

-24 Kilo

Nicole Keßler, 35, Bankkauffrau und Weight-Watchers-Coach

Gewicht

von 91 auf 67 Kilo

Motivation

„Ich wollte nicht länger unzufrieden sein“

Methode

Weight Watchers; Bewegung im Alltag

„Ich weiß nicht, wann ich zuletzt so wenig gewogen habe wie jetzt! 67 Kilo – mein absolutes Wohlfühlgewicht. 53 Wochen habe ich dafür gebraucht. Es war ein sehr wichtiges und schönes Jahr. Ich merkte: Mit jedem Kilo, das ich verliere, gewinne ich an Energie und Beweglichkeit. Aber natürlich hatte ich auch Tage, an denen ich über die Stränge schlug. Die habe ich auch heute noch, denn ich liebe Schokolade.

Aber mit dem Heißhunger auf Süßes kann ich inzwischen umgehen. Ich habe gelernt, meinen Kopf einzuschalten, bevor ich ein Stück Schokolade esse.

Ich frage mich dann: „Ist es das wert? Geht es dir danach wirklich besser?“ Oder ich versuche mich abzulenken und sage mir: „Du machst jetzt das Gegenteil und setzt dich eine Runde aufs Trimmrad.“

Manchmal schaffe ich es dann, die Schokolade liegen zu lassen. Essen genieße ich heute viel mehr als früher, auch weil ich mir Zeit lasse. Doch auf Dauer auf etwas zu verzichten, was mir wichtig ist, wie das Kaffeetrinken samt Plätzchen mit meiner Familie am Nachmittag – das würde ich nicht schaffen. Dafür streiche ich gern den Nachtsch. Und bei Kuchen habe ich mir angewöhnt, jedes Stück zu halbieren. Wenn ich dann gefühlt drei Stücke esse, sind es in Wirklichkeit nur anderthalb. Im Vergleich zu früher bewege ich mich auch viel mehr. Zwei- bis dreimal pro Woche gehe ich walken, manchmal auch joggen oder schwimmen. Und ich trage ein Armband, das meine Schritte misst. Stelle ich abends fest, dass ich nur 8900 statt 10 000 Schritte gegangen bin, laufe ich eben noch ein paarmal die Treppen rauf und runter. Das zählt ja auch.“

TREPPE
rauf und runter
ZÄHLT AUCH



Vom Durchhalten und Dranbleiben

Diese vier Menschen haben erfolgreich abgenommen. Vor einem Jahr haben sie im *stern* davon erzählt. Doch haben sie ihr Traumgewicht halten können? Wir haben nachgefragt

VON **Gunthild Kupitz** (PROTOKOLLE),
Joachim Baldauf (FOTOS) UND **Tina Berning** (ILLUSTRATION)

E

ESSIND DIE AUSNAHMEN: Nicole Keßler oder Felix Mörder ist gelungen, was nur fünf von 100 Menschen schaffen, die abgenommen haben: das Gewicht auf Dauer zu halten. 95 Prozent der Diät-Kandidaten verlieren den Kampf gegen den Jo-Jo-Effekt. Nicht weil sie willensschwach wären. Die Ursachen für Übergewicht und Fettsucht sind komplex:

Mindestens 50 Gene haben die Forscher identifiziert, die mit der Neigung zum Dicksein zusammenhängen sollen. Als Dickmacher gelten auch psychosoziale Faktoren wie Stress, Ängste, Überforderung, Arbeitslosigkeit oder in der Kindheit erlernte Verhaltensmuster. Hinzu kommt eine Industrie, die die Konsumenten mit energiereichen Lebensmitteln mästet: Instant-Food, Fertiggerichte, zuckerreiche Snacks.

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts sind in Deutschland 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen adipös. Die Zahl dieser hochgradig Übergewichtigen wächst kräftig an. Schon lange wissen Forscher, dass die Lust- und Frustzentren in unserem Gehirn auch dann ein Verlangen nach Essen auslösen können, wenn der Körper über große Energiereserven verfügt. „Unsere Forschung stützt die Hypothese, dass Nahrungsmittel, die reich an

Zucker und Fett sind, das Gehirn ähnlich stimulieren wie Drogen“, sagt der Neurowissenschaftler und Psychologe Joseph Schroeder aus Connecticut.

Also: Was machen die fünf Prozent, die es schaffen, anders als die anderen? Erstens: Sie lösen sich von falschen Idealen. Nicole Keßler glaubte lange, wahnsinnig sportlich sein zu müssen, um ihr Traumgewicht zu halten. Doch immer wieder scheiterte sie daran, feste Sporttermine einzuhalten. Nun baut die 35-Jährige Bewegung in jeden Tag ein. So oft wie möglich fährt sie Rad oder geht zu Fuß. Mindestens 10 000 Schritte am Tag. Ein smartes Armband am Handgelenk zählt mit. 10 000 Schritte am Tag – das klingt nicht spektakulär. Aber es wirkt.

Zweitens: Sie lassen sich nicht blenden. Diäten sind längst Teil einer milliardenschweren Industrie, ein Tummelplatz für Narzissten, Voyeure und Geschäftemacher. In TV-Shows wird das Abspecken zum Duell. Doch Abnehmen ist eine intime Sache. Es geht um Gefühle, Ängste, Verletzungen. Sonja Ebeling etwa lernte, zu verstehen, warum Essen zu ihrem Feind geworden war. „Iss auf“, hieß es zu Hause. Ihre Eltern hatten als Kinder Hunger erlebt.

Der Ernährungspsychologe Professor Christoph Klotter aus Fulda sagt: „Wir wissen genau, wie erfolgreiche Adipositas-Behandlungen funktionieren – sie brauchen Zeit und eine kompetente Begleitung. Es geht nicht um den Waschbrettbauch im Sommer 2015, sondern um den Waschbrettbauch in fünf Jahren.“ ✕

-27 Kilo

Sonja Ebeling, 45, Kauffrau
Gewicht

von 102 auf 74 Kilo; aktuell 73

Motivation

„Ich wollte mich wieder gern im Spiegel angucken“

Methode

52-Wochen-Programm des Adipositas-Zentrums Hamburg-Wilhelmsburg

„Mitte Januar zeigte meine Waage 82 Kilo an – obwohl ich mir fest vorgenommen hatte, die 80 nie wieder zu überschreiten. Sämtliche Alarmglocken schrillten. Fünf Jahre lang hatte ich mein Gewicht von 74 Kilo ziemlich gut halten können. Aber vergangenen Oktober begann eine ziemlich stressige Phase für mich – mit der Folge, dass ich nicht mehr aufs gesunde Essen achtete. Stattdessen holte ich mir ein Croissant zum Frühstück, aß Fast Food und in der Kantine ein Gericht statt Salat. Sicherlich hätte ich mich für ein paar Wochen zusammenreißen können, um fünf, sechs Kilo runterzurocken. Aber meine Angst war zu groß, dass ich hinterher mehr zunehmen würde, als ich abgenommen hätte, so wie früher. Also schmiss ich den Anker und begann noch einmal mit dem OptiFast-Programm: vier Wochen lang modifiziertes Fasten mit fünf Shakes am Tag. Dieser radikale Bruch mit dem Gewohnen tat mir gut, ich musste nicht über Einkaufen, Portionsgrößen oder Kalorien nachdenken. Parallel dazu ging ich wieder zur Gesprächsgruppe ins Adipositas-Zentrum. Diesen Ort zu haben ist extrem wichtig für mich. Hier kann ich über alles sprechen, was in meiner Diät schief läuft. Inzwischen habe ich akzeptiert, dass das Thema eine Lebensaufgabe bleiben wird. Nun sind fast zehn Kilo runter, und ich bin sehr froh darüber, mich wieder im Griff zu haben. Ich trinke nur noch morgens einen Shake, ansonsten esse ich ganz normale Lebensmittel. Und weil es gerade so gut läuft, habe ich mir ein neues Ziel gesetzt: Ich hätte gern, dass mir meine Waage als erste Zahl eine sechs anzeigt.“

ICH BIN FROH,
mich im Griff
ZU HABEN



-40 Kilo

Felix Mörder, 32, Justizwachmeister
Gewicht

von 130 auf 83 Kilo; aktuell 90 Kilo

Motivation

„Ich wollte verbeamtet werden“

Methode

Verzicht auf Kohlenhydrate und Alkohol; Ausdauer- und Krafttraining

„Ich fand mich nie zu dick, auch nicht mit 130 Kilo. Hätte ich nicht wegen der Verbeamtung abnehmen müssen – ich hätte das nie getan. Ich fand mich schön, so wie ich war. Jetzt gefalle ich mir aber auch. Zurzeit wiege ich wieder etwas mehr, nämlich 90 Kilo, weil ich gerade viel Muskelmasse aufgebaut habe. Ich bereite mich mit Freunden auf den Strongman-Run vor, das ist ein 24-Kilometer-Lauf mit Hindernissen, an dem etwa 13 000 Leute teilnehmen. 2014 waren wir zum ersten Mal dabei, belegten ungefähr Platz

ICH GEFALLE MIR,
ob dick
ODER SCHLANK

2000. Dieses Jahr wollen wir schneller sein. Dafür trainiere ich vier- bis fünfmal in der Woche: Entweder fahre ich die 15 Kilometer zur Arbeit hin und zurück mit dem Rad, oder eine Kollegin nimmt mich mit, und ich laufe abends heim. Das Laufen ist mittlerweile ein großer Spaß für mich. Anfangs konnte ich gerade mal zwei Minuten langsam joggen. Nach gut drei Monaten schaffte ich eine Stunde am Stück. Von da an hatte ich Freude am Laufen. Parallel dazu begann ich mit Krafttraining und stellte meine Ernährung um. Statt Kohlenhydraten gab's vor allem Salat, Gemüse und Fleisch. Inzwischen esse ich auch mal wieder einen Schokokeks, wenn ich Appetit darauf habe. Und im Urlaub schlemme ich richtig. Wenn ich merke, es wird zu viel, ziehe ich die Notbremse – ich kann sehr diszipliniert sein, wenn ich mir etwas vorgenommen habe. Ich glaube, um abzunehmen, muss man im Kopf einen Schalter umlegen: Es funktioniert nur, wenn man das wirklich will. Sonst isst man danach wie zuvor und wundert sich, dass man wieder zunimmt.“



-14 Kilo

Volker Baitinger, 50,
Versicherungsmathematiker

Gewicht
von 103 auf 89 Kilo; aktuell 93

Motivation
„Ein unvoreilhaftes Foto von mir“

Methode
lange Pausen zwischen den
Mahlzeiten; kontrolliertes Essen

„Über meinem Schreibtisch hängt ein ziemlich unvoreilhaftes Foto von mir nach einem Firmenlauf – als Mahnung. Ich wog damals 103 Kilo und konnte die Fünf-Kilometer-Strecke nur mit großer Mühe bewältigen. Danach habe ich mir eine Diät verordnet. Durch kontrolliertes Essen und lange Pausen zwischen den Mahlzeiten habe ich es auch tatsächlich geschafft, in einem halben Jahr 14 Kilo abzunehmen. Doch inzwischen zeigt die Waage wieder 93 an. Eine Diät ist eben niemals abgeschlossen, zumindest nicht für mich, wie ich inzwischen weiß. Kaum hatte ich aufgehört, mich zu kontrollieren, nahm ich wieder zu. Auch weil ich zu oft der Lust auf Süßes nicht widerstehen konnte. Jetzt habe ich den Kampf wieder aufgenommen. Im Moment versuche ich, wenig Kohlenhydrate zu essen und auf Nudeln und Brot zu verzichten.

Trotzdem gelingt es mir nicht, auch nur ein Kilo abzunehmen. Warum das jetzt so schwierig ist, wo es vorher doch relativ einfach war, weiß ich nicht. Tja, und Sport ist der nächste wunde Punkt. Ich versuche, mein Pensum wieder zu steigern. Seit Neuestem gehe ich einmal in der Woche schwimmen – 1000 Meter. Und ich gehe laufen, vielmehr: Ich möchte laufen gehen. Im September findet in Tübingen der Halbmarathon statt, den würde ich gern wieder schaffen. Momentan bin ich noch ziemlich weit davon entfernt. Deshalb habe ich mir auch das Foto über den Schreibtisch gehängt. Denn ich weiß genau, wenn ich jetzt nicht aufpasse, bin in einem Jahr wieder bei über 100 Kilo.“

EINE DIÄT
ist niemals
ZU ENDE