

Meine Erfahrungen beim Abnehmen



von Günther Moser.
Im Oktober 2011 bin ich (selbständiger Elektromeister) mit dem Architekt Lutz Wostatek auf einer Baustelle zusammengekommen. Er konnte an einer engen

Stelle durchschlüpfen, ich nicht. Grinsend meinte er, einige Zeit vorher hätte er auch nicht durch gepasst. Daraufhin habe ich mich mit ihm über seine eigenen Abnehm-Erfahrungen unterhalten und hat er mir seine Hilfe angeboten, mich in Sachen Ernährung, Abnehmen und Nahrungsergänzung zu coachen.

Die Ausgangssituation

Mein Körpergewicht betrug damals 155 kg. Nachdem mir im November 2011 nach jahrelangen Knieproblemen am rechten Knie eine Prothese eingesetzt wurde, konnte ich in der Krankenhaus- und Rehazzeit immerhin 7 kg abnehmen.

In der Folgezeit habe ich, obwohl ich mich beim Essen an die Tipp's gehalten hatte, nur wenig weiter abnehmen.

Nach einer Arthroskopie (Gelenkspiegelung) im November 2012 und großen Knieproblemen am linken Knie durch die Überbelastung, blieb mir nichts anders übrig, als mich im März 2013 wieder ins Krankenhaus zu begeben und nun am zweiten Knie ebenfalls eine Knieprothese einsetzen zu lassen.

Wegen meiner Leibesfülle bin ich zudem seit drei Jahren Diabetiker (Diabetes 2, genannt Wohlstandsdiabetiker).

Über Jahrzehnte hinweg habe ich viele Diäten gemacht mit mehr oder wenig Erfolg, aber immer mit dem JoJo-Effekt. Von meinem Hausarzt und Internisten musste ich mir allerhand anhören, wirkliches Coaching bekam ich leider nicht. Dabei wollte ich doch unbedingt abnehmen. Lutz hat mich immer wieder motiviert und unterstützt. Dabei erzählte er mir im Herbst 2013 von einer Stoffwechselkur und zeigt mir Vorher/Nachher-Fotos. Hier sah ich eine Chance für mich. Auch die Aussage von meinem Diabetologen, wenn ich 20-30 kg abnehme von dem Diabetes wegzukommen, motivierte mich sehr. Am 04.12.2013 ich, mit Unterstützung durch meine Frau, die Stoffwechselkur in Angriff zu nehmen.

Der Start

Am 05.12.2013 startete ich mit einem Gewicht von 145 kg. Die nötigen natürlichen Vitalstoffe hatte ich bereits zuhause, da ich die meisten sowieso schon nehme.

Mein Hauptproblem bei dieser Kur sah ich in meinem Diabetes. In der Zeit meiner Knieoperationen musste ich das Diabetes-Medikament Metformin 1000 absetzen und zu jeder Mahlzeit Insulin spritzen. Außerdem spritzte ich jeden Abend 60-70 Einheiten Langzeitinsulin. Einige Monate nach der letzten KnieOP hatte ich zu den Mahlzeiten wieder auf Tabletten umgestellt. Ich war sehr gespannt wie sich mein Diabetes in der Stoffwechselkur verhält.

Nachdem ich die zwei Ladetage hinter mir hatte, ging es los. Täglich ca. 500 Kcal, viel Tee, Kaffee, Wasser, die Globulis, die wichtigen Vitalstoffe und auf die Nacht einen Eiweißshake, daran hatte ich mich schnell gewöhnt.

Nach der ersten Woche fühlte ich mich ganz gut und meine Zuckerwerte waren ordentlich. Mein erstes wirkliches Problem war der Juckreiz an den Beinen und im ganzen Bauchbereich, wohl durch die Entgiftung. Lösung: Mit MSM-Lotion, konnte ich meinen Juckreiz beheben.

In der zweiten Woche bekam ich einen komischen Geschmack im Mund und Gemüse konnte ich fast nicht mehr sehen. Auch hatte ich einen Tag lang Durchfall. Wohl die Entgiftung.

Ende der zweiten Woche musste ich feststellen, dass meine Zuckerwerte sehr gut waren und mein Wohlbefinden wurde immer besser. In der dritten Woche konzentrierte ich mich mehr auf Salat. An die veränderten Essgewohnheiten hatte ich mich gut gewöhnt. Auch die Weihnachtszeit und die Feiertage mit allen Leckereien konnten mich nicht von meinem Vorhaben abbringen.

Am Ende der dritten Woche begann ich, durch die guten Zuckerwerte, meine Diabetes-Medikamente zu halbieren (Metformin Tabletten sind teilbar). Morgens und abends nahm ich nur noch eine halbe Tablette und vom Langzeitinsulin spritzte ich nur noch 30 Einheiten. Wichtig war, dass ich regelmäßig meine Werte kontrollierte!

Am 21. Tag der Stoffwechselkur, bevor die Stabilisierungsphase beginnen sollte, beschloss ich die Kur um drei Wochen zu verlängern. Dabei war mein Wohlbefinden hauptausschlaggebend und meine lückenlose Zuckerwert-Kontrolle.

In der vierten Woche habe ich die halbe Tablette Metformin morgens nicht mehr eingenommen

und das Langzeitinsulin auf 20 Einheiten reduziert. Meine Zuckerwerte blieben weiter stabil! In der Weihnachtszeit bis Dreikönig nutzte ich die geschäftlich ruhige Zeit um täglich 6-8 km zu laufen. Meine Diabeteswerte blieben weiterhin sehr gut.

Mein Fazit bis zu diesem Zeitpunkt war sehr positiv. Mein Wohlbefinden ist hervorragend, meine Müdigkeit den ganzen Tag über ist weg. Meine Beugungseinschränkungen an der rechten Knieprothese haben sich auch um 10 Grad verbessert, ich schlafe jede Nacht durch (7-8 Stunden) und muss nicht mehr, wie bisher immer, ein bis zwei mal nachts auf die Toilette. Auch anstehende Probleme in meinem Geschäft lassen sich, wenn es einem sehr gut geht, viel besser bewältigen. Und mit meiner positiven Einstellung, welche ich mir die letzten drei Jahre angeeignet habe, bin ich mit meiner jetzigen Situation sehr glücklich.

Am Ende der vierten Woche beschloss ich die Medikamente und das Langzeitinsulin ganz abzusetzen, da meine Zuckerwerte konstant gut blieben.

Es konnte vorkommen, dass meine Zuckerwerte morgens mit 145 ein wenig höher waren als sonst. Doch dieses Problem geht von Woche zu Woche zurück. Zeigt aber, wie wichtig eine lückenlose Kontrolle ist!

Sollten sich meine Zuckerwerte wieder verschlechtern, werde ich dies sofort mit Bewegung kompensieren. Und im schlimmsten Fall wieder zu den Medikamenten greifen.

Nun sind sechs Wochen STW-Kur vorbei und mein Wohlbefinden nach wie vor hervorragend. Meine Stabilisierungsphase hat nun begonnen. Meine Zuckerwerte sind immer noch genauso gut, wie meine Motivation.

Der Zwischenstand

Stand Mitte Januar 2014 habe ich nach meiner Waage 18 kg abgenommen und wiege nun 127 kg. Mein Insulin - Langzeitwert habe ich ärztlich kontrollieren lassen. Nun bin ich unter dem Wert der eine Diabetes Mellitus wahrscheinlich werden lässt und habe das Therapieziel < 6,4 % erreicht. Schaffe ich eine weitere Absenkung um 0,7 %, dann wird von einem **Ausschluss einer Diabetes** gesprochen.



Weiter geht's

In meiner ersten Stabilisierungsphase habe ich einfach weiterhin auf meine Ernährung geachtet, Kohlenhydrate gemieden und dadurch weitere 6 kg abgenommen. Anfang



Nächste Runde

Februar 2014 habe ich die Stoffwechselkur erneut gestartet. Es ist mein festes Ziel vollkommene Gesundheit sowie uHu (unter 100 kg) zu erreichen.

Gesamtfazit:

Nachdem ich die letzten drei Jahre mit meinen Knie-OP's und meiner Diabetes viel mitgemacht habe, bin ich froh heute dieses **Wohlbefinden** erreicht zu haben.

Mir geht es hervorragend gut, ich weiß nicht, wann ich mich das letzte Mal so gut gefühlt habe und bin sehr fit. Meine Diabetes hoffe ich überwunden zu haben und werde alles daransetzen, dass es so bleibt.

Natürlich kosten hochwertige Vitalstoffe auch ihr Geld, aber wenn ich sehe wie viel ich für Medikamente und ungesunde Ernährung ausgegeben hatte, bin ich mit den Lifeplus - Produkten wesentlich günstiger.

Ohne über Gebühr schmeicheln zu wollen, danke ich den Menschen die mir zu diesem Wohlbefinden geholfen haben. Es sind dies vor allem meine Frau Brigitta und mein Sohn Fabian, mein Freund und Geschäftspartner Ulrich, der mich auf einen positiven Lebensweg gebracht hat. Und nicht zuletzt Lutz mit Dagmar, Carin und Jörg, die mich nun schon seit über zwei Jahren in Sachen Ernährung, Abnehmen, Nahrungsergänzung und Gesundheit unterstützen.

Warum nennt man das was wir tun eigentlich Stoffwechselkur?

Weil man sich hinterher komplett neu einkleiden muss!

