

# „Heute habe ich einen neuen



## Vorher

Tanja (1,65 m) wiegt 272 Pfund und trägt Größe 56/58. Sie ist eine emotionale Esserin



## Nachher

„Ich habe mich halbiert“, sagt Tanja und zeigt stolz eine ihrer alten Hosen

Erst als Tanja ihre Denkweise ändert, steigen Lebensfreude und Selbstvertrauen wieder – und die Pfunde schmelzen

**H**eute ist sie angekommen: Tanja Kaiser lebt mit ihrem Mann auf ihrer eigenen Finca auf Fuerteventura. Schlank, fit und voller Energie hilft sie anderen beim Abnehmen. „Manchmal kann ich mein Glück kaum fassen.“ Tanja stammt aus Meschede im Sauerland. Mit 16 geht sie für ein Austauschjahr in die USA und merkt am Strand: Nur Schlanke zählen. Das Aussehen wird für die junge Frau zum Maßstab.

### „Essen war mein emotionales Ventil“

Zurück in Deutschland fühlt sich weiterhin unwohl in ihrem Körper und tröstet sich mit Süßem. Auch sonst ist ihr Speiseplan ungesund: morgens kein Frühstück, mittags Kantinen-

# verlor 136 Pfund

## Blick aufs Leben“

kost, nachmittags Schokolade und Kekse, abends Fastfood.

Diäten helfen kaum, ihr Gewicht steigt weiter. Nach einem abgebrochenen Jurastudium wechselt sie zur Sozialpädagogik und arbeitet in der Psychiatrie. „Ob glücklich oder traurig – ich aß immer.“ Bei über 120 Kilo zieht sie sich zurück, ihre Beziehung zerbricht.

Mit 40 trifft sie die nächste Hiobsbotschaft: Wegen ihres Gewichts von 136 Kilo verliert Tanja ihren Job in der Betreuung. Ohne rechte Motivation lässt sie die Tage verstreichen,

bis sie eines Abends auf einer Dating-Plattform landet. Kurz darauf schreibt Alfons, und sofort merkt sie: Er sieht mehr in ihr als nur die Zahl auf der Waage. Langsam wächst Vertrauen, das Paar zieht zusammen, heiratet 2004 und verbringt Zeit auf Fuerteventura, wo ihre Eltern ein Ferienhaus haben.

### „Mein Körper liebt das Einfache“

Nach mehreren Besuchen reift der Entschluss, auszuwandern. Tanja und ihr Mann setzen alles auf eine Karte und bauen sich ihr neues Leben auf der spanischen Insel auf. Dort kann sie als Verkäuferin arbeiten und geht oft an den Strand.

Eines Tages empfiehlt ihr ein Bekannter das Buch „Gespräche mit Gott“. Es verändert ihr Denken grundlegend. „Mit 54 Jahren begriff ich: Mein Leben liegt in meiner Hand. Wer an sich selbst glaubt, kann alles erreichen.“ Voller Elan startet Tanja ihre Weiterentwicklung und absolviert 2018 eine Coach-Ausbildung. „Als ich merkte, dass ich Menschen bewegen

### Mein Lieblingsrezept:

## Gefüllte Zucchini mit Thunfisch

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Zucchini • 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenpüree • 200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 50 g Suppenudel in Sternform • 150 g Thunfisch aus der Dose • 20 g Butter • 50 g Semmelbrösel • Salz • Pfeffer

**Zubereitung:** Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne her-

ausschaben. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, im Öl andünsten. Tomatenpüree, Dosen-tomaten, Suppenudeln dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Den zerpflückten Thunfisch untermischen. Backblech einfetten, Zucchinihälften darauf setzen, füllen. Butter erhitzen, Semmelbrösel darin kurz rösten, auf den Zucchinihälften verteilen und im Backofen bei 180 Grad 25 Min. backen. Gefüllte Zucchini mit Thunfisch servieren.

**Tanja mit 68 Kilo. Sie passt nun in Größe 42. „Heute helfe ich anderen dabei, abzunehmen“**



kann, entstand mein Programm für Selbst- und Körperliebe. Und ab Oktober 2019 schmolzen auch bei mir die Kilos.“

Ihre wichtigste Erkenntnis: Gesundheit funktioniert nicht über „mehr von“, sondern über „weniger von“. Statt Pillen und Superfood holt Tanja ihre Vitamine aus Obst und Gemüse. Weißmehl, Fertigprodukte, Fast Food, zu viel Zucker, Alkohol, Nikotin und ungesunde Fette haben keinen Platz mehr. Ihr Speiseplan: drei Mahlzeiten am Tag, keine Snacks, alles selbstgeköcht. Morgens startet Tanja mit Joghurt, Obst und Haferflocken. Mittags gibt es mindestens 300 g Gemüse und 100 g Proteine – nicht aus Pulver, sondern aus Fleisch, Fisch, Linsen oder

Tofu. Gern isst sie Hähnchenbrust mit Salat und Nüssen oder Ofengemüse mit Hackbällchen. Abends: z.B. Linsennudeln, Gemüseintopf mit Calamari oder gefüllte Zucchini mit Thunfisch. Regelmäßig geht sie spazieren, die Pfunde schmelzen. Nach den ersten 36 Kilo pausiert sie ein Jahr, dann kommen Schwimmen und Hanteltraining hinzu. Je leichter sie wird, desto größer ihr Bewegungsdrang. Seit September 2022 wiegt sie 68 Kilo und lebt in ihrer Traumfinca. „Ich fühle mich gesund, selbstbestimmt und voller Lebensfreude.“ Mehr zu ihr auf ihrer Homepage unter: halbiert.com. ■

### Emotionen verstehen

„Um dem oft schmerzhaften Kreislauf des emotionalen Essens zu entkommen, ist es wichtig, die tieferen Gründe zu erkennen, also die Verknüpfungen zwischen Essen und Emotionen, und diese behutsam aufzulösen. Der ‚Essdruck‘ kann dabei wie ein innerer Kompass dienen und in diesem Essproblem liegt auch eine Chance: Zu erspüren, was wir wirklich brauchen, wonach uns tatsächlich „hungert“. Es geht darum, sich selbst liebevoll zuzuwenden und den Körper, die mentale Ebene und das eigene Handeln gleichermaßen einzubeziehen. So begeben wir uns auf eine Forschungsreise, auf welcher wir uns immer mehr selbst begegnen. Nur so können wir innerlich frei werden und den Automatismus beim Essen durchbrechen.“



**Katrin Mehner, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Berlin, [essdruck.de](http://essdruck.de)**

### Frau im Trend 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.