

Kampf den Kohlenhydraten

Christine, Elisabeth, Jessica und Christiane haben sich unserer achtwöchigen Low-Carb-Challenge gestellt – mit Erfolg.

Text Andrea Lichtfuss Fotos Martin Vandory, Christian Husar

Vor rund drei Monaten haben wir unsere Suche nach motivierten Tiroler:innen gestartet, die sich einer besonderen Herausforderung stellen würden: sich unter Begleitung von Diätologin Daniela Pfeifer acht Wochen lang Low Carb – also kohlenhydratreduziert – zu ernähren. Aus den zahlreichen Bewerbungen, die bei uns eingingen, haben wir schließlich vier Teilnehmerinnen für die Challenge auserkoren: Christine, Elisabeth, Jessica und Christiane.

Startschuss. Anfang Juli fand im Innsbrucker Stoffwechsellabor die Auftaktveranstaltung statt, bei der Daniela Pfeifer den vier Damen allerlei Wissenswertes rund um die kohlenhydratreduzierte Ernährung und Tipps für die Umsetzung im Alltag vermittelte. Ausgerüstet mit den wichtigsten Grundlagen, vielen Rezepten sowie einem Goodie-Bag voller Low-Carb-Schmankerln starteten die Teilnehmerinnen schließlich hochmotiviert in das Programm.

Gemeinsam stark. Während der insgesamt acht Wochen blieben Christine, Elisabeth, Jessica und Christiane laufend via WhatsApp-Gruppe in Kontakt, um sich unter anderem über persönliche

Fortschritte sowie neue Rezeptideen auszutauschen. „Natürlich kam es ab und zu vor, dass wir einen nicht so guten Tag hatten. Aber dann hat uns Daniela sofort wieder motiviert“, erzählt Christine. Und so gelang es allen vier Teilnehmerinnen – trotz dem ein oder anderen Leberkäse-Semmel- und Kuchen-Rückfall –, die achtwöchige Low-Carb-Challenge insgesamt erfolgreich zu absolvieren.

Positives Fazit. Anfang September kamen die Low-Carb-Ladys dann noch einmal zusammen, um gemeinsam mit Daniela Pfeifer die Ergebnisse zu besprechen. Diese konnten sich sehen lassen: Nach acht Wochen kohlenhydratreduzierter Ernährung sind nicht nur einige Kilos gepurzelt, sondern auch das Körpergefühl hat sich verbessert, Beschwerden wie Sodbrennen sind verschwunden, und sogar die gefürchteten Heißhungerattacken sind Geschichte. „Ich habe Gummibärchen früher regelrecht verschlungen, jetzt brauche ich sie gar nicht mehr“, berichtet etwa Christiane. Auch Diätologin Daniela Pfeifer freut sich sehr über den Erfolg ihrer Schützlinge: „Die Teilnehmerinnen haben große Disziplin bewiesen und sich wirklich toll geschlagen – trotz Sommer und Urlaubszeit. Es war insgesamt ein wirklich spannendes, erfolgreiches Projekt!“



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – LOS.
Diätologin Daniela Pfeifer bereitet die Teilnehmerinnen auf die achtwöchige Challenge vor.



ELISABETH J.

Für mich waren diese zwei Monate eine sehr spannende Erfahrung. Ich habe an dem ‚Experiment‘ teilgenommen, weil ich wissen wollte, was die kohlenhydratreduzierte Ernährung mit meinem Körper und meiner Energie macht. Grundsätzlich war die Umstellung nicht schwer, im Alltag ist Low Carb sehr gut umsetzbar. Allerdings werde ich meine Ernährung nicht komplett umstellen, sondern eher von Zeit zu Zeit darauf zurückkommen. Ich bin beruflich sehr viel unterwegs und habe auch nicht immer die Möglichkeit, selbst zu kochen – daher war es mit der österreichischen Küche teilweise schwer, Low-Carb-Alternativen zu finden. Sehr gut getan hat mir das reduzierte Beilagen-Essen: Ich fühlte mich an Arbeitstagen nach der Mittagspause wesentlich fitter, wenn ich weniger Kohlenhydrate zu mir genommen habe. Außerdem hat sich der Heißhunger auf Süßes deutlich reduziert und ich habe gemerkt, welche Lebensmittel meinem Körper guttun und welche schwer verdaulich sind. In Summe war es also eine sehr spannende und lehrreiche Zeit für mich, aus der ich viel mitgenommen habe und auch einiges weiterhin umsetzen werde.

LEHRREICH UND SPANNEND

CORONA-RÖLLCHEN ADE

Einfacher gesagt als getan! Am Anfang ist schwer, aber mit der Hilfe von Diätologin Daniela und der Gruppe war das Projekt machbar. Viel Motivation, Information und sehr gute Low-Carb-Rezepte mit Bildern haben mir die achtwöchige Challenge erleichtert. In den ersten vier Wochen war noch wenig Erfolg zu sehen, obwohl ich mich eisern an die Diät gehalten habe. Ab der sechsten Woche habe ich aber zunehmend gemerkt, dass der Hosenbund plötzlich weiter wurde. Zum ersten Mal musste ich den Gürtel enger schnallen – yeah, eine Kleidergröße weniger! Die Kilos sind mir nicht wichtig, ich steige auch auf keine Waage. Für mich ist vielmehr das Wohlfühlgewicht relevant. Einige „Corona-Röllchen“ sind jetzt schon weg, der Rest wird folgen. Ich werde definitiv mit Low-Carb weitermachen, mir aber weiterhin ein paar „Sünden“ erlauben. In der achtwöchigen Challenge habe ich nur drei Mal danebengegriffen, einmal bei einem Leberkäse-Semmel und zwei Mal bei einem Kuchen. Generell wurde mir aber wieder bewusst, dass Lebensmittel wortwörtlich Mittel zum Leben sind und dass sie einen großen Einfluss auf das eigene Körpergefühl haben. Wer nichts weiß, muss eben alles essen! Danke an die TIROLERIN!



CHRISTINE G.

LÄNGER SATT, WENIGER SÜSSHUNGER



JESSICA K.

Es war eine spannende Erfahrung, die auf jeden Fall mit einiger Disziplin umsetzbar ist! Denn Low Carb bedeutet ja nicht No Carb, aber halt schon viel, viel weniger davon. Und so habe ich als bekennender Brot-Junkie und Genießerin diesen Sommer ein wenig umgeplant. Was habe ich also gegessen? Ein Hochauf ein richtig gutes Steak, viel frisches Gemüse, tolle Salate – der Sommer bietet uns hiervon ja reichlich. Und auch Eier sind in ihrer Vielfalt eine tolle Ergänzung im Speiseplan. Eine ganz tolle Erfahrung war, dass man durch reichlich Eiweiß viel länger satt ist und der Heißhunger auf Süßes dadurch merklich weniger wurde. Die Schwierigkeit war eher, dass meine Familie Süßes wie Buchteln, Kaiserschmarrn, Nudeln und die klassische Hausmannskost liebt. Ein Hoch auf Oma und Opa, die diese Wünsche ermöglichten und die Low-Carb-Zeit somit tatkräftig unterstützt haben. Mein Fazit: Ich bin dankbar für diese neue Erfahrung und werde mir einiges immer wieder in Erinnerung rufen und auch umsetzen.

KEIN VERZICHT- GEFÜHL



CHRISTIANE J.

Richtig dünn war ich nie, und seit den Geburten meiner Kinder ging das Gewicht kaum runter. Ich habe verschiedene Diäten ausprobiert, aber die richtige für mich war nicht dabei. Ich bin immer wieder zurück in mein altes Muster gefallen und habe zu viel Zucker, Weißmehl und viele andere ungesunde Dinge gegessen. Als ich von der Chance gelesen habe, das Low-Carb-Programm in Begleitung durch eine erfahrene Expertin acht Wochen lang durchzuziehen, hab ich mich einfach angemeldet. Heute bin ich sehr froh darüber. In den acht Wochen habe ich komplett auf Zucker verzichtet – obwohl ich eine bekennende Naschkatze bin, ist mir das sehr leicht gefallen. Ich hatte nicht das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Schwierig war lediglich, auf die tägliche Proteinmenge zu kommen. Mein Fazit: Low Carb werde ich bestimmt immer wieder mal in den Alltag einbauen. Eine komplette Umstellung kommt für mich nicht infrage, aber es war absolut eine Erfahrung wert, und ich bin dankbar, dass ich dabei sein durfte und dadurch etwa fünf Kilo abgenommen habe.

TIROLERIN TIPP



Deine Haare wachsen nicht schnell genug, haben an Glanz verloren oder brechen immer häufiger ab? Hol dir die Chewable Hair Vitamins von Women's Best – sie schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten eine spezielle Mischung mit 14 wichtigen Mikronährstoffen, die deinen Haaren zu neuem Glanz & Wachstum verhilft! www.womensbest.com

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG