

Auf dem Weg zu einem leichteren Leben

Gewicht Abnehmen ist nicht einfach – vor allem, wenn man wirklich gerne isst, in alten Mustern gefangen und ein Sportmuffel ist. Eine Redakteurin erzählt, wie sie dennoch 30 Kilo verlor – ohne Programm, Shakes, Pillen und Verbote

In einem Jahr über 30 Kilogramm abnehmen? Ohne Qual? Ohne von außen aufgedrücktes Ernährungs- oder Sportprogramm? Ohne Personal Trainer, wie ihn manche Promis haben? Ohne Pillen und Shakes? Ohne Verbote? Nie und nimmer – habe vermutlich nicht nur ich (Claudia Goetting, 41 Jahre alt, zweifache Mutter, Redakteurin bei der *Allgäuer Zeitung*) immer gedacht. Heute sage ich: Doch, das geht! Aber ich bin überzeugt davon, dass jeder seinen eigenen Weg finden und gehen muss – angepasst an seinen Lebenswandel, seine Vorlieben und Abneigungen. Zugeben, den Weg zu finden, ist nicht ganz einfach. Aber sobald man mal unterwegs ist, läuft's. So geht's zumindest mir.

● **Ausgangslage** Schlank war ich nie – außer als Kind. Bereits in der Pubertät nahm ich zu. Mit Anfang 20 war ich mollig, später wurde es noch ein bisschen mehr – und zwar nicht durch zwei Schwangerschaften. Da habe ich sogar jeweils ein bisschen abgenommen, weil mir ziemlich lange übel war und ich keine Heißhungerattacken hatte. Auch sonst hatte ich nie Anfälle, bei denen ich unkontrolliert Essen in mich hineingestopft habe. Nein, ich esse einfach gerne – der Satz ist ganz bewusst in der Gegenwart formuliert. Denn: Ich esse auch heute noch sehr gerne – und mit Genuss. Früher habe ich aber oft aus bestimmten (falschen) Gründen gegessen – aus Frust, Gewohnheit oder Langeweile, vor Wut oder Freude, zur Belohnung... Frühstück zu Hause, eine Leberkäsemel als zweites Frühstück, Mittagessen im Büro, ein Stück Kuchen oder Schokolade am Nachmittag (das oft die Kollegen mitgebracht und herumgereicht haben) und Abendessen zu Hause. Wenn man wie ich dann keinen sportlichen Ausgleich hat, geht's mit dem Gewicht nur in eine Richtung: immer weiter nach oben.

● **Berühmter Klick** So landete ich bei über 110 Kilogramm – bei einer Größe von 1,65 Metern. Viele Freunde, Kollegen und Bekannte sagen, dass sie mir das Gewicht nie angesehen haben. Kleidergröße 50 und die Zahl auf der Waage lügen aber nicht. Und das Vorher-Foto – ja, es ist aus einer ungünstigen Perspektive aufgenommen – auch nicht.

Sorgen und Probleme werden nicht weniger, wenn ich esse

Wenn ich mir das heute anschau, kann ich es immer noch nicht fassen. Bin ich das wirklich? Wie konnte ich das so lange ignorieren? Warum auch immer – es gab keinen konkreten Anlass –, habe ich vor einem Jahr beschlossen, dass es so nicht weitergeht. Es war der berühmte Klick und die Erkenntnis: Weder die Pubertät meiner Kinder, noch teure Autoreparaturen, Alltagsstress oder Reibereien im Beruf werden auch nur ein bisschen leichter, wenn ich zum Trost oder Frust esse.

● **Effektivität** Als berufstätige zweifache Mutter in Vollzeit bleibt nicht viel Zeit für komplizierte Konstrukte. Das Wort Diät existiert für mich nicht. Es musste so einfach wie möglich in den Alltagstrubel integrierbar sein. Ich wollte weder eines der unzähligen, großartigen Erfolge versprechenden Abnehmprogramme, noch ein Abo im Fitnessstudio.

● **Ernährung** Alles, was ich esse, muss mir schmecken und mich satt machen. Pülverchen und Shakes als Ersatzmahlzeit kommen nicht infrage. Und auch nicht Haferschleim mit Magerjoghurt oder Wasweiß, weil es ja sooooo gut beim Abnehmen helfen soll, wie einem die Werbung oder auch Freunde und Nachbarn oft erklären. Ich bin eher der deftige Typ. Auf Schokolade und Kuchen zu verzichten, ist also das geringste Problem. Eine Herausforderung ist für mich eher, dem Duft einer warmen Leberkäsemel zu widerstehen. Positiv ist, dass ich Obst und Gemüse regelrecht liebe und gar nicht genug davon bekommen kann. Was ich an einem norma-



Redakteurin Claudia Goetting hat sich durch die Abnahme nicht nur äußerlich verändert. Sie hat auch ihre Freizeitgestaltung und ihr Verhalten angepasst. Bergwanderungen (wie hier im Spätsommer 2018 zum Hahnenköpfe im Kleinwalsertal) und flotte Spaziergänge (oft auch in der Mittagspause) gehören mittlerweile dazu.

Foto: Goetting



Nachher: um 60 Pfund ärmer und einen Schwung neue Klamotten reicher – Dezember 2018.

Foto: Mathias Wild



Vorher: unvoreilhaft Schnapsschuss beim Familientreffen in der Oberpfalz – Ostern 2017.

Foto: Goetting

Ein paar Tipps zum Gelingen

- Grundwissen über die Zusammensetzung der Nahrungsmittel und gesunde Ernährung ist unerlässlich. Was hat wie viele Kalorien? Obst ist nicht gleich Obst. Fleisch ist nicht gleich Fleisch. Fett ist nicht gleich Fett.
- Jemand, dem von Haus aus kleine Portionen genügen, hat's vielleicht ein bisschen einfacher. Ich brauche das Gefühl, satt zu sein. Sonst bin ich ständig auf der Suche und unzufrieden.
- Es gibt Leute, die nehmen ab, ohne sich viel zu bewegen. Das funktioniert nur, wenn sie die Kalorienzufuhr

massiv nach unten schrauben. Mir ist es lieber, ein bisschen mehr zu essen und mich dafür mehrmals pro Woche jeweils 30 bis 60 Minuten zu bewegen.

- Ich bin überzeugt davon, dass man niemandem ein Programm überstülpen kann. Jeder Bissen sollte schmecken. Ich freue mich über gutes Essen – jeden Tag. Hungern geht gar nicht.
- Und was esse ich jetzt? Mein Plan für einen normalen Werktag:
 - » Frühstück: drei Scheiben Mehrkorn- oder Weißbrot oder eineinhalb Semmeln mit Wurst, Käse, süßem Aufstrich;

zwei Sorten Obst (meist Grapefruit, Kiwi).

- » Mittag: eine Semmel mit Schinken oder Käse; Rohkost (Tomaten, Kohlrabi, Paprika), Obst (Wassermelone); ein Glas Buttermilch oder Ayran.
- » Abend: mageres Fleisch oder Fisch mit Gemüse (mediterran zubereitet) und einer kleinen Kohlenhydratbeilage (Kartoffeln, Reis) oder ein Eintopf (Linsen, Bohnen, Erbsen).
- » Wochenende: meist zwei große Mahlzeiten – üppiges Frühstück und spätes Mittagessen.

len Tag so esse, lesen Sie im Infokasten auf dieser Seite.

● **Trinken** Wasser ist gesund. Schmeckt aber nichts. Im Sommer oder wenn ich mich bewege, ist es trotzdem okay. Ansonsten trinke ich täglich zwei bis drei Liter ungesüßte Tees. Ab und zu gibt's zur Abwechslung dünne Saftschorle im Verhältnis etwa 1:6 und als Genuss – zum Beispiel zum Mittagessen – Cola light. Ich weiß, die ist nicht gesund, aber man will und soll sich ja nicht alles verkneifen.

● **Bewegung** Ich hatte in meiner Familie keine sportlichen Vorbilder. Und so kam es wohl, dass auch ich als Entspannung nach einem stressigen Arbeitstag die Couch bevorzug-

te – sei es mit einem Buch, Gesellschaftsspielen mit den Kindern oder der Glotze ... Sport verband ich mit zusätzlichem Stress. Jetzt auch noch bewegen? Ich bin schon seit 14 Stunden auf den Beinen. Echten Sport treibe ich immer noch nicht. Alles, was ich mache, ist ohne teure Ausrüstung in Alltagskleidung (Jogginghose, Jeans, T-Shirt, günstigen Sportschuhen) möglich. Im Schlafzimmer (mit Sicht zum Fernseher) steht schon seit Jahren ein Crosstrainer, der lange als Kleiderstange missbraucht wurde. Inzwischen nutze ich das Gerät mehr oder weniger regelmäßig. 30 Minuten am Abend oder teilweise auch vor der Arbeit sind gut zu bewältigen – ne-

benbei laufen Nachrichten, die Lieblingssendung oder fetzige Musik. Auf den Crosser kann man eigentlich immer – auch wenn's draußen dunkel oder nass ist. Und er ist effektiv. Mann muss keine Trainingstasche packen, nicht zum Studio fahren, was ja alles auch Zeit und Überwindung kostet. Außerdem habe ich entdeckt, dass mir flott gehen (ohne Stöcke) wirklich gefällt und guttut – und das funktioniert wunderbar in der Mittagspause oder am Wochenende. So kam es, dass ich in diesem Jahr zum ersten Mal Bergwandern war. Ohne Seilbahn. Mehrmals. Herrlich! Und das sage ich, die bisher jede noch so kleine Steigung gemieden und die Berge

nur von der Ferne gesehen hat. Den Familienbesuch im Freibad habe ich für 20 Bahnen gemächliches Schwimmen genutzt – und laue Sommerabende für kleine Radtouren. Und ich wiederhole mich: Das ist für mich kein Sport, ich kurble nur den Stoffwechsel damit an.

● **Konzept** Einen Namen möchte ich meinem Programm nicht geben. Es ist eine Mischung aus ziemlich vielen Konzepten. Zum Beispiel Volumetrics – also bevorzugt Nahrungsmittel mit großem Volumen, aber geringer Energiedichte essen (Suppen, Salate, bestimmte Obstsorten, Gemüse); Intervallfasten – ich halte zwar fast nie die empfohlene 16-Stunden-Pause ein, aber ich versuche, drei Hauptmahlzeiten zu mir zu nehmen – und dazwischen nichts; Low Carb – üppige Kohlenhydrat-Mahlzeiten (Spaghetti Bolognese, Pizza, Cordon bleu mit Pommes) gibt es natürlich, aber nicht werktags am Abend, sondern am Wochenende mittags, sodass ich dann mit einem leichteren Abendessen ausgleichen kann. Ich esse Wurst und Käse – und zwar nicht die fettreduzierte Variante. Die Menge macht's. Und unter den Honig kommt Butter. Aber nicht zentimeterdick und nicht jeden Tag.

● **Struktur** Ich bin ein organisierter Mensch. Ich habe mir eine App aufs Handy geholt, in der ich Pi mal Daumen mein Essen eintrage, ohne es grammgenau abzuwiegen. Da sieht man auf den ersten Blick, wo es hapert. Ich entscheide, wann es Ausnahmen gibt – und nicht mein Umfeld. Sonst gäbe es nämlich ständig Ausnahmen. Wenn zum Beispiel jetzt ein Kollege überraschenderweise Kuchen oder Kekse im Büro verteilt, habe ich inzwischen kein Problem mehr damit, dankend abzulehnen. Das habe ich früher, aus falscher Höflichkeit und weil's mir natürlich auch geschmeckt hat, nicht gemacht. Wenn der Azubi ankündigt, zum Abschied Kuchen mitzubringen, baue ich ihn als Mittagessen – in Kombination mit Obst – in meinen Plan ein.

● **Wiegen** Als ich angefangen habe, mein Essens- und Bewegungsverhalten umzustellen, hatte ich keine konkreten Ziele – weder eine Kleidergröße noch ein Gewicht und schon gar keinen Zeitrhythmus. Ich wusste ja nicht, wie mein Körper reagiert. Ich

Es gibt Ausnahmen, aber ich bestimme sie

stelle mich nur jeden 1. des Monats auf die Waage und trage das Ergebnis in eine Liste ein. So vermeide ich, dass mich normale Schwankungen, wie durch Wassereinlagerungen, verunsichern oder gar demotivieren. Stattdessen bin ich ab und zu in eine Hose geschlüpft, die mir zu klein war, um zu sehen, wie sich mein Körper verändert. Inzwischen rutscht mir die Hose mit geschlossenen Knöpfen von der Hüfte. Weggeworfen habe ich sie nicht. Sie bleibt als abschreckendes Beispiel im Schrank – im Gegensatz zu vielen anderen Klamotten, die ich rigoros entsorgt habe.

● **Erfolge** Ich habe in elf Monaten über 30 Kilogramm abgenommen. Anfangs vier Kilo im Monat, später hat es sich bei einem bis zwei Kilo eingependelt – trotz Strandurlaub, Stress, Geburtstagsmarathon. Ich bin immer noch übergewichtig (Prä-Adipositas, BMI 29). Vorher hieß die Diagnose Adipositas III (BMI über 40). Inzwischen trage ich Größe 44. Wobei Kleidung ja so unterschiedlich ausfällt, dass das kein echter Anhaltspunkt ist.

● **Ziele** Mein Ziel ist es, meinen neuen Lebensstil fortzusetzen. Wenn noch einmal fünf Kilo runtergehen, wäre das toll, wenn nicht, ist es auch okay. Denn ich habe insgesamt viel Positives gewonnen. Mein Leben hat sich verändert. Ich bin nicht nur aktiver und ausgeglichener, sondern ich gehe jetzt auch meistens entspannter mit dem ganz normalen Wahnsinn (beruflich und privat) um – und ich (fr)esse nicht mehr alles in mich hinein.

Gesundheit kompakt

FORSCHUNG

Alkoholfreies Bier kann entzündungshemmend sein

Eine entzündungshemmende Wirkung von zwei Stoffen im Bier haben Biochemiker der Uni Erlangen erforscht. Ein Stoff, der hauptsächlich im Hopfen zu finden ist, Xanthohumol, und beim Brauen entstehende Iso-Alphasäuren könnten Leberverfettung verhindern und Leberkrebszellen abbauen, teilte die Hochschule mit. Zusammen wirkten die beiden Stoffe noch effektiver. Wegen des Alkoholgehalts taugt „normales“ Bier zwar nicht zur Medizin, es sei jedoch denkbar, dass alkoholfreie Biere, Hopfenlimonade oder Hopfentee zur Behandlung von Leberschäden durch Fettleibigkeit wirkten, stellte Professor Claus Hellerbrand fest. Für ihre Forschungen erhalten die Erlanger Wissenschaftler nach eigenen Angaben den mit 60 000 Euro dotierten Forschungspreis der „European Foundation for Alcohol Research“ und der „European Brewery Convention“. (epd)

RUHE BEWAHREN

Fieberkrampf beim Kind sieht bedrohlich aus

Das Kind zuckt und krampft, es wird blass, die Lippen blau: Ein Fieberkrampf kann sehr bedrohlich aussehen. Trotzdem sollten Eltern versuchen, ruhig zu bleiben, rät der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Tritt so ein Krampf zum ersten Mal auf, sollten sie unter der Nummer 112 den Notarzt rufen. Bis der Arzt da ist, können sie das Kind nach dem Anfall in die stabile Seitenlage bringen. Sie dürfen es keinesfalls schütteln. Eltern sollten wissen, dass ein einfacher Fieberkrampf in der Regel nur Sekunden bis maximal 15 Minuten dauert – und folgenlos abklingt. Nach ein bis zwei Stunden habe sich das Kind meist vollständig erholt. Komplizierte Fieberkrämpfe, die länger dauern, kämen nur selten vor. Außerst selten sei auch ein Fieberkrampf aufgrund einer Hirnhautentzündung. Um dies auszuschließen, sollte das Kind nach einem Fieberkrampf dennoch ärztlich untersucht werden. (dpa)

GELDSPAREN

Was beim Wechsel der Krankenkasse wichtig ist

Zum Jahreswechsel entscheiden viele Krankenkassen über eine Veränderung ihrer Zusatzbeiträge. Nach Informationen der Zeitschrift *Finanztest* der Stiftung Warentest können Versicherte bei einigen Krankenkassen mit einer Senkung des Zusatzbeitrages rechnen. Für Arbeitnehmer kann es sich also finanziell lohnen, die Kasse zu wechseln. Wurden bestimmte Leistungen auf Antrag genehmigt, muss eine neue Kasse diese allerdings nicht übernehmen, informiert die Zeitschrift. Es kommt auch darauf an, ob die Behandlung schon begonnen hat: Wenn nicht, muss der Versicherte bei der neuen Kasse einen neuen Antrag stellen, den diese auch ablehnen kann. Läuft die Behandlung schon, muss man die neue Kasse informieren – ablehnen wird sie der Zeitschrift zufolge dann nicht. (dpa)

INFEKTIONSGEFAHR

Kontaktlinsen nach vorgegebener Zeit ersetzen

Augen sind besonders empfindlich. Träger weicher Kontaktlinsen sind einem zusätzlichen Infektionsrisiko ausgesetzt und müssen darauf achten, die Sehhilfen nur so lange einzusetzen wie auf der Packung angegeben. Darauf weist der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands hin. Je nach Produkt sollten sie nach einem Tag, zwei beziehungsweise vier Wochen ersetzt werden. Denn auf den Linsen bilden sich Ablagerungen, die auch durch gründliche Reinigung nicht mehr zu entfernen sind. Dort nisten sich dann Keime ein. Wer Kontaktlinsen zu viele Stunden getragen hat, sollte sie so bald wie möglich aus den Augen nehmen und diesen dann eine Pause gönnen. (dpa)