

# „Ich habe mich buchstäblich halbiert!“



**Auf Fuerteventura fand Tanja Kaiser zu sich selbst – als sie ihrer Lebensfreude Raum gab, verlor sie an Gewicht**

**W**enn Tanja Kaiser aus dem Fenster über den Garten mit den Palmen und Kakteen bis zum Meer schaut, muss sie sich manchmal kneifen. Sie wohnt mit ihrem Partner im eigenen Haus auf ihrer Herzensinsel Fuerteventura, neben ihr blinken Anfragen von Kunden auf dem Laptop auf. „Ich musste erst begreifen, wie ich nicht leben möchte, um all das hier zu verwirklichen.“

Rückblick auf ihr Leben zuvor: Mit 16 meldet sich Tanja zum Schüleraustausch in den USA. In Kalifornien stellt sie fest: Hier

dreht sich alles um die perfekte Figur. „Bis dahin fühlte ich mich ganz wohl in meinem Körper.“ Doch die Erfahrung, dass die äußere Hülle wichtiger ist als der Mensch, hinterlässt Spuren. Zurück in Deutschland setzt sich Tanjas Verwirrung fort. „Plötzlich hatte ich ständig ein un gutes Gefühl mir selbst gegenüber. Ich merkte, dass Süßigkeiten und Pommes meine Stimmung kurzzeitig verbesserten, und begann, wahllos Dinge in mich hineinzustopfen.“

Als Tanja über 120 Kilo wiegt, beginnt sie, sich ein-

zuigeln. Schließlich passiert etwas, das sie längst befürchtete. „Mein Freund sagte mir, dass es ihm immer schwerer falle, mich zu lieben. Ich konnte ihn verstehen. Ich hatte ja selbst aufgehört, mich zu mögen.“

## „Endlich habe ich mir selbst vertraut“

Nach einer langen Phase der Trauer lernt sie auf einer Online-Plattform ihren neuen Partner Alfons kennen. Beflügelt von der Liebe werden beide so mutig, dass sie auf Tanjas Sehnsuchtsinsel Fuerteventura ziehen – ohne ein Wort Spanisch zu sprechen! Er arbeitet als Jurist aus dem Homeoffice und sie findet eine Stelle als Schmuckverkäuferin.

In ihrer Freizeit beginnt Tanja, sich mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu befassen, absolviert eine Ausbildung als Coachin, macht sich selbstständig. Und stellt fest: Je mehr sie sich mit diesem Projekt beschäftigt, desto mehr nimmt sie ab. „Unglaublich! Ich war 54 und hatte offenbar einen Schalter umgelegt. Bis dahin hatte ich wohl unbewusst erwartet, dass die Lösungen von außen kommen. Nun war klar, dass ich selbst verantwortlich dafür bin, wie ich mich fühle.“

Sibylla Hettich

Erst als Tanja ihr Leben in die eigenen Hände nimmt, purzeln die Kilos

Machen Sie es wie Tanja und erzählen uns Ihre Abnehm-Geschichte!

## Schlank-Aktion 2025

Haben Sie auch erfolgreich abgenommen? Dann schreiben Sie uns mit Foto, Angaben von Gewicht, Größe und Telefonnummer an:

Redaktion  
Alles für die Frau  
„Schlank & Fit“  
Meßberg 1  
20095 Hamburg

oder an [afdf@bauermedia.com](mailto:afdf@bauermedia.com)  
Wir freuen uns auf Ihre Geschichte!

<http://www.united-kiosk.de>

## Meine besten Abnehm-Tipps

### An sich glauben

Wer wartet, bis sich Probleme von allein lösen, kommt der Erfüllung seiner Träume selten näher. Glück hängt weniger von äußeren Faktoren ab, als wir denken. Ändern wir aber unsere Gedanken, nimmt unser Leben eine neue Richtung.

### Die Sucht erkennen

Dauerhaft zu viel zu essen, ist eine Sucht. Die Esssucht ist

das Gegenteil der Magersucht. Niemand muss sich für diese Krankheiten schämen. Und: Sie sind mit ärztlicher Hilfe heilbar.

### Professionelle Hilfe annehmen

Auf [www.halbiert.com](http://www.halbiert.com) gibt Tanja Kaiser Tipps, wie man zu sich selbst findet. Auch eine Beratung beim Hausarzt oder Psychologen (zahlt die Kasse) kann viel bewirken.



Angekommen: Tanja lebt heute in ihrer eigenen Finca und ist Unternehmerin ([www.halbiert.com](http://www.halbiert.com))

2504082206142P-01 am 08.04.2025 über [www.halbiert.com](http://www.halbiert.com)

## Köstliche Schlank-Rezepte

### Hähnchen-Gemüse-Spieße

#### Zutaten für 4 Personen

- 70 g Lauchzwiebeln • 100 g Gewürzgurken • 250 g Dickmilch (1,5 % Fett) • 1–2 TL Senf
- Salz • Pfeffer • 300 g Mini-Paprikaschoten • 500 g Hähnchenfilet • 150 g Kirschtomaten
- 3 EL Öl • ½ Bund Basilikum



Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Gurken fein würfeln. Dickmilch, Senf, Zwiebelringe, Gurken, Salz, Pfeffer verrühren. Paprika längs vierteln. Fleisch würfeln. Mit Paprika und Tomaten auf Spieße stecken.

Spieße mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und 10–15 Minuten braten. Spieße mit Basilikum anrichten. Dip dazu reichen.

Pro Portion  
**260**  
kcal

### Kohlrabi-Gratin

#### Zutaten für 1 Person

- 1 Kohlrabi • 100 g Zuckerschoten • 1 Bund Kerbel • 1 Ei (Gr. M) • 100 ml Milch • Salz • Pfeffer • 1 Scheibe (15 g) Parmaschinken • 3 Scheiben Baguette • Fett für die Form



Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Kerbel waschen, abzupfen und hacken. Mit Ei, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabi und Zuckerschoten abwechselnd in eine gefettete Auflaufform

(ca. 1 l Inhalt) schichten. Eiermilch darauf verteilen und bei 170 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten garen. Auflauf mit Schinken und Baguette servieren.

Pro Portion  
**390**  
kcal

### Kartoffel-Paprika-Gulasch

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln • Salz
- je 1 gelbe, grüne und rote Paprikaschote • 1 Zwiebel
- 1 EL + 1 TL Öl • 1 EL Tomatenmark • 5 Stiele Majoran
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 50 g Schinkenwürfel • Pfeffer
- 4 EL Ajvar • 4 TL Schmand



Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Paprika klein schneiden. Zwiebel würfeln. Mit Paprika in 1 EL Öl braten. Tomatenmark mit Majoranblättern zugeben.

Tomaten, Kartoffeln zugeben. Kurz köcheln. Schinken in 1 TL Öl braten. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Ajvar würzen. Mit Schmand, Speck, Majoran garnieren.

Pro Portion  
**320**  
kcal