

Leitbild

Zu meiner Person

Ich wurde am 17.04.1961 in Tulln geboren. Nach Kindergarten, Schulen und Berufsschule für Großhandel habe ich als Büro- und Buchhaltungskraft gearbeitet. Die meiste Zeit meines Lebens musste ich gegen Übergewicht und den damit verbundenen Allergien und Unverträglichkeiten kämpfen.

Ab meinem 6. Lebensjahr stieg mein Übergewicht und ich erreichte mit 14 Jahren mein Höchstgewicht von 114kg!!!!!! Mit 16 habe ich die ersten Pillen zur Gewichtsreduktion geschluckt und nahm mit nur 700 Kalorien / Tag in einem viertel Jahr auch fast 40kg ab!!! Die Folgen waren Allergien, Krankheiten, ein kaputter Darm, Unterzuckerungen usw.

Mit 17 Jahren hatte ich noch immer 70kg, heiratete, bekam mein erstes Kind – wog wieder 100kg und nahm innerhalb eines Jahres wieder ab auf 72kg; 1982 das zweite Kind – Zunahme auf 92kg und mit einer Diät wieder hinunter auf 75kg. In den folgenden 4 Jahren hatte ich dann wieder über 100kg erreicht. Ich habe so jede Diät und Fastenkur versucht, keine hat auf Dauer geholfen – der Jo-Jo-Effekt.

Nachdem ich wieder starke Zuckerschwankungen hatte und vermehrt Allergien hochkamen, begann ich Ernährungsfachbücher zu lesen. Im Jahre 1999 bekam ich einen Artikel über den Glykämischen Index in die Hände und fand die Lösung meines Problems!

Ich stellte mir ein spezielles Ernährungsprogramm unter Berücksichtigung der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, die sich im Laufe meiner Jahre angesammelt hatten, zusammen. Der Erfolg gab mir Recht. Ich wog nach ein paar Jahren 59 kg! (diese halte ich noch immer konstant) und hatte keine gesundheitlichen Probleme wie oben angeführt

Als ich mein Angestellten-Job, bedingt durch den Konkurs der Firma verlor, deutete ich dies als Zeichen. Zwischenzeitlich hatte ich Familie, Freunde und Bekannte mit meiner Ernährungsumstellung vertraut gemacht und deren Ernährung erfolgreich umgestellt und so beschloss ich, meine Berufung zum Beruf zu machen.

Ich absolvierte 2004-2005 die Ausbildung zur Dipl. Ernährungstrainerin mit Ausgezeichnetem Erfolg, hielt bereits in der Ausbildungsphase Ernährungsvorträge, führte eine Selbsthilfe-Ernährungsgruppe. Durch den Erhalt der Gewerbeberechtigung konnte ich mit meinem Wissen und meinem eigenen Ernährungsprogramm „glyx4you – Die Ernährung mit Biß“ bereits vielen Klienten helfen an Gewicht zu verlieren, Intoleranzen aufzudecken und deren Lebensqualität erheblich zu verbessern. Selbst meine anfangs skeptischen Eltern (Vater 81, Mutter 76) konnten durch mein Ernährungsprogramm einiges an Übergewicht verlieren und an Agilität gewinnen. Auch der HB1c Wert (Langzeitzucker) meines Vaters ist von 8,5 auf 5,2 gefallen und er erspart sich so teure Medikamente und die Folgeschäden durch Diabetes.

Nicht der Verzicht auf gewohnte und alltäglich Speisen, keine Pillen oder Diät drinks, keine schnell aus dem Boden gestampfte Diät lassen die Kilos langfristig schmelzen!! Der wichtigste Faktor in meinem Ernährungsprogramm ist der Austausch der einzelnen Lebensmittel und die richtige Zusammensetzung der Speisen. So kann sogar eine Sachertorte zur Schlankschlemmertorte werden! Aus diesem Anlass wurde ich von Klienten motiviert, ein Rezepte-ABO einzurichten es entstanden zwei Kochbücher.

Viel Aufklärungsarbeit ist noch an Schulen und unserer Jugend zu leisten. Die Aufklärungsarbeit zur Prävention ist ein sinnvoller Weg in ein langes, gesundes Leben!„Es ist mir ein Bedürfnis, meine Erfahrungen und Kenntnisse in Bezug auf Lebensqualität und Ernährung an interessierte Mitmenschen weiter zu geben und ihnen zu zeigen, dass auch in scheinbar ausweglosen Situationen immer Möglichkeiten bestehen aus eigener Kraft die Wende zu schaffen“