

# „Die Pyramide machte mich endlich schlank“

**82 PFUND RUNTER**

Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln und Reis bekam Andrea Kalt (50) ihr lang ersehntes **TRAUMGEWICHT**

Schon als junge Frau kämpfte ich gegen jedes Pfund“, seufzt Andrea Kalt. Die erfolgreiche Versicherungsmaklerin aus Landau in der Pfalz hat alles ausprobiert, was es an Diäten gibt. „Doch statt dünner wurde ich immer dicker. Der Jo-Jo-Effekt schaukelte mich auf fast 130 Kilo hoch.“

**„Ich machte laufend Diäten und nahm immer mehr zu“**

Im Juni 2006 startete sie einen neuen Abnehmversuch, nun mit der LOGI-Methode (s. u.). Die Abkürzung bedeutet: Low Glycemic Index, zu deutsch: niedriger glykämischer Index. Man isst dabei überwiegend Lebensmittel, die

den Blutzuckerspiegel niedrig halten. „Mit der Methode hatte ich es im Jahr zuvor schon einmal probiert, aber nicht geschafft, weil ich zu inkonsequent war“, gibt die 50-Jährige zu. „Weil mir das LOGI-Prinzip aber gefiel, hielt ich mich diesmal streng an die Regeln.“

Basis dieser Ernährung sind Obst, Gemüse, Salate und Öle, angereichert mit Milch, Käse, Fisch, Eiern und Fleisch. „Reis, Müsli, Nudeln, Brot und Süßigkeiten habe ich im Gegensatz zum Vorjahr ganz weggelassen. Diese Radikalumstellung fiel mir leichter, als wenn ich die Kohlenhydrate nur eingeschränkt hätte“, so Andrea.

**Mit LOGI-Kost und Sport purzelten die Pfunde**

Parallel dazu begann sie mit täglichem Nordic Walking. Das Ergebnis: Weihnachten 2006 hatte sie bereits 30 Kilo runter! Selbst als sie ab und zu Plätzchen naschte, tat das dem Erfolg keinen Abbruch. Andrea verlor weitere 22 Pfund. „Jetzt wiege ich zwar noch 87 Kilo“, sagt die 1,68 Meter große Frau strahlend, „aber mir passt Kleidergröße 42. Und ich habe eine tolle, faltenlose Haut.“

Wenn sie früher spät von der Arbeit nach Hause kam, schob sie Pommes in den Ofen. „Die habe ich mit Mayonnaise gegessen. Kein Wunder, dass ich immer dicker wurde.“ Heute isst sie in solchen Fällen ein Stück

**ZU VIEL**  
Die 1,68 Meter große Pfälzerin mit ihrem Höchstgewicht von 128 Kilo

**FRÜHER**



**HEUTE**

**ZUFRIEDEN**  
Andrea mit 87 Kilo. „Da das meiste Fett nun in Muskeln umgewandelt ist, bin ich total glücklich“



**HALBIERT** Den Pulli in Größe 58 füllte Andrea vor ihrer Ernährungsumstellung gut aus. Inzwischen passt ihr Kleidergröße 42

Käse mit Tomate oder Gurke. „Mittlerweile reizt mich selbst Kuchen nicht mehr, und bei der Scho-

**„Auf Süßes habe ich kaum noch Appetit“**

kolade bevorzuge ich die dunkle Sorte.“ Selbst das Eis vom Italiener nimmt Andrea im Becher und verzichtet auf die Waffel – weil sie ihr nicht mehr schmeckt.

Sie ist so begeistert von der von Dr. Nicolai Worm aus

München entwickelten Methode (www.logi-methode.de), dass sie in Landau jetzt einen LOGI-Stammtisch ins Leben gerufen hat. „Dieses Prinzip funktioniert“, schwört sie. „Ich esse zwei Drittel Gemüse und ein Drittel Eiweiß, dazu gute, gesunde Fette. Das ist für mich die ideale Ernährungsform. Mein Gewicht sinkt langsam, aber beständig weiter – und ich bin gesund und fit wie nie.“

Brigitte van Hattem

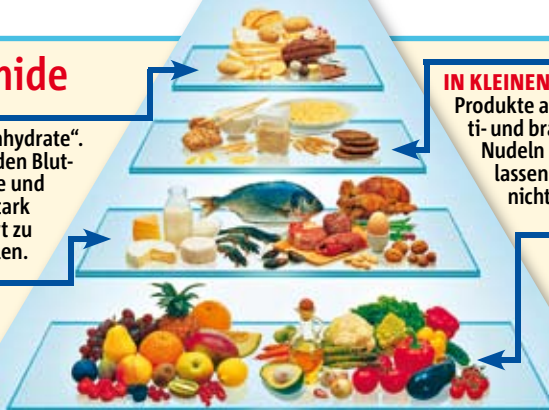
## Essen nach der LOGI-Pyramide

**SELTEN** Die meisten Getreideprodukte, vor allem Brot und Backwaren aus Weißmehl, aber auch Kartoffeln, Süßes und alle mit Zucker gesüßten Getränke sind laut LOGI

„schlechte Kohlenhydrate“. Denn sie treiben den Blutzucker in die Höhe und lassen ihn dann stark abfallen. Das führt zu Heißhungeranfällen.

**GUTE ERGÄNZUNG** Täglich, aber immer nur als Beilage gehören mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte (3,5%), Nüsse und Hülsenfrüchte auf

den Tisch. Sie liefern wertvolles Eiweiß. Aber auch die Fette in Nüssen und Fisch wie Lachs oder Makrele sind gesund.



**IN KLEINEN MENGEN** Alle Produkte aus Vollkorn, Basmati- und brauner Reis sowie Nudeln aus Hartweizen lassen den Blutzucker nicht stark schwanken.

Da es sich trotzdem um Kohlenhydrate handelt, sollte man davon in Maßen essen. Gelten Nudeln & Co. sonst als Sattmacher, meint LOGI, dass Obst und Gemüse besser sättigen.

**DIE BASIS** Von Salaten und Gemüse kann man täglich essen – im Prinzip so viel man will. Das gilt auch für Obst. Ideal sind alle Beerenarten. Sehr süße

Früchte sollten man wegen des Zuckergehalts allerdings seltener essen, z. B. Bananen und Trauben. Die optimale Mischung: mindestens drei Portionen Gemüse bzw. Salat mit guten Ölen, ergänzt durch zwei Portionen Obst.

Abbildung aus: „LOGI-Methode: Glücklich und schlank“ N. Worm, systemed Verlag, Lünen. Copyright: systemed Verlag