

Birgit K, 48 Jahre, Größe 160 cm

Masse vor Kursbeginn: Gewicht 71,3, Bauchumfang 90 cm, Blutdruck: 120/80

Unverträglichkeiten / Probleme:

Fruchtzucker (nicht mehr akut) sowie Nahrungsmittel (dadurch Reizdarmsyndrom),
Einschlaf- und Durchschlafstörungen, immer müde, erschöpft und ausgelaugt.

Anfang 2014 bekam ich eine Angina und fühlte mich selbst nach Wochen wie zerschlagen und erschöpft. Da keine Besserung/Veränderung in Sicht war, kam ich mit Frau Loss ins Gespräch, um zu klären, was ich für die **Stärkung meines Immunsystems** selbst machen könnte. Sie schlug mir die unverbindliche Vorstellung Ihres "Feel Fine"-Kurses vor.

Nach anfänglicher Skepsis und Zweifel - mit wenigen Kohlenhydraten aber viel Gemüse (Fruchtzucker!), großen Abständen zwischen den Mahlzeiten und deren genereller Umstellung sowie ohne das zusätzliche empfohlene Eiweiß (mit Soja) - probierte ich es Anfang April aus.

Da ich schon immer auf Zusätze in den Nahrungsmitteln achten musste, war es die leichteste Übung für mich die jeweiligen Zutaten auf den Verpackungen zu "sichten".

Die ersten 8 Tage waren für mich persönlich furchtbar. Ich hatte täglich quälende Kopfschmerzen und fühlte mich selbst nach dem Schlaf noch müder und abgeschlagen. Nach Rücksprache kamen wir zu dem Entschluss das empfohlene Eiweiß zu probieren. Drei Tage später schlief ich das erste Mal - seit Jahren - durch und wachte ohne Kopfschmerz auf!

Ich merkte auch, dass ich in Stresssituationen nicht mehr so oft zu meinen bis dahin "vermeintlichen Powernahrungsmitteln" griff bzw. meinem Drang danach zwar nachgab, aber nicht mehr so große Mengen benötigte. Meine Probleme mit den Nahrungsmitteln haben mich nicht, wie gedacht, belastet.

Masse nach zwei Wochen: Gewicht 69,5 kg (-1,8), Bauchumfang 84 cm (-6), Blutdruck: 105/75

Die nächsten 8 Wochen verbrachte ich mit dem Festigen des neuen Essverhaltens und Erkennen der Veränderungen/Verbesserungen für meinen Körper. Da für mich nicht die Gewichtsreduzierung im Vordergrund lag, ließ ich einfach nur die Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Brot, Reis und Nudeln weg, vor allen Dingen zu den späten abendlichen Mahlzeiten.

Masse nach acht Wochen: Gewicht 67 kg (-4,3), Bauchumfang 83 cm (-7), Blutdruck: 125/80

Im Resultat kann ich für mich sagen, es war richtig und gut etwas Neues probiert zu haben. Die jederzeitige Rückfragemöglichkeit und Betreuung fand ich gut. Ich fühle mich körperlich deutlich besser, bin ausgeglichener, ausgeruhter und im Nebeneffekt habe ich noch abgenommen. Mein Darm hat mit der Umstellung keine Probleme, obwohl ich weiterhin wenig Obst (viel Fruchtzucker) aber um so mehr Gemüse esse (weniger Fruchtzucker). Ich verzichte auch nicht generell auf Süßes oder setze mich unter Druck – nur dass Ausmaß und die Menge haben sich verringert.

Allen, die sich und Ihrer Gesundheit was Gutes tun möchten, wünsche ich Durchhaltevermögen und Sportgeist.

Frank B., 61 Jahre

Mit meinem damaligen Gewicht von 115,2 Kg war ich an einem Punkt angekommen an dem ich mich nicht mehr wohl fühlte. Nicht nur, dass mir meine Garderobe nicht mehr passte und ich zunehmend Schwierigkeiten hatte, neue zu bekommen, fühlte ich mich auch ausgesprochen unwohl. Meine Energie, meine Ausdauer und meine Kraft ließen sehr zu wünschen übrig. Ich hatte Atmungsprobleme, meine Füße und Knie schmerzten beim Gehen und meine Blutwerte waren nicht so, wie es sein sollte.

An diesem Punkt angelangt musste und wollte ich etwas ändern.

In der Arztpraxis von Herrn Leetz las ich dann, dass durch Frau Loss eine Kurs Feel Fine angeboten wird. Dieser versprach eine gesunde Gewichtsreduzierung auf Basis von kohlehydratreduzierter Ernährung und so begann ich am 07.01.2012 mit diesem Kurs.

Ich hatte schon in früheren Jahren einige Gewichtsreduzierende Maßnahmen angefangen und auch erfolgreich beendet, jedoch nach einiger Zeit die gleichen Probleme wie zuvor. Deshalb war ich am Anfang auch etwas skeptisch ob dieser Kurs dauerhaft Ergebnisse bringen würde.

In den ersten 14 Tagen, in denen auf jegliche Kohlehydrataufnahme verzichtet werden muss, kam ich erstaunlicher Weise sehr gut zu Recht. Ich litt keinen Hunger und den Verzicht auf Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und Obst verkraftete ich mühelos, so dass ich auf 4 Wochen aufstockte.

Um es kurz zu machen, ich habe in einem Zeitraum von genau zwei Jahren insgesamt 30 Kg Körpergewicht verloren. Meine Vitalfunktionen haben sich wesentlich verbessert. Meine Leistungskraft hat sich verbessert. Meine Gelenke und Füße wurden wesentlich entlastet und schmerzen nicht mehr und ich fühle mich sehr wohl.

Ich sehe mich mit meinen nunmehr 61 Jahren für meinen dritten Lebensabschnitt gut gerüstet. Es ist mir jedoch bewusst, dass ich auch weiterhin meine Ernährung auf Basis dieses Programmes aufbauen muss und werde.

Ich vermisse nichts, wenn ich auf kohlehydratreiche Lebensmittel verzichten muss bzw. nur sehr eingeschränkt verwenden darf. Es kommt auf eine vielfältige Ernährung an, die jeder nach seinen Möglichkeiten nutzen kann. Bis heute (1.12.14) habe ich insgesamt 32 Kg abgenommen.

Ich wünsche jedem Teilnehmer an diesem Programm gutes Gelingen und dass die Kilos purzeln.