Andrea Lapzin-Thiem (56) verlor 98 Pfund

„Endlich kann ich mit meinen Hunden wieder spazieren gehen“

Sie konnte sich kaum bewegen, ist jetzt wieder gesund und fit

Andrea ist ein Sonnenkind – und das liegt nicht allein am schönen Wetter. „Ich bin so zufrieden“, strahlt sie, „weil ich wieder gesund bin und als Nebeneffekt schlanker wurde. Ich genieße mein Glück!”

Andrea Lapzin-Thiem lebt im südlichen Schwarzwald, dort wo die Landschaft einem Bilderbuch ähnelt. Berg und Tal, Seen, kleine Dörfer und Felder, auf denen jetzt der Raps blüht. „Wenn ich mit unseren Hunden Kendo und Travis spazieren gehe, kann ich mich an der Natur nicht satt sehen. Lange war das nicht möglich. Ich hatte schwere Arthrose, Nerven waren in meiner Wirbelsäule eingequetscht, ich konnte meine Knie nur noch Millimeter bewegen.”

Andrea und ihr Mann Karl-Heinz (63) haben eine Tierpension. Damals stand ihre Existenz auf dem Spiel. „Die gesamte Arbeit blieb an meinem Mann hängen, es war eine Frage der Zeit, wann die Pension geschlossen werden würde. Oftmals musste mein Mann mich stützen, dabei dachte er, ich wäre 80 und nicht Anfang 50.”

Die Tragik liegt gut dreieinhalb Jahre zurück. Wie konnte die 56-Jährige ihr Leben so positiv verändern? „Mein Zauberwort heißt Basische Ernährung. Ich kam durch einen Bekannten zu einer Osteopathin, die mir dazu riet.”

Andrea griff nach jedem Strohhalm, um aus der Misere herauszukommen, gab die Hoffnung nicht auf und trat wenig später einer basischen Gruppe auf Facebook bei. „Ich beschäftigte mich intensiv mit dem Thema und stellte meine Ernährung um.”

Im Januar 2015 begann sie mit einer 10 wöchigen Entsäuerungskur. „Sie bestand aus drei Teilen: Heilfasten nach Buchinger, man trinkt überwiegend Wasser, etwas Brühe, Saft. Dann folgt die Rohkostphase danach das Basenfasten. Das ist die Zeit, in der man zu 100 Prozent basisch isst.”

So wird ein neuer Mensch geboren

Eine Heilpraktikerin begleitete sie, kontrollierte ihre Blutwerte, den Blutdruck. „Ich rate auch jedem, so etwas nicht allein zu machen. Die fachliche Begleitung ist immens wichtig.”

Bereits während der Kur konnte sie schon wieder die ersten Treppen steigen, sie setzte nach und nach die Schmerztabletten ab, die Schlafmittel, die Medikamente gegen die Depressionen. „So wird ein neuer Mensch geboren“, sagt Andrea, „und der Nebeneffekt war die Abnahme. Insgesamt sind 98 Pfund weg.”

Sei führt eine Facebook-Gruppe

Bereits vor Beginn der Basischen Ernährung verlor sie 60 Pfund. Mit einer Diät aus Fett und Eiweiß, wenig Kohlenhydraten. „Die ungesunde Diät trug weiter zur Übersäuerung bei, daher verschlechterte sich meine Gesundheit dramatisch.”

Was genau ist Basische Ernährung? Im Alltag sollte sie zu 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Gemüse, Salat, Wildkräutern, Obst, Pilzen und Nüssen bestehen. Zu 20 Prozent idealerweise aus guten Säurebildern wie Quinoa, Hirse, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchten. Auf schlechte Säurebildner wie z. B. Fertigprodukte, Weißmehl, Zucker, Wurst sollte in der basischen Ernährung verzichtet werden. Wichtig: die Trinkmenge pro Tag: Sie orientiert sich am Gewicht, der Bewegung. Die Faustregel: 30 bis 40 Milliliter pro Kilo Körpergewicht an Flüssigkeit. Dabei ist Wasser ohne Kohlensäure zu bevorzugen.

„Als es mir so schlecht ging, wollten mich die Ärzte operieren. Doch bei mir wurde schon eine OP verpfuscht, da legt man sich so schnell nicht wieder unters Messer. Ich habe ja gezeigt, dass es auch anders geht.”

Andrea liebt es, zu essen. Sie kocht frisch, tüfftelt neue Rezepte aus. Heute führt sie selbst eine Facebookgruppe über Basische Ernährung mit über 30.000 Mitgliedern. „Gesundheit ist essbar, das ist meine tiefe Überzeugung.”

Sie wog bis zu 238 Pfund, hier waren schon erste

Vorher

Nachher

Sie ist 1,63 Meter groß, wiegt 70 Kilo. Andrea Lapzin-Thiem hat ihr Ziel erreicht

Ein glücklicher Mensch: Mit den Hunden Kendo und Travis auf Gassi-Tour

Leben in einem schönen, Bauernhaus: Andrea und Karl-Heinz

Mein Lieblingsrezept: Quinoa-Tabouleh mit Rucolasalat

Zutaten für 2 Personen: ● 1 TL Kokosöl ● je 1 rote, grüne, gelbe Paprika ● 1 Knoblauchzehe ● 1 EL roter Balsamicoessig ● 1 Prise Kokosblütenzucker ● 4 EL lauwarmes, gekochtes Quinoa ● 2 Handvoll Rucolasalat ● 2 EL Olivenöl ● 1 EL Balsamicoessig ● 1/2 kl. Zwiebel ● Salz ● Pfeffer, etwas Kokosblütenzucker

Zubereitung: Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch fein hacken, Paprika in grobe Streifen schneiden und im Öl anbraten. Balsamicoessig und Kokosblütenzucker hinzugeben, alles etwas durchziehen lassen. Quinoa unterheben. Für den Salat Rucola waschen, trockentupfen, Olivenöl und Essig mischen. Zwiebel fein würfeln, hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Süße abschmecken, vor dem Servieren über den Salat geben.

Noch ein Tipp: Den Kokosblütenzucker bekommen Sie zum Beispiel in Bio-Läden.

Ein Blick in mein Leben und meine Küche

„Du hast so eine interessante Geschichte und tolle Rezepte, schreib das doch mal auf. Mit diesem Satz lagen mir meine Gruppenmitglieder lange in den Ohren. Und eines Tages sagte ich mir: Warum soll ich mein Wissen und meine Kochkünste nicht weitergeben? Die Basische Ernährung hat mir so viel Gutes geschenkt. Ich zaubere alltagstaugliche Gerichte für die ganze Familie wie Wildreissalat, Auberginendip, Blattspinat mit Austernpilzen - so sollen gerne auch andere schlemmen“, sagt Andrea Lapzin-Thiem. Ihr erstes Kochbuch. „Süßkartoffel und Kokosnuss - mein Weg zur basischen Küche“ entstand. ein zweites folgt. (Mehr Infos: www.andrea-kochtbasisch.de)

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@frauimtrend.de
Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an!
Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.

Fotos: