



BEAUTYSTUDIO ANGEL
COIFFURE NAIL Kosmetik Styling

Mehr als nur ein neuer Look

Rahel Wahrenberger aus Benken war immer übergewichtig. Schon als Kind. Im letzten Jahr hat die 45-Jährige endlich für sich die richtige und nachhaltige Essensweise entdeckt. 30 Kilogramm hat sie seither abgenommen, ihre Kleidergrösse von 48 auf 36/38 reduziert. Ein völlig anderer Frauentyp ist entstanden. Doch wie soll sich die neue Rahel Wahrenberger kleiden?

Winterthur: «Von einer engen Grösse 48 bin ich nun meist bei Grösse 36/38 angelangt», schrieb Rahel Wahrenberger vor einigen Monaten. «Da können Sie sich vorstellen, dass der Kleiderschrank leer ist und die Auswahl in den Geschäften viel grösser. Weshalb ich oft ein wenig überfordert bin, welche Schnitte und Farben mir nun stehen. Dennoch bin ich viel experimentierfreudiger geworden und sehr neugierig auf Tipps von Fachleuten.»

Die 45-Jährige ist Chemikerin und Ausbilderin von Chemielaboranten. Die Single-Frau («darf sich auch ruhig ändern») ist in Zürich aufgewachsen, hat dann aber, als ihre Familie auswanderte, vom 4. bis 18. Lebensjahr in Amerika gelebt. Rahel Wahrenberger war seit ihrer Geburt übergewichtig, «zudem esse ich auch unheimlich gerne», meint sie lächelnd. Man

hatte ihr aber nie angemerkt, dass sie mit ihrer Fettleibigkeit ein Problem habe. Sie sei eine starke Persönlichkeit, fröhlich und im Kollegenkreis gut integriert. «Trotzdem habe ich mich damit beschäftigt, wie ich abnehmen könnte», denn als sie 18-jährig zurück in die Schweiz gekommen sei, habe sie bereits 80 Kilogramm gewogen, und das bei einer Körperlänge von 157 Zentimetern. Ihr Höchstgewicht betrug dann als 30-Jährige bereits knapp 100 Kilogramm. Damals nahm sie den ersten Anlauf, ihr Gewicht zu reduzieren. Aber die definitive Erkenntnis, wirklich etwas Nachhaltiges zu unternehmen, kam, als Rahel Wahrenberger bei einer Wanderung auf einen 4000er in Peru gesundheitliche Probleme bekam, die Knie schmerzten und die Kleidergrösse 48 letztlich zu eng wurde. Am 29. April 2013 ist der Entscheid gefallen: Dinner-Cancelling. Am 13. Mai letzten Jahres ging sie dann mit der 5-zu-2-Diät die hartnäckige Pfunde an: zwei Tage fasten, fünf Tage schlemmen. So funktioniert das 5-zu-2-Diät-Konzept. Die Fastentage darf man frei wählen, sie dürfen aufeinander folgen, oder man gönnt sich zwischendurch eine Fastenpause. Frauen dürfen an einem Fastentag 500, Männer 600 Kalorien zu sich nehmen. An den übrigen Tagen sind etwa 2000 Kalorien erlaubt. «Das schaffte ich ohne Probleme.»

Heute wiegt Rahel Wahrenberger noch 57 Kilogramm und kann ihr Gewicht mit Selbstdisziplin und viel Sport halten. «Sicher ist diese Diät nicht für jeden das Richtige, aber für

mich ist sie ideal. Ich fühle mich wieder sehr wohl und bin eine experimentierfreudige, offene Person geworden», erzählt sie. «Ich habe auch an meinem seelischen Zustand gearbeitet und zuerst einmal innen aufgeräumt, bevor ich mich ans Abnehmen gewagt habe.» Heute fühle sie sich lebenslustiger «und ich habe mich lieber, wenn ich in den Spiegel schaue».

Für die Modedachleute Mirjam Fehr (Coiffeur, Beautystudio Angel), Rebekka Höin (Kosmetik, Beautystudio Angel), Susanne Frei (Modissa Winterthur) und Olivia Weilenmann (Schuhhaus Peterhans) sowie Claudia Schneider (Klarsicht Optik) war es eine Freude, ein sportlich-elegantes Styling zu realisieren.

Rückblickend resümiert Rahel Wahrenberger: «Ich bin immer noch hin und weg. Als ich vom Bus heimspazierte, habe ich nur gedacht, ich bin so glücklich wie ein Kind, welches Weihnachten, Ostern und Geburtstag am gleichen Tag feiern konnte. Die Runde im Bloom, wo ich mich am Abend verabredet hatte, war sprachlos, die meisten haben mich nicht erkannt. Auf Wunsch meiner Arbeitskollegin ging ich auch in diesem Outfit arbeiten. Meinen Lernenden sind fast die Augen herausgefallen. Der Tag war unbeschreiblich. Jetzt ist nochmals ein neuer Abschnitt angebrochen in meinem Leben. Auf zu neuen Ufern. Herzlichen Dank für diese Möglichkeit, Ihr seid eine tolles Team und habt mir mehr gegeben als nur einen neuen Look.»

Lucia M. Eppmann



vorher 2013



2014

Vorher – nachher

1 Die stark gelockten Haare von Rahel Wahrenberger erfordern ein spezielles Styling, diese modisch zu bändigen: Unterschiedliche Längen im Haupthaar und warme Farbtöne sorgen für Vielfalt, eine neue Optik und Volumen. Styling-Varianten mit Gel, Lockenstab und Glätteisen. **Beratung: Mirjam Fehr, Beautystudio Angel.**

2 Bei Rahel Wahrenberger war in erster Linie gefragt, wie man sich überhaupt schminkt. Im Herbst/Winter treffen Nude-Nuancen auf warme Töne, doch es darf auch mit knalligen Farben experimentiert werden. **Beratung: Rebekka Höin, Beautystudio Angel.**

3 In den Grössen 36/38 war es kein Problem, ein neues Kombi-Programm zu kreieren: Hosen in beschichteter Baumwolle von Set (Lederoptik), Daunenmantel in sehr gutem Preis-/Leistungsverhältnis aus der Eigenkollektion von Modissa, schmales Etui-Kleid mit Lederimitat-Besätzen, Lumber im modischen Animalprint von Rich & Royal. **Beratung: Susanne Frei, Modissa Winterthur**

4 Die Acetat-Fassung im Retro-Style, direkt aus dem Schwarzwald aus dem Familienunternehmen Lunor, passt ideal ins Gesicht von Rahel Wahrenberger. Die leichte Fassung ist von Hand gearbeitet und wirkt äusserst modisch. **Beratung: Claudia Schneider, Klarsicht-Optik Winterthur.**

5 Modisch top ist die Stiefelette von Paul Green aus hochwertigem, weichem Leder mit kleinem Plateau- und leichtem Profil. Der ideale Begleiter für schmale Stretch-Hosen. **Beratung: Olivia Weilenmann, Schuhhaus Peterhans.**

Lucia M. Eppmann
Chefredaktorin
«Winterthurer Stadtanzeiger»
Als ehemalige Geschäftsführerin eines Schweizer Modeunternehmens begleitet Lucia M. Eppmann modentüchtige Frauen und Männer durch das Umstylingexperiment. Interessiert?

Bitte melden unter:
forum@stadi-online.ch

style-coach



modissa



K I A R S I C H T
OPTIK WINTERTHUR



Peterhans
ALIS FREI & ANNI SCHULZ
MARKTGASSE 34 WINTERTHUR



nachher

