

Wenn Träume langsam wahr werden ...

Schon seit ich denken kann, fand ich mich immer zu dick. Ich konnte nie verstehen, wie übergewichtige Menschen von sich behaupten können, glücklich und mit sich selbst zufrieden zu sein. Ich merkte bei vielen Dingen, dass ich den anderen, dünneren Mitmenschen immer etwas hinten nach war, dass ich mich nicht so viel traute wie sie, schneller vor etwas Angst hatte, mich schneller beleidigt und angegriffen fühlte, nicht so viel Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen hatte und einfach sensibler war als die „coolen und unverwundbaren“ Kollegen. Nach einer nicht so schönen Hauptschulzeit entschied ich mich im November 2001 mit 15 Jahren, an mir und meinem Übergewicht zu arbeiten. Damals hatte ich 88 kg auf 1,66 m und wollte daran unbedingt etwas ändern. Den Anstoß dazu hat mir eine Auseinandersetzung mit einer damals guten Freundin gegeben, die mir schlimme Dinge an den Kopf geworfen hat, die auf mein damaliges Gewicht bezogen waren. Ihre Worte trafen mich wie ein Blitz und in mir kam der Gedanke auf: „Nicht mit mir! Dir werd ich's zeigen!“

Ich hab damals über 23 kg abgenommen und war endlich an meinem Zielgewicht von 65 kg gelangt. Natürlich war ich überglücklich und habe mich wie ein neuer Mensch gefühlt. In dieser Zeit bin ich aufgeblüht und hab für einige Zeit erleben dürfen, wie es ist, schlank zu sein.

Doch emotional schwierige Situationen, in denen mir leckere Speisen und Getränke als Trost dienten, und die Faulheit, mir nach der Schule oder nach der Arbeit noch etwas Gesundes zuzubereiten, haben mich Stück für Stück wieder zunehmen und dick werden lassen.

Immer wieder habe ich in Eigenregie versucht abzunehmen, meistens habe ich zu Neujahr neu begonnen und mit voller Energie losgelegt, doch kaum kam etwas Unvorhergesehenes daher und hat mich vor die Probe gestellt, bin ich wieder schwach geworden und hab auf einen Schlag wieder einige der mühevoll verlorenen Kilos zugenommen. Irgendwann war ich völlig am Boden zerstört und konnte außer Selbsthass, Wut, Ärger und Traurigkeit kaum mehr etwas empfinden. Ich sah mich als völlige Versagerin, die es immer wieder aufs Neue nicht und nicht schafft dauerhaft abzunehmen. Egal was ich probierte, am Anfang klappte es immer bestens und die ersten Kilos verlor ich meist rasch, doch nichts war auf Dauer für mich lebbar. Irgendwann kam immer der Punkt, wo ich den Hut auf die Abnehmerei und das Projekt „Normalgewicht“ geworfen habe, bis ich irgendwann wieder genug Motivation hatte um wieder bei Null anzufangen. Das kann einen ganz schön zermürben.

Als ich dann im September 2010 auf der Waage fast wieder im dreistelligen Bereich war, wusste ich, dass es so ganz bestimmt nicht mehr weiter gehen konnte. Ich begann jedoch in erster Linie damit, mich (halbwegs) so anzunehmen wie ich damals noch war. Denn mir war klar, ich kann mich erst verändern und langfristig durchhalten, wenn ich meinen Körper nicht mehr ablehne und hässlich finde, sondern akzeptiere dass ich so bin wie ich bin und nur ICH etwas daran ändern kann. Es fiel mir am Anfang natürlich schwer, doch mit der Zeit gelang es mir wirklich, positive Dinge an mir zu finden. Und mit der Zeit kamen auch Ideen, wie ich es aufs Neue schaffen könnte.

Fürs Erste wolle ich mit einer Fastenwoche starten. Es sollte diesmal wirklich ein Neubeginn sein. Ein Neubeginn auf dem Weg zu meinem großen Traum normalgewichtig zu werden. Und so legte ich gemeinsam mit meinem Mann, der mir immer und besonders auch beim Abnehmen und Sporteln eine enorm große Stütze ist, eine Fastenwoche ein und fühlte mich danach viel befreiter und leichter. Damit war der Grundstein des Fundaments wieder gelegt und es konnte weitergehen ... doch WIE? Von einer Bekannten erfuhr ich zufällig, dass sie sich seit einiger Zeit von Eat4fun begleiten und beraten lässt und damit schon große Erfolge erzielen konnte. Zuerst war ich skeptisch und konnte es mir nicht vorstellen, Hilfe von außen anzunehmen und zu einer Beratung zu gehen. Es kam mir ein wenig so vor, als müsste ich mir damit eingestehen, es wieder nicht alleine geschafft zu haben.

Doch nach einiger Überlegung und mangels anderer, besserer Ideen vereinbarte ich einen Ersttermin bei Alexander, dem Diätologen und Ernährungsberater von Eat4fun. Mittlerweile fieberte ich dem Termin schon entgegen und freute mich sehr auf die neue Motivation und Anregung. Und so war es auch – ich wurde keineswegs enttäuscht. Alexander versteht es mit seiner feinfühligem, ehrlichen, bemühten Art zu motivieren, zu erklären, zu helfen und einen aufzubauen und aufzurichten wenn es einmal nicht so gut klappt.

Ich fühle mich von Alexander sehr gut betreut und begleitet und es gelingt mir mit dem Ernährungsprogramm nun schon fünf Monate, auf gesunde Art und Weise abzunehmen. Zudem finde ich immer mehr Gefallen an der Bewegung und habe sogar wieder mit dem Laufen begonnen, was jahrelang aufgrund eines Knorpelschadens im Knie nicht bzw. nur unter Schmerzen möglich war. Doch seit der Abnahme von ca. 10kg habe ich keine körperlichen Beschwerden mehr und kann das Knie wieder voll belasten.

Das Tolle an Eat4fun ist für mich, dass man während der gesamten Abnehmphase einen Ansprechpartner, Motivator und Helfer hat, dem man alle Sorgen und Nöte mitteilen kann und der sich wirklich dafür interessiert, wie es einem persönlich mit dem Programm geht, was eventuell umgestellt gehört, was verbessert werden sollte, woran es manchmal scheitert usw. Es ist ein schönes Gefühl, dass man ganzheitlich betreut und wirklich als Mensch gesehen wird. Als übergewichtiger Mensch ist das leider nicht selbstverständlich. Von vielen Ärzten wurde ich z.B. jahrelang als unwillige, faule, nicht ernstzunehmende übergewichtige junge Frau behandelt und alle Beschwerden wurden prinzipiell dem Übergewicht zugeschrieben. Alexander geht auf jedes vorhandene Problem genau ein und versucht das Programm auf jeden Einzelnen anzupassen.

Mich fasziniert es immer wieder, dass dieser Abnehmprozess so nebenbei geschieht. Immer wieder wundere ich mich, wie schnell die Zeit nur vergeht und welche großen Erfolge ich schon verbuchen kann. Oft stehe ich vorm Spiegel und kann es selbst noch gar nicht fassen, dass mir wieder alte Hosen in Größe 42/44 passen und ich nicht mehr dauernd meinen Bauch einziehen muss, um halbwegs eine gute Figur zu machen.

Trotzdem ich nicht immer 100%ig nach dem Programm von Eat4fun lebe und nicht mehr dauernd das Essprotokoll führe, nehme ich langsam aber stetig ab, meine Figur formt sich zusehends, ich mache immer lieber Sport, merke an der Kleidung wie alles flattert und fühle mich einfach rundum gut. Meine früheren Stimmungsschwankungen gehören bis auf wenige Ausnahmen der Vergangenheit an, ich kann wieder lachen und positiv in den Tag gehen und mag mich so wie ich bin.

Dank der Betreuung durch das Team von Eat4fun, besonders durch Alexander, werde ich es schaffen mein Zielgewicht von 70kg zu erreichen. Ich bin auf jeden Fall motiviert und zuversichtlich und werde meinen großen Traum weiterhin verfolgen!!!!

Elisabeth W.