

Erfolgsgeschichten unserer Mitglieder

Christine Thompson

Erkrankungen: Osteoarthritis & rheumatische Arthritis. Christine Thompson litt bereits mit 14 Jahren an Osteoarthritis; im Erwachsenenalter wurde eine schwere rheumatische Arthritis diagnostiziert. Christines Hände und Füße schmerzten stark und schwellen so sehr an, dass ihre minderjährige Tochter ihr sogar bei alltäglichen Aufgaben wie beim Ankleiden oder Zähneputzen behilflich sein musste. Zwischenzeitlich nahm Christine täglich drei unterschiedliche Medikamente gegen rheumatische Arthritis ein. Sie war unglücklich, depressiv und – mit 105 kg – übergewichtig.

Christine brachte den Mut auf, Kontakt mit Curves aufzunehmen und fand sich bald in einer sicheren, beruhigenden Umgebung, in der das Training Spaß machte. Bereits zu Beginn konnte sie sich besser bewegen, der Schmerz ließ nach, ihre Energie nahm zu. Sie entschied sich für das Curves-6-Wochen-Programm und verlor 15 Pfund und 50 cm. Christine setzte das Programm fort und konnte ihr Gewicht immer weiter reduzieren. Jetzt – nach 35 Pfund, 76 cm und 6 Kleidergrößen weniger – ist der Arthritis-Schmerz verschwunden, Christine nimmt nur noch ein Medikament ein und erfreut sich der körperlichen und geistigen Vorzüge eines aktiven Lebensstils.

Ergebnisse: Keine Arthritis-Schmerz. Nur noch ein Medikament. Eine Reduktion um 35 Pfund, 76 cm und 6 Kleidergrößen.

Kristi Edman

Erkrankungen: Asthma, hohe Cholesterinwerte, grenzwertig hoher Blutdruck

Auf dem Gipfel Ihres Gewichtes von 250 Pfund war Kristi weder mit sich zufrieden noch gesund. Zusätzlich litt sie an Asthma, einem hohen Cholesterinspiegel und grenzwertig hohem Blutdruck. Das Treppensteigen sowie simple alltägliche Aufgaben waren eine Qual, es fehlte ihr an Energie, mit ihren beiden Söhnen zu spielen.

Nach nur 18 Monaten Curves-Training verlor Kristi 100 Pfund und 170 cm; ihre Lungenkapazität vergrößerte sich von 85 auf 95 %, Blutdruck und Cholesterinspiegel normalisierten sich.

Ergebnisse: Verbesserte Lungenkapazität, normaler Blutdruck und Cholesterinspiegel. Eine Reduktion von 100 Pfund und 170 cm.

Michelle Prowant

Erkrankungen: Diabetes vom Typ 2

Als Michelle die Universität besuchte, war sie 164 cm groß und wog 138 kg. Ihr Leben lang kämpfte sie mit Gewichtsproblemen; auch die gut gemeinten Anstrengungen ihrer Eltern fruchteten nicht. Bereits im Alter von 11 Jahren besuchte sie die erste Diät-Selbsthilfegruppe, konsultierte eine Reihe von Diät-Spezialisten und probierte eine Vielzahl unterschiedlicher Diäten. Mit 19 Jahren wurde Diabetes vom Typ 2 bei ihr diagnostiziert. Michelle schaffte es, mit Hilfe einschneidender Veränderungen ihrer Lebensweise und einem neuen Diätprogramm in anderthalb Jahren ganze 10 kg abzunehmen. Die Dauer allerdings wirkte auf sie mehr als frustrierend. Michelle war kurz vor dem Aufgeben und nahm einfach hin, dass sie Zeit ihres Lebens übergewichtig sein würde und mit einer lebensbedrohlichen Krankheit leben müsse.

Ihre Mutter überzeugte Michelle, das Curves-Programm auszuprobieren – und nach den ersten 30 Minuten spürte sie bereits, dass sich ihr Leben von nun an deutlich ändern würde. Sie nahm am Curves-Gewichtsmanagementprogramm teil und lernte, die richtigen Portionsgrößen zu finden, ungesunde Lebensmittel durch gesunde zu ersetzen und ihren Diabetes in den Griff zu bekommen. Ein Jahr später schloss Michelle ihre Studien an der Central Michigan University als eine komplett andere Frau ab – mit der Diabetes-Erkrankung im Griff und 74 Pfund, 116 cm und 6 Kleidergrößen weniger.

Ergebnisse: Diabetes unter Kontrolle. Eine Reduktion um 74 Pfund, 116 cm und 6 Kleidergrößen.

Renata Holman

Erkrankungen: Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Gicht

Im Alter von 20 Jahren wog Renata 107 kg. Sie war fast immer übergewichtig, nahm verschiedene Medikamente gegen Bluthochdruck, hohen Cholesterinspiegel, Diabetes und Gicht ein. Sie probierte alle möglichen Diäten, das örtliche Fitnesscenter und YMCA, um Gewicht zu verlieren; ohne jeden Erfolg. Ihr Gewicht stieg in kürzester Zeit bis auf 150 kg an. Sie war nicht mehr in der Lage, den Sicherheitsgurt im Flugzeug zu schließen – und selbst Bewegungen bei täglichen Verrichtungen fielen ihr immer schwerer. Sie wandte sich an eine örtliche Spezialklinik zur Gewichtsreduktion und wurde auf eine Flüssigkeitsdiät bei 1200 Kalorien pro Tag gesetzt. Allerdings konnte sie es bereits nach drei Shakes nicht mehr aushalten und wusste genau, dass diese Methode bei ihr nicht wirken würde.

Ihr Arzt riet ihr zu einem Besuch bei Curves. Zwar hätten sie die Fehlschläge der Vergangenheit beinahe von einem Versuch abgehalten – aber sie probierte es dennoch. Nach nur einer Woche bei Curves konnte sie sich bereits leichter bewegen. Drei Monate später probierte sie die Curves-6-Wochen-Lösung und verlor seitdem 150 Pfund, 266 cm und 10 Kleidergrößen. Renata kann mittlerweile auf sämtliche Medikamente verzichten und ist endlich in der Lage, ein konstantes, gesundes Gewicht zu halten.

Ergebnisse: Keine weiteren Medikamente und Symptome. Eine Reduktion um 150 Pfund, 266 cm und 10 Kleidergrößen.