

www.shape.de

SHAPE
3/2012

SHAPE

SHAPE-TEST
MÜSLI & CO.

Sind Sie übersäuert?

Machen Sie den Test!
Gezielt abnehmen und
entgiften mit der neuen

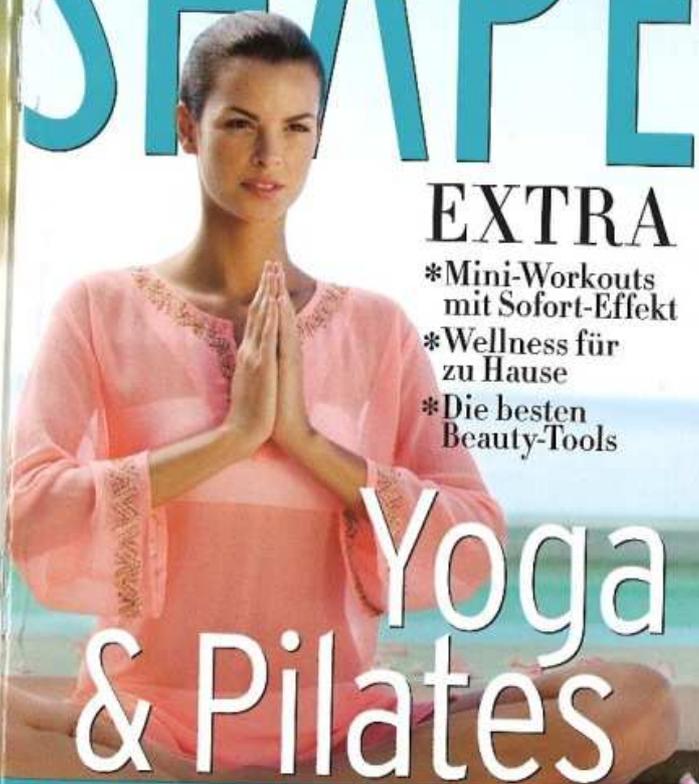
DETOX-BASEN-DIÄT

*Schön auf
die Schnelle!*

Wie Sie morgens im Bad
die Hälfte der Zeit sparen

SHAPE

3/2012



EXTRA

- *Mini-Workouts mit Sofort-Effekt
- *Wellness für zu Hause
- *Die besten Beauty-Tools

Yoga & Pilates

SCHLANK UND RELAXED IN DEN FRÜHLING

TOPFIGUR BIS MAI

Das ultimative FATBURNER WORKOUT

- Jetzt Fett wegschmelzen
- Nachbrenneffekt nutzen
- Jede Woche ein Kilo weniger

Was der neue
**WUNDERZUCKER
STEVIA**
wirklich bringt

Deutschland €3,00
Österreich €3,30 • Schweiz Sfr 5,90



4 194790 003009

03

erglades

Ich laufe, also bin ich – schlank!

Elf Monate gab Marlene Jaksch (31) auf Stadtläufen und im Fitness-Studio Gas und erreichte 22 Kilo leichter ihre Zielgerade

Vor meinem Biologie-Studium war ich ein sportliches, zierliches Mädchen. Während der Unizeit nahm ich dann in fünf Jahren 20 Kilo auf 72 Kilo zu“, erinnert sich Marlene Jaksch. „Aus Zeitmangel aß ich tagsüber nur fettige Sandwiches oder Gebäck und ließ mich abends mit einer Tüte Chips auf die Couch plumpsen. Zum Sport konnte ich mich absolut nicht mehr aufrufen.“ Als die Feier zu ihrem 30. Geburtstag mit 120 Gästen im Mai 2010 näher rückte, geriet die Österreicherin in Panik. „Schließlich wollte ich an meinem großen Tag vor all meinen Freunden und der Familie fantastisch aussehen!“ Ab Februar meldete sich Mar-

lene deshalb in einem Studio für 40 halbstündige Einheiten auf einem Hypoxi-Rad an, das via Unterdruck Problemzonen strafen soll. Gleichzeitig änderte sie ihr Essverhalten: „Ich ersetzte Brot & Co. größtenteils durch Gemüse, Obst und eiweißreiches Essen. Meine eiserne Regel dabei: Egal, wann ich trainierte, ob nach dem Frühstück oder nachmittags, danach waren Kohlenhydrate tabu.“ Heißhunger stillte sie mit gesunden Snacks wie Cocktailtomaten oder Radieschen. Nach drei Monaten zeigten Waage und Maßband sichtbare Erfolge: „Elf Zentimeter Körperteilumfang und neun Kilo waren weg – pünktlich zu meinem Geburtstag!“, erzählt Marlene stolz. Auf der Suche nach sportlicher Abwechslung ging sie kurze Zeit später aus Neugier mit Freunden bei einem Staffellauf an den Start. „Die Runde ging nur über 1,4 Kilometer, danach waren wir aber alle fix und fertig.“ Die sportliche Pleite schreckte ihre Clique von weiteren Versuchen ab – nur Marlene und ihre Laufpartnerin Roswitha hatten Blut geleckt. „Seit dieser Staffel ist Laufen unser Leben! Wir treffen uns mindestens dreimal die Woche für eine Stunde zum Joggen, immer draußen, und machen Tempoläufe, Intervalle oder einfach Dauerlauf. So habe ich bis Januar 2011 noch 13 Kilo auf der Strecke gelassen und halte bis heute mein Gewicht.“ Zum Spaß nimmt das Duo regelmäßig an Stadtläufen wie dem Vienna Night Run 2010 oder dem Wachau-Halbmarathon 2011 teil. „Ins Jahr 2012 sind wir mit einem Silvesterlauf gestartet!“ Das Hypoxi-Rad hat Marlene jetzt gegen zwei Wochenstunden im Fitnesscenter getauscht. „Ich mache Krafttraining, um schneller zu werden, und probiere mich durch das Kursangebot. Einem bleibe ich aber immer treu: dem Laufen!“



VORHER

Bei 1,60 m wog Marlene 2010 noch 72 Kilo und trug Kleidergröße 42/44



Siegerteam
Marlene (l.)
mit Freundin
Roswitha beim
Langenloiser
Stadtlauf im
September 2011



Am Start Das Laufduo
beim Vienna City
Marathon im April 2011

NACHHER

Heute trägt sie Traumgröße
34 und wiegt schlanke 50 Kilo

Lieblingessen
Tomaten mag
Marlene in allen
Varianten



Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: applaus@shape.de