

Von Kleidergröße 56 auf 42

„Ich genieße die Komplimente“

Nach vielen erfolglosen Diäten glaubte nicht mehr daran, dass sie jemals abnehmen würde. Doch der letzte Versuch lohnte – ein kleiner Piks ließ die Pfunde purzeln

Es ist ein warmer Herbstnachmittag. Michal Schmerz trägt eine enge blaue Jeans und eine figurbetonende rosafarbene Strickjacke. „Früher hätte ich mich das nicht getraut“, sagt die Hausfrau lächelnd. „Selbst im Hochsommer bin ich nur in weiten Hosen und Schlapperpullis herumgelaufen. So eine Angst hatte ich davor, meinen Körper zu zeigen.“

Seit ihrem zwölften Lebensjahr kämpft die zweifache Mutter mit ihrem Gewicht. Jahrelang, vom Teenager- bis ins Erwachsenenalter, versuchte sie eine Diät nach der anderen. Keine funktionierte. Im Gegenteil:

Nach der Geburt ihres zweiten Kindes wog Michal 137 Kilo – bei einer Körpergröße von nur 1,67 Metern. „Das war schrecklich. Ich war regelrecht unförmig“, erzählt sie. „Plötzlich wusste ich: ‚Wenn ich es jetzt nicht noch einmal versuche, schaffe ich es nie mehr.‘“

„Brot, Nudeln und Milchkafee waren für mich tabu“

Michal erinnerte sich an ein Flugblatt, das ihr schon während der Schwangerschaft in die Finger gekommen war. Darin wurde für das Diätverfahren „Imupro“ geworben. „Das Konzept klang irgendwie vielversprechend“, meint Michal, „das war wohl der Grund, warum ich es aufbewahrt hatte.“ Grundlage der Diät ist eine Blutanalyse, die Lebensmittelunverträglichkeiten aufdecken soll. „Und daraus sollte dann ein Abnehm-Konzept entwickelt werden. Meine letzte Hoffnung.“

Noch am selben Tag suchte sie das Flugblatt heraus. Unter der angegebenen Telefonnummer fand sie einen Ernährungsmediziner in ihrer Nähe, der das Verfahren anbot – und machte einen Termin aus. „Als ich dann vor ihm saß, und er mir sagte, dass allein die Blutuntersuchung und das anschließende Beratungsgespräch 450 Euro kosten sollten, wollte ich zuerst einen Rückzieher machen“, gibt Michal zu. „Aber dann erklärte er mir, dass ich außerdem einen komplett maßgeschneiderten Ernährungsplan bekommen würde, mit dem ich garantiert langfristig abnehmen könne. Da habe ich dann zugestimmt.“

Die nächsten Tage wartete Michal neugierig auf die Ergebnisse der Blutanalyse. „Als ich dann eine Tabelle mit 56 Lebensmittelunverträglichkeiten

ausgehändigt bekam, war ich baff“, erzählt sie. Ganz oben auf dem Index: Geflügel und Nüsse, dazu die meisten Milchprodukte und Getreidesorten. Und das alles sollte ab sofort tabu sein? „Der Arzt erklärte mir in einfachen Worten, dass eben genau diese Lebensmittel meinen Stoffwechsel verlangsamen. Und mich so dick machen würden“, sagt Michal. „Das bedeutete, dass das meiste, was ich vorher gegessen hatte, ab sofort wegfiel.“ Brot, Nudeln und der geliebte Milchkafee – vorbei! „Stattdessen gab es Reis- und Sojaprodukte. Die schmeckten mir dann aber auch.“

„Die Komplimente motivierten mich, weiterzumachen“

Der zweite Teil des Abnehm-Konzepts war eine weitere Hürde: Um zu vermeiden, dass sich weitere Unverträglichkeiten ausbilden konnten, musste Michal sich besonders abwechslungsreich ernähren. „In der Praxis sah das so aus, dass ich am Montag zum Frühstück Reiswaffeln mit Honig aß, dienstags eine Banane, am Mittwoch ein Soja-Shake – Hauptsache, immer etwas anderes“, erklärt sie. „Das klingt ganz einfach, aber schon die Planung des Einkaufszettels hat mich erst ganz schön ins Grübeln gebracht. Doch weil ich jetzt wusste, dass meine Unverträglichkeiten nur entstanden waren, weil ich mich mein ganzes Leben zu einseitig ernährt hatte, hielt ich durch.“

Ihrer Familie wollte Michal Schmerz es aber nicht zumuten, auf das gewohnte Essen zu verzichten. „Zum Mittag gab es deswegen immer zwei Gerichte“, erzählt sie. „Ich aß Fisch mit Gemüse, mein Mann und die Kinder Spaghetti oder Bratkartoffeln.“ Obwohl

anzeigte, feierte ich wie einen Geburtstag“, sagt Michal. „Mein Leben hatte buchstäblich eine ganz neue Leichtigkeit bekommen.“

Besonders freute Michal sich darüber, dass sie plötzlich von allen Seiten Komplimente bekam. „Das schönste machte mir mein Mann Marc“, erzählt sie und lächelt. „Er nahm mich in den Arm und sagte dann: ‚Ich habe nur einmal geheiratet, aber ich habe eine zweite Frau bekommen.‘ Es war unglaublich.“

Nach vier Monaten war für Michal Schmerz die härteste Zeit vorbei. Ihr Essensplan wurde „entschärft“, sie durfte nach und nach wieder alles essen. „So gewöhnte sich mein Körper langsam auch an die Stoffe, die er zuvor abgewiesen hatte“, erklärt sie. „Anfangs hatte ich Angst, dass ich wieder dick werden würde – wie bei allen anderen Diäten zuvor. Aber weil ich jetzt gelernt hatte, mich abwechs-

lungsreich zu ernähren, nahm ich auch weiterhin ab.“

Das Selbstbewusstsein nahm zu, als die Kilos schwanden

Nach einem Jahr hatte Michal unglaubliche 120 Pfund verloren, trägt heute Kleidergröße 42 statt 56. „Es hat mir riesig Spaß gemacht, neue Hosen und T-Shirts zu kaufen“, erzählt sie. „Denn die bunte Mode für Übergewichtige war nie nach meinem Geschmack gewesen.“

Michal Schmerz kann ihren Erfolg selbst bis heute kaum fassen: „Endlich gefalle ich mir. Ich sehe gern in meinen Spiegel, gehe gern Kleidung shoppen, und ich bin so richtig selbstbewusst geworden. Nur beim Wäscheaufhängen kommt es vor, dass ich noch immer irritiert auf meine kleinen Klamotten starre und denke: ‚Man, sind die aber eingelaufen ...‘“

Silvia Perdoni



sie diese Dinge bisher auch immer gern gegessen hatte, fiel Michal der Verzicht nicht schwer – denn die Pfunde begannen zu purzeln und zu purzeln und zu purzeln.

Nach nur drei Monaten waren die ersten 20 Kilo weg. „Jeden Strich, den meine Waage weniger

„In unserem Labor testen wir 280 Lebensmittel“



Dr. Dietmar Daichendt (38), Ernährungsmediziner aus München

Eine unausgewogene Ernährung und wenig Bewegung sind Dickmacher. „Vielleicht liegt es aber auch an einer immunologischen Nahrungsmittelunverträglichkeit“, so Dr. Dietmar Daichendt. Bei fast 500 Patienten hat er diese Diagnose schon gestellt und mit der Imupro-Diät erfolgreich behandelt. Und so funktioniert sie: Dem Betroffenen wird Blut abgenommen. Im Labor wird es auf Antikörper gegen 280 Lebensmittel getestet.

Je höher die Konzentration, desto stärker die Unverträglichkeit.

Sie wird in vier Kategorien eingeteilt und zeigt, wie lange auf ein bestimmtes Lebensmittel verzichtet werden muss: Leicht: 3 Monate, Vermehrt: 4 Monate, Stark: 6 Monate und Sehr stark: 12 Monate. „Anhand der Ergebnisse erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan – mit Rezeptbuch.“

Ziel dieser Diätform ist eine ausgewogene Ernährung. „Abwechslung ist ganz wichtig“, sagt Dr. Dietmar Daichendt. Das gilt auch für die Lebensmittel, die man essen darf. Auch die sollten nur alle vier oder fünf Tage einmal auf dem Menüplan auftauchen. „Sonst entwickelt der Körper möglicher-

weise eine neue Unverträglichkeit.“ Ein Tipp: Die bewährte Lebensmittelpyramide ist ein gesunder Wegweiser. Und es gilt: fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken.

Die Imupro-Diät ist mit 450 Euro im Vergleich zu anderen Diäten sehr teuer. „Allein die Laboruntersuchung kostet schon 350 Euro.“ Das liegt an dem komplizierten Verfahren, das ähnlich wie bei einem HIV-Test funktioniert. „Das Erstgespräch wird mit ca. 100 Euro berechnet. Dabei wird das Essverhalten ausführlich analysiert.“ Jede weitere Beratung kostet ca. 30 Euro. Der Betroffene bestimmt die Anzahl der Sitzungen selbst.“

Statt Gummi-
zug und Waller-
bluse hat Michal
jetzt im trendigen
Outfit

Nachher
79
Kilo



Vor einem
Jahr wog
Michal 60
Kilo mehr

Vorher
139
Kilo