Montag fange ich an abzunehmen. „Vermutlich muss man erst einiges durchmachen, bevor auch der Kopf bereit ist, zum Abnehmen Ja zu sagen.“

## Alles ist leichter, viel angenehmer

Christina wiegt jetzt 86 Kilo und ihr Abnehmungsglück will sie festhalten. „So vieles in meinem Leben hat sich zum Positiven gewendet: Es beginnt beim Wäscheaufhängen, beim Spielen mit den Kindern, beim Shoppen. Alles fühlt sich jetzt leichter an, angenehmer, sehr

viel einfacher. Mein Sohn Nico sagte kürzlich zu mir: ‚Mama, du bist so schön.‘ Kinder registrieren ja sehr genau, wie man sich fühlt oder wie man sich verändert. Für meine Süßen will ich ein Vorbild sein. Sie sollen gesund essen, nicht übergewichtig werden – das kann ich ihnen jetzt vorleben.“

Auch im neuen Jahr wird Christina Rausch ihren Weg konsequent weitergehen. „Es fällt mir nicht schwer, meinem Ernährungsplan zu folgen. Warum also sollte ich wieder in die alten Fallen tapen? Der Genuss ist da und die vielen Pfunde, die sind weg – es läuft wunderbar!“

## Der schnelle Erfolg

Eine konsequente und professionelle Betreuung ist optimal für die erfolgreiche Abnahme in nur wenigen Wochen. Christina wurde u. a. von Ernährungsexpertin Dunja Urbach (Foto) betreut. Alle ein bis zwei Tage bekommen die Teilnehmer bei easylife ein Feedback ihres persönlichen Stoffwechselexperten. Bleibt das Gewicht stehen oder nimmt man zu, wird nach den Fehlern geschaut, z. B. das Ernährungsprotokoll analysiert. Die Abnahme wird ständig optimiert, daher der schnelle Erfolg. Infos: [www.easylife-essen.de](http://www.easylife-essen.de)



## Frau und So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an: **Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.** Oder per E-Mail an: [abnehmen@frauintrend.de](mailto:abnehmen@frauintrend.de). Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.