

# **Frau im Trend**

**Erscheinungsort: 77625 Offenburg**

**Auflage (wöchentlich): 913.375**

**09.07.2005**

# Gitta G. (56): „Von Größe 48 auf 38 – und nicht ein Mal hat mein Magen geknurrt“ 44 Pfund leichter! „Welch ein Glück, wenn ich jetzt in den Spiegel schaue“

Als Gitta Gruse noch so richtig propper war, scherzte sie über sich: „Ich bin quadratisch, praktisch, gut“ – doch ihr war eigentlich so gar nicht zum Lachen zumute. Bis ihr dann ein Heilpraktiker von einem speziellen Stoffwechselprogramm erzählte...

**E**s gab einen besonders schönen Moment, der mir wahre Glückstränen in die Augen getrieben hat – als ich nach langer Zeit meinen Vater besuchte, er mich ansah und sagte: „Mein Mädchen, du hast ja dein Gesicht wieder...“ So beschreibt die Hamburgerin das Hochgefühl nach ihrer erfolg-

schieben musste, nehme ich heute locker und mit Leichtigkeit.“ Gitta Gruse fühlt sich wie befreit, seit sie mit 44 Pfund weniger durchs Leben geht.

„Wissen Sie“, versucht die 56-Jährige, ihr neues Lebensgefühl in Worte zu fassen, „es ist ja nicht nur so, dass ich wieder Freude habe, mich im Spiegel anzuschauen. Auch wenn ich nach innen schaue, in meine Seele, spüre ich ein neues Wohlbefinden. Ein neues Glück. Vorbei die Zeiten, in denen ich mich geschämt habe, unter Depressionen litt.“

Pause, dann: „Wenn man nur 1,62 Meter groß ist und dabei 90 Kilo wiegt, ist das nicht mehr feierlich. Dann kann man zwar Witze wie ‚quadratisch, praktisch, gut‘ machen, aber wirklich zum Lachen ist einem nicht zumute.“

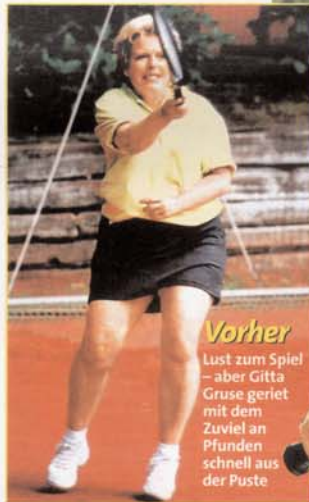
Lothar Ursinus, ein Hamburger Heilpraktiker, ist der Mann, der Gitta Gruse ein neues Idealgewicht und seelische Balance geschenkt hat.

„Aber nicht mit einer Diät“, wie der Therapeut betont, „sondern mit einem Stoffwechselprogramm. Es heißt ‚Gesund und aktiv‘ und ist ein individuelles Ernährungsprogramm zur Stärkung des Stoffwechsels.“

Mittlerweile wird dieses Verfahren in Deutschland von 250 Heilpraktikern erfolgreich angeboten (www.gesund-aktiv.com).

Nun, bevor sich Gitta Gruse Lothar

**Ausruhen? Hat Gitta Gruse selten nötig, seit sie so viel leichter ist**



**Vorher**  
Lust zum Spiel – aber Gitta Gruse geriet mit dem Zuviel an Pfunden schnell aus der Puste

Ursinus anvertraute, hatte sie eine Tortur hinter sich. Obwohl die 56-Jährige regelmäßig Tennis spielte, nahm sie pausenlos zu. Den Grund kennt sie und nennt ihn ehrlich:

**Sie wollte nie mehr die Sticheleien hören**

„Bei mir gab’s meist die schnelle Küche – Fertigprodukte. Stüppchen aus der Tüte.“

Wenn ich meinte, wieder ein paar Pfunde zu viel drauf zu haben, habe ich eine Diät-Woche eingelegt. Mal gab’s nur Ananas, mal nur Bohnensuppe. Mal habe ich weniger genascht. Aber nach kurzen Erfolgen war ich schnell wieder im alten Rhythmus. Und die Pfunde, die ich verloren hatte, waren ruck, zuck wieder drauf. Jedes Mal etwas mehr...“

Bis zu jenem Tag, an dem die Waage glatte 90 Kilo anzeigte. Kleidergröße 48.

„Sicher“, erinnert sich Gitta Gruse an diese Zeit, „mein Mann hat mich auch mit Übergewicht geliebt, aber ICH konnte MICH nicht ertragen. Und ich wollte



**Nachher**

Toll sieht sie aus! Gitta Gruse: „Mit dem neuen knappen Tennisröckchen gehe ich immer als Siegerin vom Platz...“

auch nicht mehr die Sticheleien meiner Tennisfreundinnen hören. Ich wollte wieder so sein, wie ich Jahre zuvor war.“ Der Wille war da – aber sie brauchte Hilfe.

Eine Freundin empfahl Lothar Ursinus. Sie wusste, dass er zwei Jahre zuvor ein spezielles Stoffwechselprogramm entwickelt hatte und damit große Erfolge erzielte. Die Ursinus-Erkennntnis ist eigentlich ganz einfach.

**Erfolg mit persönlicher Lebensmittelliste**

Er sagt: „Es kommt nicht darauf an, wie viel man isst, sondern was man isst. Viele Menschen essen zu wenig von den Lebensmitteln, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge

zu produzieren. Die Folgen: träger Stoffwechsel und Gewichtszunahme. Nicht Fette machen dick – gefährlicher sind vielmehr ungeeignete Kohlenhydrate und Nahrungsmittel, die den persönlichen Stoffwechsel belasten.“

Welche Nahrungsmittel verbessern denn nun den Stoffwechsel? Ursinus: „Um diese Frage individuell beantworten zu können, wird bei uns im Labor eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse (40 Blutwerte) gemacht. Dadurch erfahren wir, welche Nahrungsmittel für den Stoffwechsel der jeweiligen Person geeignet sind, welche ihn optimieren.“

Von Ernährungsberaterin Sima Tajik erfuhr Gitta Gruse bald darauf ihre Nahrungsmittel: Ja zu Artischocken, Spargel und Spinat. Zu Ananas, Pflaumen und Aprikosen, Esskastanien und Pinienkernen. Ja zu Heilbutt, Makrele und Seehecht. Zu Olivenöl und Sojamilch. Zu Kaninchen und Lamm, Dinkel, grünen Erbsen und Stangenbohnen.

Rote Karte hingegen für Linsen und Mais, Weiß-, Rosen- und Blumenkohl sowie Kumpfhohl. Rote Karte auch für Brot, weißen Reis und Nudeln, Kartoffeln und Schweinefleisch, Alkohol, Zucker, Kaffee und schwarzen Tee.

**Curry und Petersilie – da purzeln ihre Pfunde**

Auch in puncto Gewürze hieß es neu orientieren: kein Apfelfressig, kein Ketchup, kein Zimt, keine Kapern – stattdessen Curry, Cayennepfeffer, Petersilie und Estragon. Ganz wichtig: drei Stunden vorm Schlafengehen die letzte Mahlzeit!

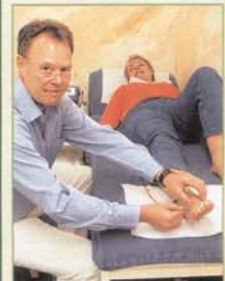
Gitta Gruse: „Ich habe keinen einzigen Tag einen knurrenden Magen gehabt. Vor allem: Ich habe mich ganz schnell viel besser gefühlt, und nach 14 Tagen war ich schon die ersten acht Pfund los. Ich spürte ein enormes Glücksgefühl. Und das gab mir den Antrieb, die von Ursinus ausgewählte Ernährung fortzusetzen.“

Tatsächlich – nach fast fünf Monaten hatte Gitta Gruse 22 Kilo verloren, sie passte wieder in

**Infos zum Thema**

**KÖRPERKONTROLLE**

Der Therapeut macht bei der Hamburgerin Gitta Gruse eine Bio-Impedanz-Analyse (BIA). Die BIA erstellt mit Hilfe moderner Computertechnik Daten über Ernährungszustand, Zellzusammensetzung, Fettgehalt, Trainingszustand und Wasserhaushalt. So wusste Gitta Gruse zu jedem Zeitpunkt ihrer Gewichtsabnahme, wie es in ihrem Körper aussieht.



Beim Ermitteln der Messdaten: Lothar Ursinus mit Gitta Gruse

Größe 38/40. Mehr noch – die leidenschaftliche Tennisspielerin hatte sich zu Beginn ihrer Stoffwechselanpassung ein schönes, etwas knappes Tennisröckchen gekauft.

„Das Röckchen war ein Anreiz. Da wollte ich hineinwachsen. Ich hab’s geschafft!“

Ein herzhaftes Lachen, dann: „Wenn immer ich bei Punktspielen dieses Röckchen trage – ich gehe als Siegerin vom Platz.“

Gab es außer den Komplimenten der Tennissdamen auch Anerkennung vom Ehemann?

„Oh ja“, freut sich Gitta Gruse, „er hat mir ein neues Fahrrad geschenkt. Mit sieben Gängen. Ich glaube, er ist auf den Geschmack gekommen und möchte, dass ich noch die nächsten zehn Pfunde verliere. Und soll ich Ihnen etwas verraten? Ich werde es schaffen. Denn endlich weiß ich, wie es geht.“



Schwelgen auf dem Markt! Die Hamburgerin sucht jetzt gezielt nach Pflaumen, Ananas und Aprikosen



Gerhard Gruse bewundert seine Frau, schenkte ihr nach dem Erfolg ein Rad – „für die nächsten fünf Kilo“

Fotos: Susanne Eichel



Ernährungsberaterin Sima Tajik, Gitta Gruse

reichen Stoffwechselanpassung. Aber es gab und gibt noch mehr Glücksmomente – zum Beispiel beim Radfahren:

„Ich habe viel mehr Kondition bekommen. All die Steigungen, auf denen ich mein Rad früher

