

Mein Weg zu einem gesunden Gewicht

Sollte ich abnehmen? Und mich auch anders ernähren? Fast jedem stellen sich diese Fragen früher oder später. So vielfältig die Ursachen für Übergewicht sind, so individuell sind die Wege, es hinter sich zu lassen. Neun Frauen und Männer erzählen, welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben – und weshalb die Zahl der verlorenen Pfunde weniger entscheidend ist als das neu gewonnene Lebensgefühl

Fotos: Ramon Haindl | Protokolle: Elisabeth Hussendörfer

Antje Herrmann, 35, Benningen, Prokuristin und Plus-Size-Model

Zwei Kleidergrößen weniger

In meiner Kindheit war ich eher dünn. Als ich 18 war, starb mein Vater – vielleicht war das ein Auslöser für meine schleichende Gewichtszunahme. Mit 22 Jahren trug ich Größe 40, vier Jahre später 44, weitere vier Jahre später war es dann Größe 46. Nie hat das zu negativen Reaktionen geführt. Im Gegenteil: Freundinnen meinten anerkennend, ich ließe mich nicht vom Magerwahn verrückt machen. Daher verspürte ich wenig Motivation abzunehmen, auch wenn ich bisweilen mit meinem Gewicht unzufrieden war.

Mit 30 bin ich als Plus-Size-Model entdeckt worden. Wieder kam positives Feedback: tolle Ausstrahlung, tolles Körpergefühl. Oft gab es mehr Angebote, als ich neben meinem Beruf annehmen konnte.

Doch 2016 hatten mein ebenfalls vollschlanker Freund und ich ein Schlüsselerlebnis, als wir ein Restaurant besuchten: Der früher übergewichtige Chef war plötzlich schlank. Dank Dukan-Diät, meinte er, benannt nach einem französischen Mediziner. Er brachte uns zum Nachschinken ein besonderes Tiramisu: Quark statt Mascarpone, selbst gebackene Kekse aus Proteinpulver statt Biskuits. Es schmeckte himmlisch!

Das wollten mein Freund und ich auch ausprobieren. Auf den Tisch kamen nun ausschließlich Light-Produkte mit weniger als einem Prozent Fett und kaum noch Kohlenhydrate. Unser Brot etwa backen wir nun aus Gluten, Proteinpulver, Haferkleie, Eiern und Buttermilch selbst. Schon nach sechs Wochen erreichte ich Größe 44. Und fühlte mich so wohl wie lange nicht: Die Jeans zwickte nicht mehr, die Schenkel rieben nicht mehr aneinander, man sah wieder Schlüsselbeine.

Ein Jahr haben wir streng nach der Diät gelebt. Ich habe 27 Kilogramm verloren, mein Freund 47. Unsere Ernährungsweise ist für mich kein Verzicht mehr, eher ein bewussteres Essen. Seit einigen Monaten gehören hin und wieder auch Kohlenhydrate dazu.

Inzwischen werde ich allerdings deutlich weniger als Model gebucht, weil es mit Größe 42 mehr Konkurrentinnen gibt.







Alfred Tress, 57, Bichishausen, Koch

Verzicht auf eine Mahlzeit am Tag

Mit 15 habe ich Metzger gelernt, mit 18 Kellner und mit Anfang 20 Koch. Und ich stand ständig unter Druck: Schmeckt die Sauce, stimmt die Konsistenz? Immer wieder probierte ich, würzte nach, probierte wieder. Wenn die Gäste dann gegangen waren und wir Kollegen aßen, hatte ich oft schon keinen Hunger mehr. Aber ich war mit der Vorgabe groß geworden: Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.

Drei Mahlzeiten, zwischendurch immer wieder Gerichte probieren und als Getränke fast ausschließlich Softdrinks – das ist einfach zu viel. Als ich mit Ende 20 die Bauernwirtschaft meines Vaters übernahm, hatte ich weit über 100 Kilogramm auf den Rippen, gut 20 mehr als vor der Ausbildung.

Etwas musste sich ändern. Eine strenge Diät aber kam nicht infrage: Um den Gästen Qualität zu liefern, musste ich meine Gerichte probieren können. Stattdessen verzichtete ich auf eine der drei normalen Mahlzeiten am Tag, manchmal frühstückte ich nur. Und das Probieren wurde zu einem kurzen Abschmecken.

Statt Softdrinks habe ich konsequent Wasser zu mir genommen. Wenn ich Lust auf Cola bekam, hab ich ein kleines Glas schluckweise über den Tag getrunken – und musste feststellen, dass es durchaus ein Genuss sein kann, von etwas wenig zu konsumieren, aber ganz bewusst.

Die ersten Kilos waren schnell runter, doch mein ursprüngliches Gewicht habe ich erst nach einigen Jahren erreicht. Seither halte ich es mit dieser Methode: Ich lege immer wieder Tage ein, an denen ich wenig oder nichts esse, nehme generell kleinere Portionen, verzichte auf Softdrinks.

„Aber ist das gesund?“, fragen manche, wenn sie hören, dass ich komplette Mahlzeiten auslasse. Ich entgegne dann, dass es zu früheren Zeiten ganz normal war, auch einmal nichts zu essen zu haben. Heute dagegen leben wir im Überfluss – und der Körper nimmt sich, was er kriegen kann.

Es ist daher der Kopf, der die Bremse ziehen muss.



Angelina Zuccarini, 30, Stuttgart, Ballett-Solistin

Die Gefahren der Tanzpause

Ich kenne kaum ein Milieu, in dem so viel gegessen wird wie bei uns Tänzerinnen und Tänzern. Oft heißt es ja, viele Ballerinas seien magersüchtig. Aber wie soll das gehen: zehn Stunden trainieren, an sechs Tagen die Woche, ohne dass der Körper ausreichend mit Energie versorgt ist? Spätabends noch reichlich Fleisch oder Pasta: Das ist für jemanden, der auf hohem Niveau tanzt, völlig normal.

Vor einem Jahr kam es bei mir zu jenem Unfall, den alle Tänzer fürchten: Bei einer Wurfhebung fiel ich ungeschickt hin, und mir riss im Knie ein Kreuzband. Erst die Operation, dann acht Monate Pause. Ein Schock! Seit ich vier Jahre alt bin, habe ich immer und überall getanzt. Ich habe einen großen Bewegungsdrang. Und vielleicht auch deshalb einen hohen Grundumsatz. Ich konnte enorme Portionen verdrücken. Musste ich mir nun Sorgen machen? Jeder in der Branche kennt Tänzerinnen, die im Verlauf längerer Pausen aus der Form geraten sind.

Eine Vollbremsung wie bei mir war aber nicht nur für den Körper ein Problem, sondern auch für den Kopf. Wohin mit dem Schöpferischen, mit der Kreativität? Mein Entschluss, die Zubereitung von Mahlzeiten ins Zentrum meines Alltags zu stellen, war ein Weg, dieser Herausforderung zu begegnen.

Bisher hatte ich vor allem gegessen, um mir Energie zuzuführen. Für ausgefeilte Rezepte hatte ich nie Zeit. Nun konnte ich experimentieren, zog oft für Stunden auf Krücken durch Asia- und Biomärkte.

Das Zubereiten der täglichen, wechselnden Gerichte hatte für mich schon bald etwas Meditatives: Ich habe Dressings für Salate entwickelt, mit Kokosmilch experimentiert, fremde Kräuter und Gewürze verwendet. Essen wurde für mich mehr und mehr zu einem bewussten, genussvollen Vorgang – nicht nur für den Körper, auch für die Seele. Hinterher fühlte ich, dass nicht nur der Bauch satt war, sondern der ganze Mensch.

Das ist, da bin ich sicher, auch der Grund dafür, dass meine früheren Heißhungerattacken ausgeblieben sind. Mein Körper war mit dem, was er an neuen Impulsen und Eindrücken bekam, bestens ausgelastet.

Als ich nach einem Dreivierteljahr zurück ans Theater kam, hatte ich mein Gewicht gehalten. Dabei ist die Angabe auf der Waage letztlich doch nur eine Zahl – denn natürlich war während meiner Auszeit der Körperfettanteil größer geworden und der Muskelanteil kleiner. Doch das ist vorübergehend: Jetzt, wo ich zurück auf der Bühne bin, werden die Muskeln wieder mehr gefordert.

Eines aber ist geblieben: das Wissen, dass gutes Essen seine Zeit braucht.







Kevin Wörner, 24, Berlin, Unternehmensberater

Dinner aus der Dose

Ich bin mit 22 Jahren ins Berufsleben eingestiegen. Das erste Projekt, ein Beraterjob im Ausland, war sehr herausfordernd. Mittags gingen wir Kollegen gemeinsam essen, fast immer beim Italiener, und fast immer lief es bei mir auf Spaghetti Carbonara heraus. Ich habe mir wenig Gedanken übers Essen gemacht. Gönnte mir, wie alle anderen, den Keks zum Kaffee, zwischendurch ein belegtes Baguette, abends noch eine Pizza. Gut acht Kilo extra kamen in sechs Monaten. Irgendwann sprach mich meine Freundin darauf an – da wurde ich unruhig: Was würde in drei, in fünf Jahren sein, wenn ich so weitermache wie bisher?

Zumindest in der Theorie war klar, was anders laufen musste: weniger leere Kohlenhydrate, weniger Fett, mehr Protein, mehr Vollkorn, Obst und Gemüse. Aber wie sollte ich das im Alltag umsetzen? Am besten wohl mit Selberkochen und Mitnehmen des Essens. Ein bisschen mulmig war mir schon, als ich eines Morgens erstmals am Flughafen mit Plastikdosen erschien, gefüllt mit einem Gemüsegericht oder Vollkornreis mit Pute: Würden die Kollegen mich für einen Spinner halten? Doch meine Sorge war unbegründet, das Gegenteil trat ein: Häufiger als früher steuert unser Pulk nun mittags eine Salatbar an.

Obwohl ich pro Woche mehrere Tage in Hotels verbringe, halte ich meine Vorsätze durch: An den Frühstücksbüfets greife ich zu Rührei und Müsli. Das Selbstgekochte gibt es dann am Abend – die Essensboxen lassen sich problemlos in den Minibars der Hotelzimmer verstauen. Und vier bis fünf Mal pro Woche gehe ich ins Fitness-Studio.

Für meine Lebenszufriedenheit ist mir allerdings ganz wichtig, hin und wieder einen Schokoriegel oder auch ein üppiges Dessert zu naschen. Diese Schlemmermomente genieße ich jetzt aber viel mehr als früher, als für mich immer alles verfügbar war.



Stefanie Müller, 47, Obrigheim, Zahnarzthelferin

Der Traum vom sauberen Essen

Lange hab ich alle möglichen Diäten probiert. Low Carb, „Friss die Hälfte“, Trennkost, und ich nahm auch immer ab. Aber wenn die Diät beendet war, ging das Gewicht wieder rauf, der Jo-Jo-Effekt. Vor zwei Jahren wurde es noch schlimmer; ich aß weniger, drosselte die Kohlenhydrate – und die Kilos blieben dennoch an mir haften. Ich resignierte: Wenn Diäten bei mir nichts bewirkten, wieso sollte ich je wieder eine machen?

Anfang 2017 entdeckte ich das Konzept des „Clean Eating“, der Begriff sprach mich sofort an. Es geht nicht darum, auf bestimmte Nährstoffe zu verzichten, sondern darum, nur unverarbeitete Nahrungsmittel zu nutzen, also reines, naturbelassenes Essen. Frische Zubereitung ist das A und O beim Clean Eating, Fertigprodukte sind tabu, Zucker gibt es wenig bis gar nicht, dafür viel Gemüse. Dazu Milchprodukte und Fleisch in Maßen und statt Weißmehl Vollkornmehl.

Zu manchen Rezepten gehören auch Zutaten wie Quinoa, Hirseflocken, Kichererbsen, Amaranth, die mir exotisch erschienen und die ich im Bioladen gekauft habe; inzwischen gibt es sie auch in vielen Supermärkten. Das Selberkochen fiel mir leicht – und nach kurzer Zeit habe ich meine Ernährung dauerhaft umgestellt, nicht nur zur Gewichtsreduktion.

Zu dem reichhaltigen und körnerlastigen Frühstück musste ich mich allerdings längere Zeit überwinden. Früher hatte ich morgens meist nur einen Kaffee getrunken – um Kalorien zu sparen. Den aufkommenden Hunger am Vormittag kompensierte ich durch zahllose Kekse.

Solche Hungerattacken verspüre ich nun nicht mehr. Im Gegenteil: Die Frischkost und der reichliche Verzehr von Hülsenfrüchten und Vollkorn bewirken, dass manche normalen Portionen schlicht zu groß für mich sind. Meine frühere Ernährung vermisse ich kaum noch.

Schon in der ersten Woche nach meiner Ernährungsumstellung verlor ich zweieinhalb Kilogramm. Inzwischen ist ein Jahr vergangen, und fünf Kilo sind geschwunden. Viel wichtiger für mich ist aber: Ich fühle mich fit und energiegeladen, während ich früher oft müde und ausgelaugt war.







Jan Mölder, 21, Oberhausen, Auszubildender

Lernen, sich selbst wahrzunehmen

Mit zwölf Jahren war ich zehn Kilo zu schwer für meine Größe und wurde in der Schule oft deswegen gehänselt. Dabei empfand ich mich gar nicht als sonderlich dick – auch wenn ich heute über die alten Fotos von mir erschrecke. „Dem Jungen schmeckt's halt!“, sagte meine Oma, die mittags für mich kochte. Deftig, fettig – typisch Ruhrgebiet. Schließlich aber meldete meine Mutter mich bei einer Therapiegruppe zum Abnehmen an.

Wir waren ein Dutzend Jugendliche und trafen uns nun dreimal pro Woche zum Ernährungstraining, zum Sport, zu Therapiegesprächen. Ein ganzes Jahr lang dauerte das Training, das Abnehmen lief eher wie nebenbei. Statt meiner Oma kochte meine Mutter, es gab häufiger Gemüse oder einen großen Salat.

Irgendwann wurde mir bewusst: Das bin ja ich, der zehn Kilo zu schwer ist. Und ich lernte, über mich zu reden, erst im Sport und dann im Gesprächskreis. Über Frust zum Beispiel, der Fressattacken auslöst.

Fünf Kilo hab ich in dem Jahr abgenommen. Am Ende des Programms war ich in der Pubertät, fand nun leichter Freunde als zuvor und war viel unterwegs, aß weniger. Ein paar Jahre blieb ich noch etwas moppelig, dann wuchs ich in die Höhe – und alles Rundliche verschwand.

Heute mache ich jeden Tag einige Gymnastikübungen und gehe ab und zu laufen. Meine Ernährung ist nicht übermäßig gesund, ich esse aber alles maßvoll. Ich brauche kein festes Programm mehr, um schlank und fit zu bleiben. Das Wesentliche trage ich in mir: Selbstbewusstsein – und das im Wortsinne. Ich bin es, der isst, der sich bewegt, der dieses Leben lebt.

Dr. Aimara Arias, 36, Berlin, Hausärztin

Wenn die Seele Hunger verspürt

Ich war eigentlich ein normalgewichtiges Kind, aber während der Pubertät fühlte ich mich unsicher und fand mich zu dick. Später fragte ich mich, was zuerst da war: die Unsicherheit – oder das Gefühl, zu dick zu sein. Für mich ist diese Frage zentral, denn unsere Psyche und unser Essverhalten stehen in permanentem Wechselspiel.

Lange Zeit, etwa bis Mitte 20, war mir dieser Gedanke jedoch fremd: Überschüssige Pfunde hielt ich allein für das Ergebnis einer falschen Ernährung. Mein Gewicht schwankte, mal waren es zehn Kilogramm mehr, mal zehn weniger.

Während meines Medizinstudiums hatte ich dann mehrmals mit essgestörten Frauen zu tun – und wollte wissen: Was hatte diese Menschen zu dem gemacht, was sie waren? Ich war verblüfft, wie sehr die Seele sich über das Essverhalten Wege sucht, um sich auszudrücken.

Nicht zuletzt dadurch habe ich erkannt, dass wohl auch meinen Gewichtsschwankungen meine frühere Unsicherheit zugrunde lag. Und ich lernte, meinen Umgang mit dem Essen zu hinterfragen. Wichtig ist mir, dabei nicht im Körperlichen verhaftet zu bleiben und immer zu schauen, wonach die Seele hungert: Geht es gar nicht um ein Stück Kuchen, sondern um etwas Ruhe nach einem stressigen Tag? „Was fühle ich gerade“: Diese Frage wurde für mich zunehmend wichtiger.

Die Gründe für ein negatives Körpergefühl können von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich sein. So wie ich selbst über die Zeit mein persönliches Wohlfühlgewicht gefunden habe, so versuche ich zusammen mit meinen Patienten den für sie richtigen Weg zu finden. Den verbreiteten und von manchen Kollegen sogar noch forcierten Abnehmwahn halte ich für gefährlich.

Wie in vielen Bereichen im Leben kommt es vor allem darauf an, sich mit sich selbst wohlfühlen. Ein gesunder Lebensstil wird durch viele Faktoren bestimmt: Bewege ich mich? Kann ich genießen? Fühle ich mich wohl?

Essen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben – daran habe ich am meisten gearbeitet. Die wichtigste Frage vor einer Mahlzeit lautet für mich daher nicht: ist sie gesund oder kalorienarm? Sondern: Tut sie mir gut? Habe ich Lust darauf? Diese Frage gebe ich auch an meine Patienten weiter. Und oft kommen wir im Gespräch gemeinsam zu dem Schluss, dass eine Therapie oder ein Coaching für sie sinnvoller wäre als „nur“ eine Diät oder eine Ernährungsberatung.









Markus Fischer, 43, Kernen, Dipl.-Ing. Gartenbau

Gemüse, neu entdeckt

„Über das Essen brauchen Sie sich ja keine Gedanken zu machen“, höre ich oft, wenn ich auf dem Markt stehe und verkaufe: Als sei die Ernährung eines Gemüsebauern ein Selbstläufer und automatisch gesund und kalorienarm.

Als meine Frau und ich Nachwuchs bekamen, ging es uns wie vielen Paaren: Wir wurden häuslich, und damit auch ein wenig träge. Mit der Folge, dass ich zehn Kilo zunahm.

Eine Nachbarin hat mir dann das Konzept der Metabolic Balance empfohlen. Demnach lässt sich der Stoffwechsel durch ein paar gezielte Ernährungskniffe umstellen – und man nimmt ab. Seither esse ich zu Beginn jeder Mahlzeit etwas Eiweiß, auch wenn es nur ein, zwei Bissen Fleisch oder Fisch sind.

Dadurch soll der Körper auf Verdauen schalten, behaupten die Vertreter der Metabolic Balance – isst man hingegen zuerst Kohlenhydrate, schaltet der Stoffwechsel angeblich auf Einlagern um. Ob das wirklich alles so stimmt? Das kann ich nicht beurteilen. Aber ich habe innerhalb von vier Wochen tatsächlich zehn Kilo abgenommen.

Doch auf Dauer war eine Diät, bei der ich Zutaten aufs Gramm genau wiegen muss, im Alltag nicht praktikabel.

Was mir tatsächlich bis heute hilft, mein Gewicht zu halten, geht auf ein Aha-Erlebnis zurück: Meine Frau und ich wollten zu meinem Geburtstag etwas Ausgefallenes zubereiten. Im Ofen hatten wir ein Schweinefilet im Blätterteigmantel, aber was sollte es dazu geben?

Meine Frau hat dann einen Römertopf auf den Herd gestellt, und wir haben ihn nach und nach mit allem Möglichen gefüllt, was das Feld zu dieser Jahreszeit hergab: Tomaten, Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, grüner Spargel. Um das Ganze etwas mediterraner zu gestalten, haben wir das Gemüse in Olivenöl gedünstet. Frische Kräuter dazu und etwas Parmesan obendrauf, fertig. Wir waren verblüfft, wie intensiv der Geschmack war.

Seither wird Gemüse bei uns nur noch in Öl gebraten. Dadurch nimmt es zwar Fett auf, doch Öl ist der Geschmacks-träger schlechthin, bringt das Aroma erst richtig zur Geltung. Allein dadurch bekomme ich richtig Appetit auf Gemüse. Anders als früher, wo das Gemüse – in schwäbischer Tradition – nur als Pflichtbeilage auf den Teller kam.

So sehr ich auch unsere heimische Kultur schätze: In der Küche habe ich mich von ihr entfernt. Da bin ich mittlerweile eher im Süden zu Hause. Denn dort hat das Gemüse jenen Stellenwert, den es verdient.

Jürgen Kroll, 58, Steinenbronn, Unternehmer

Nicht mehr wiederzuerkennen

Als Heranwachsender spielte ich in der Jugendmannschaft des VfB Stuttgart. Doch mit 19 war klar, dass ich es nicht in den Profikader schaffen würde. Also richtete ich meinen Ehrgeiz auf anderes: studierte Werbewirtschaft und gründete später ein Unternehmen.

Als Sportler hatte ich stets viel gegessen. Ohne Bewegung aß ich leider genauso weiter, ging gern in gute Restaurants. Die ersten 30 Kilogramm Übergewicht nahm ich dabei noch nicht als Problem wahr: Ich machte ja mehrere Diäten, spielte Tennis, fuhr Ski und ging joggen. Es würde schon alles im Rahmen bleiben.

So war es auch – bis zur Insolvenz meiner Firma. Ich betäubte meine Sorgen in Arbeit und Essen, nahm sieben Jahre lang jeweils zehn Kilo zu: bis auf 170 Kilo. Ich müsse Sport machen, meinten die Ärzte. Aber dazu hatte ich keine Kraft mehr. Einmal wollte ich mit meiner Frau auf den Weihnachtsmarkt. Geh und hol mir eine Wurst, sagte ich – und blieb auf der Bank sitzen.

Dann kam die Wende. Erst sagte mir mein Orthopäde, dass ich zwei neue Hüften brauche. Allerdings könne er mich in meiner derzeitigen Verfassung nicht operieren: „Du passt ja nicht einmal auf den OP-Tisch.“ Dann sollte ich zur genauen Diagnose in einen Magnetresonanztomographen – aber die Röhre war zu klein. Macht nichts, meinte die Krankenschwester, ich könne zur Untersuchung doch nach Hohenheim fahren. Ich brauchte eine Weile, bis ich verstand: In Hohenheim studieren die Tiermediziner, da werden Pferde geröntgt.

Um radikal abzunehmen, entschloss ich mich nach eingehender medizinischer Beratung dazu, mir den Magen verkleinern zu lassen. Die Operation, bei der 90 Prozent des Magens entfernt werden, dauerte etwa zwei Stunden und erfolgte minimalinvasiv. Zunächst durfte ich vier Wochen lang nur Suppe und Püriertes essen. Dann die erste richtige Mahlzeit: Linsen mit Spätzle. Ich nahm ein paar Nudeln, zwei Löffel Linsen – und war pappsatt. Ein Traum.

In einem Jahr nahm ich mehr als 100 Kilo ab, wiege seither etwa 75 Kilo. Ich kann alles essen, genau wie früher – schaffe aber nur noch die Menge, die auf einen Kinderteller passt.

„Hat die Frau Kroll einen Neuen?“, haben die Leute im Dorf getuschelt: Sie hatten mich nicht mehr erkannt. Tatsächlich fühle ich mich wie neu geboren; ich kann jetzt wieder Wanderungen machen – und will in den nächsten Jahren sogar den Kilimandscharo besteigen.

