

Ob sich ein Weg lohnt erkennst du erst, wenn du losgegangen bist ...

Wären da nicht die Fotos aus meiner Kindheit und Jugend – ich glaube, es wäre nur schwer vorstellbar, dass ich in meinem Leben mehr abgenommen habe, als ich momentan wiege.

Ich will euch meine Geschichte erzählen und vielleicht kann ich den Einen oder Anderen ermutigen, an sich zu glauben, nicht aufzugeben und bis zum Ziel durchzuhalten. Die letzten 15 Jahre meines Lebens waren geprägt von Mut, von viel Kraft, Ausdauer, Zielstrebigkeit und Konsequenz. Aber ich kann von ganzem Herzen und ohne Übertreibung sagen: es funktioniert und das Gefühl des Erfolges ist unbeschreiblich. Keinen Kilogramm den ich verloren habe, möchte ich je wieder zurückhaben ...

Schon als Kind war ich ein Pummerl, vielleicht auch mit den angeborenen Genen. Aber sich auf das hinauszureden ist keine Entschuldigung, denn wenn ich ehrlich bin, war ich zum Großteil alleine daran Schuld, denn ich hätte einfach mehr aufpassen müssen, mehr auf meinen Körper hören und dies habe ich versäumt. So kam es auch, dass ich mit 14 Jahren am Höhepunkt meines Gewichtes von 120 Kilogramm angekommen war. Der Auslöser, mein Leben von Grund auf zu ändern, war der Kauf meines Firmungskleides. Ich werde den Tag nie vergessen. Ich sehe mich heute noch in der Umkleidekabine im Kaufhaus stehen, nebenan meine Tante, 30 Jahre älter als ich, ebenfalls recht korpulent – und wir haben das gleiche altmodische Gewand anprobiert. Ihres war allerdings zwei Nummern kleiner. Mir hat nie was nettes gepasst, ich trug Konfektionsgröße 50! Damals habe ich mir gedacht: „Bettina, du musst abnehmen, so mag dich keiner.“ Sich nicht mehr verkriechen zu müssen, sich nicht mehr für das Aussehen zu schämen. Keine Angst mehr vor Ausflügen zu haben, bei denen jeder Schritt eine Qual war. Sich nicht mehr als graue Maus, sondern als strahlende Frau zu fühlen“, das war immer mein Wunsch.

Damals, als ich 15 Jahre alt war und in eine höhere Schule wechselte, begann ich mein Vorhaben, ohne davon jemanden zu erzählen. Über zehn Jahre lang habe ich Kilo für Kilo abgenommen. Insgesamt 62, ohne Diät und ohne operativen Eingriff. Dafür mit Bewegung und Sport (zuerst bin ich nur gegangen, denn Laufen wollte ich bei meinem Gewicht den Gelenken nicht antun), bewusster und reduzierter Ernährung. Die ersten Kilo purzelten schnell und es freute mich sehr, wenn ich auf den Gewichtsverlust angesprochen wurde. Dies war eine große Motivation für mich.

Ich würde lügen, wenn ich sage, es war ein Kinderspiel. Nein, es war oftmals steinig und ich war am Ende mit meiner seelischen Kraft, aber ans Aufgeben habe ich dabei nie gedacht. Selbst da nicht, wenn es beschwerlich wurde und ich in die Phase kam, wo mein Gewicht stagnierte und nichts mehr ging. Manchmal habe ich ein halbes Jahr keinen Deka abgenommen, aber trotzdem hielt ich an meinem Plan fest und dachte mir „das setz ich durch, das schaff ich“. Die Levis-Jeans, die ich mir als Ziel gesetzt habe, hatte ich immer noch vor Augen. So setzte ich mir kleine Ziele, notierte diese in einem Büchlein und hakte ab, wenn etwas erledigt oder geschafft war.

Von Diäten halte ich sehr wenig; Bei den meisten ist verdammt viel verboten und irgendwann kann man nicht mehr ständig auf etwas verzichten. Auch Süßes wollte ich nicht völlig streichen, denn ohne Kuchen (wo ich doch Backbuchautorin bin) oder ein Stück Schokolade wäre das Leben für mich nicht qualitativ. 85 Kilogramm Körpergewicht war immer mein Ziel. Ich habe dann gemerkt, dass es doch geht, wie sich das komplette Leben verändert und wie wohl man sich fühlt. Heute bin ich bei 60 Kilogramm angelangt und habe mir meinen Wunsch vom Schlanksein gänzlich erfüllt.

Ich habe vorhin schon erwähnt, dass es nicht immer leicht war und ich auch teilweise große Steine im Weg hatte. Ich will davon erzählen, denn ich denke, dass oftmals Erfahrungsberichte sehr viel Motivation geben können und vielleicht hilft es auch dir, nicht aufzugeben und weiterzugehen. Ich habe mir mein Leben immer als Wanderung vorgestellt, da geht es auch nicht immer geradeaus und man kommt auch ab und zu ins

Schwitzen. So habe ich eine Kurve nach der nächsten genommen, ohne zu wissen, was dahinter ist. Aber angenommen habe ich alles, was mir auf dem Weg bis ans Ziel vor die Füße gelegt worden ist und davon möchte ich nichts, aber schon gar nichts missen.

Ich habe mich dann intensiv mit Ernährung beschäftigt, habe mir Fachliteratur gekauft und mich auch durchs Internet gearbeitet, aber für gewisse Sachen habe ich Hilfe und Ratschläge von kompetenten Personen für notwendig empfunden. So führte mich mein Weg zu Eat4 Fun nach Wörgl, wo ich heute, nach fast fünf Jahren immer noch die ein oder andere Behandlung mache um Sicherheit, gute Ratschläge und eine angenehme Lebensqualität zu erlangen. Für mich war sehr wichtig, vor Ernährungsirrtümern bewahrt zu werden; Ebenso mischte bei mir sehr oft die Angst mit, wieder zuzunehmen und da tut es gut, wenn einem gesagt wird, dass du getrost auch mal ein Stück Kuchen essen kannst. Eine gewisse Sicherheit, sich nicht ein Leben lang mit Plänen herumschlagen zu müssen und vor allem die Erkenntnis, dass es eigentlich nicht so schwer ist, gesund und leichter zu leben, diese Qualitäten schätze ich an Eat4Fun besonders. Ich war nie an Appetitzüglern, Magenbändern oder Schlankheitsdrinks interessiert, da ich immer Angst vor dem Jojo-Effekt hatte. Auch will ich nicht extra kochen müssen, ab und zu sündigen dürfen und mein Stück Kuchen mit Genuss essen. Nur der Gedanke, dass man prinzipiell alles essen kann, war für mich schon eine große Beruhigung und spornte mich an. Dies war für mich wichtig, denn ich wollte etwas finden, das auf Dauer machbar ist. Und dass ich diese Sicherheit habe, mein Gewicht halte und trotzdem sehr viel Spaß am Essen habe, das verdanke ich zum Großteil dem tollen Team von Eat4Fun.

Ich mache seit einem halben Jahr auch Beratungsgespräche mit Mag. Schenkenfelder und besuche auch beim Bewegungstrainer Jo Hochkogler einen Sportkurs. Dieses Dreiergespann Alex-Viola-Jo ist für mich perfekt abgestimmt und führt mit Freude zum Erfolg. Wenn mir was unklar ist, steht für mich immer die Möglichkeit eines Gespräches offen; wenn Unsicherheiten auftreten kann man sich melden. Das tut der Seele gut und vor allem hört man immer wieder neue, motivierende Worte, wenn's mal schwerfällt und gelangt so leichter ans Ziel.

Die heutige Zeit ist sehr schnelllebig, mit viel Fast-Foods auf der einen Seite und den Topmodels auf der anderen Seite. Hier das richtige Mittelmaß zu finden, ist oftmals nicht leicht. Mir persönlich haben dabei Alex und Viola sehr geholfen und es ist, ich spreche aus Erfahrung, auch neben einem 40 Stunden Job, Urlaubsfahrten, guter Lebensqualität, Freizeitspaß, immer noch möglich, ein gesundes und „leichtes“ Leben zu führen.

Die Therapeuten helfen einem sehr gut, zeigen den Weg, aber gehen muss man immer noch selber. Rückwirkend auf meine vergangenen Lebensjahre und motivierend für die kommende Zeit kann ich sagen, dass sich in meinem Leben vieles verwandelt hat, auch die Seele. Ich habe Spaß an meiner Freizeit, gehe sehr gerne auf die Berge und genieße dort oben die Ruhe und das „Frischegefühl“. Auf der Alm gönne ich mir dann auch mal eine deftige Jause und weiß, dass auch dies erlaubt ist, weil ich ja vorher was geleistet habe. Ich habe vor ca. fünf Jahren von Alex einen roten Faden bekommen, den ich immer bei mir habe. Der rote Faden spiegelt mein Leben wider – der Faden ist auch nicht ganz gerade und so ist auch mein Leben; man will am Weihnachtstisch auch den Braten essen, will das Kuchenstück bei der Geburtstagsparty kosten und will nicht im Urlaub die Stimmungsbremse am Buffet sein – der Faden erinnert mich dann aber wieder, in den nächsten Tagen oder nach dem Urlaub wieder gesund zu essen um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Ganz abgesehen von den medizinischen Aspekten möchte ich noch erwähnen, dass shoppen mit der Konfektionsgröße 36 wesentlich mehr Spaß macht, als mit Größe 50. Verständlich ist es auch, dass man 60 Kilogramm leichter auf einen Berg schleppt, als 120. Ich kann nur jedem empfehlen, an sich zu glauben und nicht aufzugeben, auch dann nicht, wenn der Zeiger auf der Waage einmal eine Rasterl macht – auch dein Körper hat sich einmal eine Pause verdient, schlussendlich hat man ihn ja vorhin gemästet und mit ihm gemacht, was auch ihm nicht gefallen hat. Geduld ist der Schlüssel zur Freude.

Mit meiner Konsequenz, der Hilfe von kompetenten Fachleuten, Bewegung und meiner Lebensfreude habe ich es geschafft, mehr abzunehmen als ich heute wiege und das Gewicht habe ich bis heute gehalten. Darüber bin ich sehr froh, weil ich mich mit dem geringeren Gewicht entscheidend besser fühle und mich auch im Spiegel wieder betrachten mag. Es ist ein wunderschönes Gefühl, wenn der Körper mit der Seele im Einklang ist!

Bettina Ager, Münster im Juli 2010