

**78 PFUND WEG**  
mit Stoffwechselkur

Hayriye (45):

# „Ich bekomme so schöne Komplimente“

Weil sie häufig isst, was die Kinder übrig lassen, nimmt sie zu. Doch ein Diät-Plan inklusive Homöopathie bringt die gute Figur zurück

**Heute**  
**76 Kilo**

„Ich trage tolle Kleider in Größe 40/42 und bekomme dafür schöne Komplimente von meinem Mann.“

**A**ls ich das erste Mal nach meiner Gewichtsreduktion zu meinen Eltern in die Türkei gefahren bin, haben sie mich erst gar nicht erkannt. Und eine Freundin meiner Tochter dachte, wir wären Schwestern.“ Hayriye aus Berlin freut sich noch heute über solche Erlebnisse.

Seit ihrer Hochzeit 1993 und der Geburt ihrer beiden Kinder (heute 22 und 17) nahm sie schleichend zu. „Ich habe zwar immer mal 10 Kilo verloren, aber kurz danach 15 Kilo zugelegt.“ Der Grund: Wie viele junge Mütter isst sie alles auf, was die Kinder übrig lassen. Und bei Stress nascht sie zu viel Süßes. „Manchmal gönnte ich mir schon zum Frühstück Kuchen oder eine Torte.“ Mit dem Höchstgewicht von 115 Kilo leidet sie dann unter Gelenkschmerzen, Schlafproblemen und ist kurzatmig. Nachdem Hayriye im Schwimmbad gemeine Blicke und Sprüche erntet, bleibt sie am liebsten im Haus.

„Als meine Schwester mir Ende 2014 von einer Stoffwechselkur erzählte, machte ich sofort einen Termin bei der Heilpraktikerin Dagmar Grass und legte los.“ Drei Mal pro Woche bekommt sie dort ein homöopathische Mittel aus Pflanzen und Mineralien gespritzt, das den Stoffwechsel anregen und Heißhunger bremsen soll. Außerdem erhält sie einen kohlenhydratarmen Ernährungsplan.

## In fünf Monaten am Ziel

Morgens aß Hayriye nun eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse oder Ei, mittags und abends Gemüse oder Salat mit Fisch oder Geflügel und Obst. Außerdem geht sie zwei Mal pro Woche ins Fitness-Studio. „Nach nur fünf Monaten hatte ich mein Wunschgewicht von 76 Kilo und halte es seit zwei Jahren. Ich gönne mir auch mal etwas Leckeres, aber wenn das Gewicht steigt, halte ich mich wieder streng an den Plan.“

Katrin Lunge



**Früher**  
**115 Kilo**

Mit Kleidergröße 54/56 fühlt Hayriye (1,65 m) sich überhaupt nicht mehr wohl

## LESER-AKTION

Liebe Leserin, haben Sie es auch geschafft, 20 Kilo oder mehr abzunehmen und Ihr Wunschgewicht erreicht?

Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto plus Telefonnummer per Post an:

Frau von Heute,  
Katrin Lunge, Brieffach 1125,  
85729 Ismaning  
oder per E-Mail an

[top-experte@frauvonheute.de](mailto:top-experte@frauvonheute.de)

Bei Veröffentlichung  
gibt's ein  
Infonorar



Katrin Lunge  
Diät-Redakteurin