



# Carmen Kollwitz (48) verlor 50 Pfund. Ihre Kleidergröße schrumpfte von 48 auf 40

## „Schlemmend zur Traumfigur – bei mir hat’s geklappt!“

**Schon als Teenie kämpfte sie gegen die Pfunde. Doch der wahre Erfolg kam erst jetzt**

Was habe ich jahrelang für einen Zirkus veranstaltet, nur um mein Übergewicht loszuwerden“, erzählt Carmen Kollwitz (48) aus Hamburg. „Ich ab sogar mit einer Kuchengabel von kleineren Tellern, nur um die Portionen zu minimieren. Doch ich habe das Übel nie wirklich an der Wurzel gepackt, sondern leider nur durch alle möglichen Diäten meinen Stoffwechsel lahmgelegt. Zum Glück ist damit Schluss: Ich ließ 50 Pfund purzeln und zwar ohne jede Diät.“

Das Erfolgsrezept von Carmen heißt „gesund & aktiv“. Ihr Ernährungsexperte und Heilpraktiker **Tim Scheuermann aus Hamburg** erklärt: „Um abzunehmen, muss der Stoffwechsel optimal funktionieren. Dazu benötigt jeder Mensch unterschiedliche Nahrungsmittel. Welche das sind, verraten uns eine Untersuchung verschiedener Blutwerte, die Blutgruppe sowie eine Vital- und Stoffwechselanalyse.“

**Vorher**

Auf diesem Foto hatte Carmen ein Gewicht von etwa 200 Pfund



Auch für Carmen Kollwitz wurde ein individueller Ernährungsplan zusammengestellt. „Der enthält viele Schlemmereien“, schwärmt sie. „Ich liebe zum Beispiel meine Mandel-Aprikosencreme als Brotaufstrich. Brote aus Weizenmehl hingegen kommen mir nicht mehr auf den Tisch, dafür aber Dinkelbrot. Ich esse kein Schweinefleisch, sondern lieber Straußenfleisch. Das gibt es in fast jedem Supermarkt. Außerdem bereite ich gern Fisch wie See- teufel, Zander oder Dorade zu.“

**Viel grünen Tee und heißes Ingwerwasser**

Und ich finde es wichtig und praktisch, dass auch meine Familie die neuen Gerichte liebt. Natürlich essen meine Tochter Sonia und mein Mann Frank auch andere Sachen, aber ihnen schmeckt ebenso, was ich koche.“

Carmen trinkt zudem viel stilles Wasser, grünen Tee und warmes Ingwerwasser. „Ich wurde durch die Abnahme



**Große Lebensfreude, andere Mode**

Die Erzieherin fragte sich immer: „Von was werde ich nur dick? Ich esse doch gar nicht so viel.“ Heute weiß Carmen Kollwitz, dass sie unter anderem viel zu viele Kohlenhydrate auf ihrem Speiseplan hatte. Dass sie zu unregelmäßig aß und dass die ganzen Diäten ihr alles andere als guttaten.

„Ich bin so froh, dass mir mein Heilpraktiker die Augen geöffnet hat“, sagt Carmen. „Meine Lebensfreude ist größer. Ich tanze zum Beispiel wieder gern, kann andere Mode tragen. Auch mit den vielen Pfunden versuchte ich, mich hübsch zu machen. Aber ich habe einen großen Spiegel in der Wohnung und der beschönigte nichts. Heute hingegen zaubert mein Spiegelbild ein Lächeln auf mein Gesicht.“

Weitere Informationen: In Deutschland gibt es rund 800 „gesund & aktiv“-Therapeuten, meist Ärzte und Heilpraktiker. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.gesund-aktiv.com](http://www.gesund-aktiv.com)



**Köstlich**  
Die Aprikosencreme kann als Dessert oder Brotaufstrich genossen werden

**Lecker-leichte Mandel-Aprikosencreme**

**Zutaten**  
● 3 EL gehackte Mandeln ● 500 g Aprikosen ● 30 g Ahornsirup, ● 125 g Sahne ● Zitronenmelisse

**Zubereitung:** Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie gleichmäßig gebräunt sind, und wieder abkühlen lassen. Die Aprikosen mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und entsteinen. Zusammen mit dem Ahornsirup in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne steif schlagen. Das Püree und die Zitronenmelisse mischen. Carmens Genuss-Tipp: „Die Creme schmeckt mir am besten als Aufstrich auf einem Knäckebrot.“



Die Gerichte werden frisch zubereitet und liebevoll angerichtet

**Nachher**  
Eine sehr attraktive Frau mit einem Gespür für Mode: Carmen Kollwitz ist 1,74 Meter groß und wiegt jetzt 75 Kilo