

Bauer Media Group  
**BEST  
SELLER**

Nr. 23 30.5.2025

**+ TOP  
100  
TIPPS**

# Alles für die Frau

S. 46  
**Urlaub in  
der Heimat**

Deutschland 1,49 €, Österreich 1,70 €, CH 2,80 CHF, BE/LUX 1,80 €, FR/IT 2,20 €, ES/PT (Cont.) 2,30 €, SI 2,30 €

## Endlich starker Rück

„AktENZEICHEN XY“-Star Rudi Cerne s.  
**Neue Betrugs-Mascher**



## Herzhafte SCHLANK- SUPPEN

**10 Pfund im Nu weglöffeln**

**Nur  
1,49 €**

Die besten Ruck-zuck-Rezepte S. 34  
**Super-Wochenplaner**  
Jeden Tag preiswert schlemmen



**Großer  
Rätsel-  
Spaß** ab S. 58



**PRE  
HAMM**  
Die günsti  
Putzmittl

**GRATIS: Jede Woche 8 Seiten Medizin-Spezial**

**REPORT** Wie fühlt sich Vergessen an?  
**Berührender Tagebuch-Eintrag  
einer Demenz-Kranken** S. 64



S. 6  
**Mode-Hits für warme Tage  
Schicke Schmeichel-Blusen  
im neuen Safari-Look**

**+  
Bequeme  
Röcke**  
S. 8



S. 23  
**Schnelle  
Sommer-Küche**

Sandra (58)

**80  
KILO  
WEG**

„Eine Hypnose kann helfen“



**Vorher  
Nachher**

S. 26

**Zeitlos schöne** S. 28  
**BLÜTENPRACHT**

**Ratge  
der Wo**  
✓ Was Spare  
wissen muss  
✓ Ihr gutes  
als Mieter  
✓ Trotzen S  
Sommer-Hit

Schön im  
**Diese Beauty-H  
wirken über M**

**Mehr für  
Ihr Geld!**

**2 Hefte  
1 Preis**



# „Die Ess-Sucht ist weg – durch Hypnose!“

Vorher 180 Kilo



Ihr Weg ist lang, sogar einen Magenbypass bekommt Sandra. Heute hält sie ihr Gewicht – auf etwas ungewöhnliche Art

Essen war mein Ventil. Trauer, Stress, Überforderung? Statt zu weinen oder auszufippen, aß ich. Ich setzte mich dazu an einen stillen Ort, ganz für mich allein. Nun stand die Zeit still. Endlich dachte ich an nichts mehr, Ruhe im Kopf.“ Dass Sandra heute so reflektiert über ihr früheres Essverhalten sprechen kann, kommt nicht von ungefähr. Vor einem Jahr hat sie eine Ausbildung zur Hypnose-Therapeutin begonnen. Doch der Pfad dahin war steinig...

„Als mein Sohn neun war, musste ich ihn bei einer

Wanderung zurücklassen“, erinnert sich Sandra: „Ich blieb um Luft ringend auf einer Bank zurück und vertraute Timo einer anderen Mutter an. Als alle außer Sichtweise waren, flossen bei mir die Tränen. Und schließlich reifte in mir der Entschluss: Es muss sich etwas ändern!“ Sandra wendet sich an das Adipositas-Centrum der Uni-Klinik Hamburg Eppendorf. Sie wird sofort zu einer Magenbypass-Operation zugelassen.

In der OP wird Sandras Magen verkleinert – die Portionen, die sie jetzt

essen kann, sind übersichtlich. Sandra nimmt mühelos 50 kg ab. Sie hält ihr neues Gewicht von 130 kg stolze 15 Jahre lang. Nachdem 2022 die Schlank-Spritzen in Deutschland zugelassen worden sind, bekommt sie das Mittel Mounjaro bald verschrieben: „Allerdings musste ich selbst zahlen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nur für Diabetes-Patienten. Als wäre Adipositas keine Krankheit!“ 14 Monate blättert Sandra jeweils 395 Euro hin und nimmt weitere 30 kg ab. Doch als Anfang 2025 der Monatspreis auf 490 Euro steigt, kann und will sich die Versicherungsangestellte das nicht mehr leisten.

Mit Höchstgewicht machten Sandra Stühle mit Armlehnen Angst: bloß nicht stecken bleiben!

„Ich habe gar keinen Heißhunger mehr!“

Stattdessen probiert die Hamburgerin Hypnose aus. Schließlich hatte sie bei einer Freundin gesehen, wie sich deren chronische Schmerzen in Luft auflösten. Sandra: „Nachdem ich meine Ess-Sucht dort thematisiert hatte, überwältigte mich keine einzige Ess-Attacke mehr! Ich habe die Sucht überwunden.“ Heute arbeitet Sandra selbst als Hypnose-Therapeutin. ●

Oda Frantzen

## Meine besten Abnehm-Tipps

### Keine zu große Verantwortung tragen

Mein Überessen hing auch mit der Überforderung durch Familie und Haus zusammen, dazu kam finanzieller Druck. Erst als ich meine Situation veränderte, ging es mir besser.

### Es mit Hypnose versuchen

Ich fand die Wirkung so überzeugend, dass ich selbst

die Ausbildung gemacht habe. Mich kann man in meiner Hamburger Praxis unter sandrabrehm.hypnose@gmail.com buchen.

### Keine Süßigkeiten daheim haben

Trockenen Alkoholikern würde man ja auch keinen Schnaps in den Kühlschrank stellen, oder? Also: warum sich leichtsinnig in Versuchung führen?

Machen Sie es wie Sandra und erzählen uns Ihre Abnehm-Geschichte!

## Schlank-Aktion 2025

Haben Sie auch erfolgreich abgenommen? Dann schreiben Sie uns mit Foto, Angaben von Gewicht, Größe und Telefonnummer an:

Redaktion  
Alles für die Frau  
„Schlank & Fit“  
Meißberg 1  
20095 Hamburg

oder an afd@bauermedia.com  
Wir freuen uns auf Ihre Geschichte!



**Nachher  
100 Kilo**

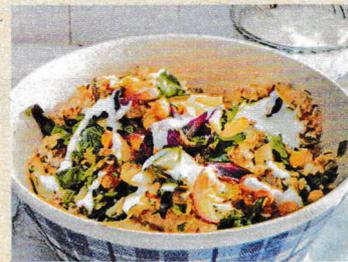
Weil sie sich die Schuhe nicht mehr selbst zubinden konnte, trug Sandra vor ihrer Abnahme nur Slipper

# Köstliche Schlank-Rezepte

## Blumenkohl-Salat

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl • 1 Kohlrabi mit Grün • 2 rote Zwiebeln • 1 Bund Petersilie • 2 Knoblauchzehen • 1 Dose (425 ml) Kichererbsen • 60 ml Orangensaft • 4 EL Obstessig • 1 EL Honig • 6 EL Olivenöl • Salz • 100 g griech. Joghurt • 50 ml Milch



Blumenkohl raspeln. Kohlrabi und Zwiebeln würfeln. Petersilie, Kohlrabiblätter und Knoblauch hacken. Kichererbsen abspülen. Saft, Essig, Honig, 4 EL Öl vermengen.

Mit Salz würzen. Knoblauch, Kohlrabi, Blumenkohl, Kichererbsen in 2 EL Öl anbraten. Salzen. Alles vermengen. Joghurt und Milch verrühren, über Salat gießen.

Pro Portion  
**320**  
kcal

## Rinderfilet-Gemüse-Pfanne

### Zutaten für 4 Personen

- 180 g Langkornreis • Salz • 400 g Möhren • 400 g Brokkoli • 600 g Rinderfilet • je 1 Stiel Thymian und Oregano • 2 EL Öl • Pfeffer • 400 ml Rinderfond



Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren in Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen teilen. Beides ca. 5 Min. in Salzwasser kochen. Filet in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kräuterblätter abzupfen. Fleisch in Öl

anbraten. Gemüse ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Fond zufügen, aufkochen, abschmecken. Pfanne mit Reis anrichten.

Pro Portion  
**400**  
kcal

## Nudeln in Frischkäsesoße

### Zutaten für 4 Personen

- 750 g Brokkoli • 300 g Möhren • 1 Zwiebel • 1 EL Öl • 200 g Orecchiette • 1 l Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 75 g gekochter Schinken • ½ Bund Schnittlauch • 150 g Kräuterfrischkäse (8 % Fett) • 1 TL Speisestärke



Brokkoli in Röschen teilen, Stiel und Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, mit Möhren in Öl andünsten. Nudeln und Brühe zugeben. Salzen, pfeffern. Ca. 12 Min. köcheln.

Nach ca. 5 Min. Brokkoli zugeben. Schinken in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Käse einrühren. Speisestärke anrühren, Soße damit binden. Nudeln mit Schinken und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion  
**290**  
kcal