



© Patrick Horlacher

Bewegung gehört zum „leichter Leben“: Heike Malisic und Beate Nordstrand empfehlen täglich 30 Minuten.

Die Seele braucht selten Schokolade

Zwei Powerfrauen wecken beim Abnehmen den geistlichen Hunger

Heike Malisic und Beate Nordstrand unterstützen Menschen, ihr Wunschgewicht zu erreichen und dabei ihren Hunger nach Leben bei Jesus zu stillen. Vor 10 Jahren gingen die beiden Freundinnen offiziell mit ihrem Abnehm-Programm „Lebe leichter“ an den Start. Das ganzheitliche Lifestyle-Konzept, basierend auf christlichen Werten, war von Anfang an ein Erfolg. Inzwischen haben die beiden, die auch als Pastorenfrauen in Freien Pfingstgemeinden in der Verantwortung stehen, neun Bücher gemeinsam geschrieben, einen Evangelisationskurs entwickelt sowie ein Ausbildungsprogramm für „Lebe-leichter-Coaches“, und „Body-Spirit-Soul“-Kursleiterinnen aus der Taufe gehoben. Jede Woche gestalten sie einen Podcast. Für die Charisma-Redaktion sprach Gertraud Schöpflin – selbst ehemalige Online-Teilnehmerin an einem Lebe-Leichter-Kurs – mit **Heike Malisic**, Ernährungsfachfrau und **fünffache Mutter**. Weitere Informationen unter www.lebe-leichter.com.

Charisma: Heike, vor 10 Jahren hast du mit Beate Nordstrand das Programm „Lebe leichter“ entwickelt. Ist „Abnehmen“ überhaupt ein christliches Thema? Oder bedient es nicht eher den Körperkult unserer Kultur?

Heike Malisic: Es ist biblisch, für den Körper zu sorgen. Es heißt ja, dass unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, und Johannes schreibt „Ich hoffe, dass es dir gut geht und du an Leib und Seele so gesund bist wie in deinem Glauben (3 Joh 2).“ Außerdem denke ich, dass Christen sich auch schön machen dürfen.

Wo liegen die Hauptfallen unseres Lebensstils, sodass wir ein Gewicht zulegen, das uns nicht gut tut?

Ich denke, wir leben momentan in einer Welt, in der wir uns zu wenig bewegen und in der das Überangebot an Essen viele dazu verführt, sich ungesund zu ernähren.

Was hat dich und Beate bewogen, einen Abnehm-Kurs zu entwickeln, der auf christlichen Werten basiert?

Wir beide waren vorher jahrelang für *Weight Watchers* tätig. Doch in uns wuchs der Wunsch, etwas Ganzheitliches anzubieten, weil wir gemerkt haben, dass der Fokus in Abnehm-Programmen oft einseitig auf dem Körper liegt. Wir als Christinnen wissen aber: Nur wenn Körper, Seele und Geist in einer Ausgewogenheit sind, können wir wirklich ein „leichtes“ Leben führen.

Diese Balance scheint ein Schlüssel zu sein, der viele inspiriert. Euer Programm ist so erfolgreich, dass ihr inzwischen schon hunderte von „Lebe-leichter-Coaches“ ausgebildet habt. Wie viel nimmt ein Teilnehmer in euren Kursen ab?

Wir haben 2019 eine wissenschaftlich evaluierte Studie gehabt, nach der Teilnehmer in den elf Wochen unseres Kurses zwischen sieben und acht Kilo abnehmen.

Respekt!

Die gesunde Durchschnittsabnahme liegt ja bei 500 g pro Woche, und das

erreichen Teilnehmer, wenn sie sich an das Programm halten, auf jeden Fall.

Hältst du dich selbst auch an dein Programm?

Ja, weitgehend (*lacht*)..., aber auch bei mir gibt es Urlaub, Weihnachten und mal drei Einladungen zu viel in einer Woche. Ich zähle keine Kalorien, gehe aber immer wieder sofort in unser Programm zurück, weil es so leicht umzusetzen ist.

Dieses Prinzip der Einfachheit war euch wichtig für euer Konzept.

Genau! Beim Kalorienzählen liegt der Fokus auf dem Essen. Ich beschäftige mich ständig damit. Unser Ansatz ist, dass die Fixierung auf das Essen abnehmen muss. Essen ist 'was Tolles – das wollen wir auch genießen, ohne zu sehr den Fokus darauf zu legen.

Und wohin versucht ihr den Fokus zu lenken?

Auf die Ganzheitlichkeit. Essen ist Essen. Nicht mehr und