

* * * *Mein persönliches SOS-Tagebuch* * * *

vom 22. März bis 24. Oktober 2017

Claudia Breder

Alle Fotos von Claudia Breder privat



22. März 2017

In 6 Monaten fast 40 Kilo abgenommen!!!

Am 23.09.2016 habe ich durch einen Arztbefund meine Ernährung von jetzt auf gleich ohne Ausreden umgestellt. Ausgangsgewicht war: 133 Kilo. Aktuell wiege ich 94,9 Kilo. Seit September habe ich 38,1 Kilo verloren (Stand: 22.03.2017).

Von Anfang bis zum aktuellen Zeitpunkt meiner Abnahme, habe ich wundervolle Unterstützung von **hr4-Moderatorin Britta Wiegand**, die mich zur SOS-Facebook-Gruppe gebracht hat, mir von Anfang an bei der Ernährungsumstellung mit Tipps nach SOS hilfreich zur Seite stand und mich auch weiterhin sehr unterstützt, wofür ich ihr sehr dankbar bin.



„So sah ich vorher aus ...“ Claudia Breder (li) und hr4-Moderatorin Britta Wiegand (re)

Nach dem ich schon bis Ende Dezember über 20 Kilo verloren hatte, schenkte mir Britta Anfang **Januar 2017 das SOS-Buch**. Nach dem Lesen begann ich die SOS-Entgiftungswoche und lebe auch weiterhin komplett nach SOS.

Das SOS Konzept und die Unterstützung von Britta war das Beste was mir passieren konnte. Durch die komplette Ernährungsumstellung mit Verzicht auf Zucker, Kuchen, Süßes, strengem Einhalten und Durchhaltevermögen, sowie eiserner Disziplin, **sind meine ganzen Erkrankungen komplett weg**: Blutwerte viel, viel besser geworden und habe in **6 Monaten fast 40 Kilo verloren!** Nutze zum Kochen nichts anders mehr als Kokosnussöl.

Mein Ziel ist es, bis auf ca. 70 Kilo Gewicht zu kommen, bei einer Größe von 1,68 cm.

Danke liebe Katharina, für dieses tolle Konzept, das genau das Richtige für mich ist, mit dem ich mich wohl fühle, nichts vermisst und kein Gefühl des Verzichts habe. **Auch nach dem Erreichen meines Ziels werde ich so weitermachen.** Fühle mich seitdem wohler und gesünder.

Aber auch meinem ganz wundervollen Abnehm-Coach Britta Wiegand - die mich so sehr unterstützt und mein Ziel mit mir bis zum Erfolg gemeinsam mitgehen wird - sage ich von Herzen großen Dank! Ohne dich und deine Motivation hätte ich diesen tollen Erfolg bis hierher nie geschafft. Und er ist noch nicht zu Ende.



Mit SOS habe ich ein komplett neues Lebensgefühl zurückbekommen.

24. April 2017

Heute wiege ich **90,8 Kilo!!!** Ich habe bis jetzt insgesamt 42,2 Kilo abgenommen.
Bald steht die 8 davor. Yeeep!

14. Mai 2017

Tataaa! Die 8 steht **nun endlich vorne** und damit aktuell (**minus 43,5 Kilo**) leichter! Ich bin schockiert, wenn ich die Fotos vom letzten Jahr sehe, besonders vom Mai, dass ich so gewesen bin. **Nieeeee wieder!!!**

18. Mai 2017

Yeeep! Ich wiege heute exakt 87,1 Kilo! **45,2 Kilo sind weg!!!** Und ein ganz neues Selbstbewusstsein ist da. Hurra!



01. Juni 2017

Endlich U 85!!! Heute zeigte mir die Waage 84,5 Kilo an - Was für ein tolles Gefühl! Damit sind 48,5 Kilo weg. Und das heißt, nur noch 1,5 Kilo dann habe **50 Kilo geschafft**. Und das in nur 9 Monaten. **Wahnsinn!!!**



vorher



Nachher

Der Weg ist das Ziel!



„Ein völlig neues Lebensgefühl“

Claudia Breder hat mit prominenter Unterstützung und eiserner Disziplin über 46 Kilogramm abgenommen

VON ANNETT KLETZKE

Sömmerda. Wenn Claudia Breder heute in den Spiegel blickt, muss sie sich nicht selten kneifen. Nicht etwa weil es irgendwo zieht oder juckt – ihre Veränderung ist es, die die Sömmerdaerin manchmal nicht glauben lässt, dass sie es ist, die da steht.

Nachvollziehbar wird ihre eigene Verwunderung beim Betrachten von Fotos, die die heute 31-Jährige im September vergangenen Jahres zeigen. Auf den ersten Blick ist auf den Bildern eine Frau zu sehen, die mit Claudia Breder nicht viel gemeinsam hat. Beim zweiten Blick, ist jedoch klar, es ist die Sömmerdaerin. Damals brachte Claudia 133 Kilogramm auf die Waage und trug Konfektionsgröße 52. Heute zeigt die digitale Anzeige ihrer Waage ein Gewicht von 86,9 Kilogramm. Verloren hat die gelernte Pflegeassistentin in den vergangenen neun Monaten 46,1 Kilogramm. Heute passen ihr Hosen und Pullis in Größe 44. „Ich habe ein völlig neues Lebensgefühl“, erzählt sie.

Ohne Hilfe ging das nicht. Auslöser für ihre Veränderung ist die Freundschaft zu Britta Wiegand, die beim Hessischen Rundfunk als Moderatorin beim Radiosender hr4 in Kassel arbeitet. „Ich höre sie seit Jahren im Radio. Ich mag sie einfach und habe sie Anfang 2015 via Facebook angeschrieben“, erzählt sie. Reagiert habe die Moderatorin nicht sofort. Riesengroß war dann die Freude, als die Moderatorin sich doch meldete. Es entstand ein reger E-Mail-Verkehr. Auch Treffen gab es bereits. Ihr vertraute die Sömmerdaerin im Herbst letzten Jahres auch ihr Gewichtsproblem an, erzählte ihr sogar, dass der Arzt ihr die Empfehlung einer Magenverkleinerung gegeben hatte. Fortan stand ihr Britta Wiegand zur



Claudia Breder zusammen mit hr4-Moderatorin Britta Wiegand vor ihrer Ernährungsumstellung. Foto: privat

Seite, verriet ihr zuerst Tipps und Tricks, die Claudia Breder sofort umsetzte. „Ich habe von einem auf den anderen Tag meine Ernährung umgestellt. Nudeln, Reis und Kartoffeln gab es damit nicht mehr. Auch Weizenbrot, Schokolade oder Alkohol sind tabu“, erzählt sie.

Bis Dezember hatte sie mit dieser Methode bereits 20 Kilogramm „abgespeckt“.

„Ich bin Britta Wiegand sehr dankbar für das, was sie für mich getan hat und tut.“

Claudia Breder

Im Januar habe ihr die Moderatorin das Buch „SOS Schlank ohne Sport“ von Katharin Bachman geschenkt. Beschrieben wird darin ein Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen, das Claudia Breder sich zu eigen machte. Fortan kam statt Schweinefleisch, nur noch Rind,

Huhn, Pute oder Fisch zusammen mit viel Gemüse auf den Teller. Obst esse sie nur bis 16 Uhr. Die letzte Mahlzeit genieße sie zwischen 17 und 18 Uhr, verriet sie ein paar der Regeln.

„Für mich war das das Beste, was mir passieren konnte. Durch die komplette Ernährungsumstellung, durch den Verzicht auf Zucker, durch eiserner Disziplin und mein Durchhaltevermögen sind meine gesamten gesundheitlichen Probleme weg“, berichtet sie und erzählt, dass ihr im Herbst noch jeder zweite Schritt zu viel gewesen ist und auch die Blutwerte nicht rosig waren.

Die engen Kontakte zu Britta Wiegand blieben die ganze Zeit bestehen. Neben der Motivation gab sie ihr auch Tipps für das richtige Outfit und zeigte ihr, wie sie mit Lippenstift, Mascara und Rouge Augen, Wangen und Lippen betonen kann. Und auch wenn der Ratgeber „SOS-Schlank ohne Sport“ heißt, verzichtet Claudia Breder auf Bewegung nicht. „Ich mache Nordic-Walking, das macht viel



Claudia Breder hat in den vergangenen neun Monaten über 46 Kilogramm abgenommen. Foto: Annett Kletzke

Spaß“, verrät sie.

Beruflich hofft die Sömmerdaerin auf einen Neuanfang. Nach langer Arbeitslosigkeit, steckt sie gerade in einer Weiterbildung zur Fachkraft für Heilmittelabrechnung. Insgeheim hat sie einen Traum. Gern wür-

de sie als Webdesignerin arbeiten. Das Wissen dazu hat sie sich selbst angeeignet. Für Britta Wiegand, für MDR-Moderatorin und Sängerin Evelyn Fischer sowie für Sängerin Christina Rommel hat sie Fanhomepages fürs Internet erstellt.

10. Juni 2017 – Thüringer Allgemeine

13. Juli 2017

Ich habe in 10 Monaten 50 Kilo abgenommen!!!

Vor gut 10 Monaten brachte ich noch **133,6 Kilo** auf die Waage und heute kann ich mit Stolz und Freude berichten, ich habe die 50-Kilo-Marke geknackt. Heute aktuell minus **50,4 Kilo** weniger, mit einem Gewicht von 83,2 Kilo. Ich bin mega stolz was ich in nur 10 Monaten erreicht habe. Sehe dennoch aus wie 70 Kilo, was mir schon sehr viele gesagt haben. Das ich dafür sogar mal in der Zeitung erscheinen würde, wer hätte das je gedacht, ich nicht!!!

1000 DANK liebe Katharina Bachman, für dieses wundervolle Konzept, welches mir soooooo guttut. **Ich möchte auch nichts anderes mehr.** Wenn man wirklich selber etwas an sich verändern will, kann das jeder schaffen. Mein konsequentes durchhalten und durchziehen, haben sich bei mir ausgezahlt.

Heute zeigte mir die Waage 84,5 Kilo an - Was für ein tolles Gefühl! Damit sind 48,5 Kilo weg. Und das heißt, nur noch 1,5 Kilo dann habe **50 Kilo geschafft.** Und das in nur knapp 10 Monaten. Wahnsinn!!!

Mit SOS habe ich ein komplett neues Lebensgefühl zurückbekommen!

Von Herzen DANKE!

September 2017

78 Kilo steht heute auf der Waage!!! Yeeepy!

24. Oktober 2017

Von 133,6 Kilo runter auf 77,6 Kilo: Ich habe mit SOS 56 Kilo abgenommen. Was für ein Ergebnis!!!!

Heute zeigt mir die Waage sogar 77,6 Kilo an. Zum ersten Mal!

Mein Erreichen von 78 Kilo Mitte September habe ich gehalten. Zwischendurch gab es kleine Auf und Abs, es waren sogar schon mal 83 Kilo, was aber ohne Probleme für mich schnell wieder runterging.

Heute genau minus 56,0 Kilo leichter! Ganz besonderen Dank auf Ewig gilt dir liebe Katharina für dieses tolle Konzept, welches ich mein Leben lang weiter fortführen werde. Und es geht mir dabei so gut. Vor allem gesundheitlich ist alles so viel besser geworden, über 90%.



24. Oktober 2017