

# KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

## Interview mit Julia Kitzmann

### Kurzbiographie

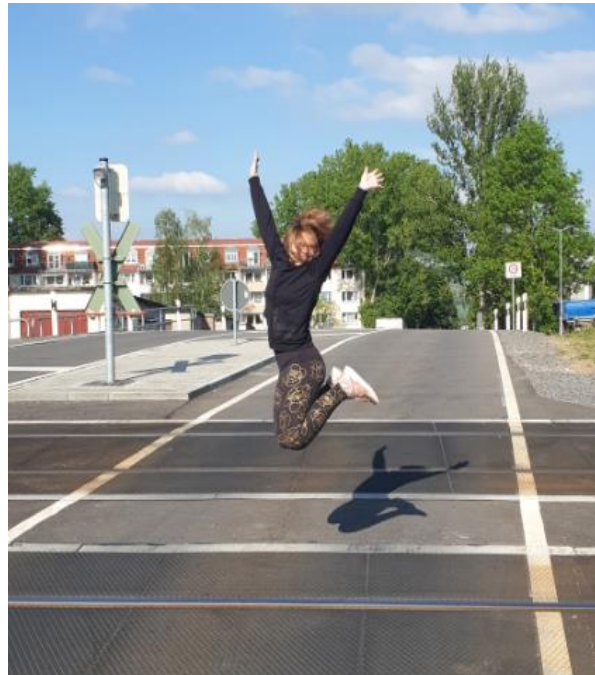
Julia ist 31 Jahre alt und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Eisleben. Als sie ein Fitnessprogramm geschenkt bekommen hat, hat es bei ihr Klick gemacht und sie hat 80 Kilogramm abgenommen. Dadurch hat sie den Sport für sich entdeckt und macht am liebsten Kraftsport. Verzichten möchte sie niemals auf ihre Kinder und auf die ein oder andere Leckerei. Käsekuchen in der Lowcarb-Variante ist ihr Lieblingsessen und wenn sie Hunger hat, ist sie unausstehlich.

**Instagram-Profil:** <https://www.instagram.com/julia.kitzmann/>

**Follower:** 15.800 Kilogramm



Das ist Julia vor ihrer Abnahme



So sieht Julia aktuell aus

## So hat Julia auf die Fragen geantwortet

**Du hast unglaubliche 80 Kilogramm abgenommen. Erinnerst du dich an den Moment, in dem du beschlossen hast, dein Leben zu ändern und dein Gewicht zu reduzieren?**

Oh ja. 2014 begann das. Ich hatte den Fanclub von der Carmen Geiss und sie hat gedacht, sie muss mir einfach mal ihr Programm schenken und ich habe das einfach angenommen. Das war ein Fitnessprogramm, und ich habe das drei Monate durchgezogen. Und nach den drei Monaten dann die Veränderungen an mir zu sehen, hat mich dann gepackt, und dann habe ich halt durchgestartet.

**Unglaublich, dass man da tatsächlich drei Monate braucht, bis man etwas merkt, oder? Man würde sich ja wünschen in dem Moment, dass es einfach viel schneller zu bemerken ist. Aber du musstest tatsächlich drei Monate ausharren, um zu merken, dass es tatsächlich zu etwas führt.**

Ja. Das ist richtig, ich hatte ja zu dem Zeitpunkt auch noch gar keine Personenwaage im Haushalt. Ich habe mich damals bei meinem Opa gewogen. Und ja, aber es war besser so, denn es gibt ja diese Gewichtsstillstände und dann zu sehen, nach drei Monaten 20 Kilo zu verlieren, das war dann echt ein Erfolg und auch für mich der beste Einstieg.

**Ja, ich glaube, ich kann mir das echt vorstellen, wenn man in die Versuchung kommt, sich so oft zu wiegen und dann irgendwie in einer Woche oder so keinen Fortschritt sieht, dass es dann erst mal etwas frustrierend ist. Aber der Körper braucht natürlich auch Zeit, sich umzustellen und auf die neue Situation einzustellen.**

Richtig.

**Wie war denn dein Leben mit Übergewicht vorher? Du hattest ja dann 80 Kilogramm mehr auf den Rippen, das bedeutet natürlich auch, dass man sich weniger bewegen kann. Aber welche Einschränkungen hast du konkret im Alltag erlebt oder hattest du sogar gesundheitliche Probleme?**

Ja, also gesundheitliche Probleme hatte ich auf jeden Fall mit Bluthochdruck. Und Herzstolpern hatte ich auch sehr oft abends, wenn ich zur Ruhe kam. Und die Einschränkungen: Ich konnte mit meinem Kind nicht auf dem Spielplatz rumtoben und ich konnte halt nicht das machen, was ich alles jetzt mit ihr machen kann.

**Ja, das kann ich total nachvollziehen, dass es dann einfach die Beziehung zu den Kindern belastet, wenn man möchte, aber nicht so kann, wie es eigentlich sein sollte. Und hast du das auch gemerkt in der Interaktion mit deiner Tochter? Die ist ja schon ein bisschen älter, dass sie gemerkt hat, dass du gar nicht so mitspielen kannst, dass dir irgendwann die Puste ausgeht?**

Ja, das hat sie oft bemerkt und dann immer gesagt: „Mama, kannst du nicht mehr?“ Und dann musste ich mich halt beiseitesetzen und mir tat es ja auch leid, aber man will es ja eigentlich noch gar nicht wahrhaben. Alle haben ja immer auf mich eingeredet und gesagt: „Julia, du musst was ändern.“ Aber es muss halt selber bei einem Klick machen und wenn das nicht passiert, dann wird das nichts.

**Das war dann sozusagen der Punkt, an dem du das realisieren konntest, oder?**

Richtig.

**Und was hast du dann gemacht, wenn du gemerkt hast, dass du nicht mehr mit ihr spielen kannst? Hast du versucht zu erklären, was das Problem ist?**

Ja, das versuche ich ihr heute noch zu erklären, denn sie ist auch nicht die Schlankste. Und ich versuche sie auch in die richtige Bahn zu lenken. Sie hat es natürlich noch nicht so verstanden und wollte natürlich immer, dass Mama mitmacht. Aber irgendwann hat sie sich damit abgefunden und dann war das für sie eigentlich abgehakt.

**Ich glaube, es ist heutzutage auch ein bisschen schwierig, wenn man die verschiedenen Rollenbilder und die Möglichkeiten, wie der Körper aussehen kann, von allen Seiten zu sehen bekommt. Dass dann natürlich auch ein enormer Druck auf einem lastet.**

Ja.

**Aber neben der Beziehung zu deinen Kindern hat natürlich auch dein Partner eine Auswirkung gespürt. Hat das irgendwas mit eurer Beziehung gemacht? Also habt ihr offen darüber geredet, dass du dich in deinem Körper unwohl fühlst, oder war das eher ein Tabu-Thema, was du versucht hast zu umgehen?**

Es war ein komplettes Tabu-Thema. Er hat auch nicht versucht mich zu unterstützen oder so am Anfang. Das Sexleben kam natürlich alles zu kurz. Das hatte halt nichts mehr mit einer Beziehung zu tun. Man lebt sich auseinander. Ist wirklich so, dass man dann auf Distanz geht und ja, dann einfach so nebeneinanderher lebt.

**Aber ihr habt es dann geschafft, das gemeinsam zu verändern? Hast du diesen Zeitpunkt deiner Familie kommuniziert: „So, jetzt versuch ich es wirklich und jetzt wird es auch klappen?“ Und hat sie dich dann auf deinem Weg unterstützt?**

Ja, das haben sie. Also sie standen immer hinter mir, nachdem ich den Entschluss gefasst hatte. Meine Mutti war total stolz auf mich. Und mein Ex-Mann, das ist er ja jetzt, der war es auch, und bis zum Schluss haben sie mich natürlich unterstützt. Da gab's gar keine Frage. Aber am Schluss, da kam es alles anders.

**Wie meinst du das?**

Mein Ex-Mann wollte mich dann leider wieder fett füttern, wenn ich das so sagen darf. Der kam absolut nicht klar mit meiner Abnahme und meinem Selbstbewusstsein. Und da habe ich mich dann getrennt.

**Und praktisch einen Schlusstrich gezogen und dein Leben nochmal komplett neu aufgebaut, neue Leute und dann wahrscheinlich auch deinen aktuellen Partner kennengelernt?**

Genau.

**Und da hattest du dann schon wie viel abgenommen, als du mit deinem neuen Partner zusammengekommen bist?**

Da war ich schon fertig. Da hatte ich schon die 75 Kilo weg.

**Aber die Fotos zeigen natürlich, was für einen Weg du zurückgelegt hast, was du alles ertragen musstest, um die Person zu werden, die du jetzt bist.**

Richtig.

**Noch mal zu dem Zeitpunkt zurück, an dem du dich praktisch dafür entschieden hast, dein Leben neu zu gestalten, auf dein Gewicht zu achten und dich gesund zu ernähren: Hattest du das zu dem Zeitpunkt schon mal ein bisschen mit deinen Kindern besprochen? Hat deine Tochter die Veränderung bemerkt? Hast du anders gekocht? Hast du sozusagen nur für dich gesundes Essen**

**gekocht und für deinen Ex-Mann und deine Tochter normales Essen? Oder war das eher so: „Ich koche jetzt gesund, ihr macht mit oder nicht!“?**

Also erst mal muss ich dazu sagen, ich habe nie gekocht. Ich war viel zu faul dafür. Ich habe dann für mich angefangen zu kochen, bis ich mich dann richtig in diese Ernährungsform reingefuchst hatte. Und dann habe ich natürlich angefangen, für die komplette Familie zu kochen, was nicht immer so lecker für sie war. Aber jetzt bin ich schon so weit, dass alle fleißig mitessen, sogar der ganz Kleine. Der isst auch alles mit, was Mama kocht.

**Das ist super, denn ich glaube, wenn man es einfach vorgesetzt bekommt, dann schmeckt's einem auch. Also es gehört halt dazu, wenn man sieht, dass die Eltern das essen oder das Geschwisterkind, dann ist es natürlich viel einfacher, das auch für sich selbst zu akzeptieren.**

Richtig.

**Und ich habe auf deinem Blog auch schon gesehen, dass du vor allem versuchst, deine Ernährung auf dem Low-Carb-Prinzip zu basieren. Es ist natürlich so, dass man für sich selbst einen gesunden Lebensstil finden muss. Das ist natürlich eine Typsache, aber wie hast du es geschafft, die neue Ernährung in dein Leben zu integrieren?**

Ja, das war wirklich ziemlich schwer. Zuerst einmal habe ich mich überall schlau gemacht, im Internet und so. Erst einmal gelesen, was es überhaupt mit dieser Ernährung auf sich hat. Dann musste ich das natürlich in den Alltag integrieren. Ich musste kochen, und wenn ich arbeiten war, musste ich halt vorkochen, damit ich keine schlechten Kohlenhydrate zu mir nehme. Es war nicht ganz einfach, aber jetzt ist es eigentlich Alltag, also kann ich mir eigentlich gar nichts anderes mehr vorstellen.

**Nur noch einmal für unsere Zuhörer, die sich nicht so ganz mit dem Prinzip der Low-Carb-Ernährung auskennen. Das heißt, man verzichtet auf schlechte Kohlenhydrate. Das hast du ja eben schon erwähnt. Das bedeutet, wenn du Kohlenhydrate zu dir nimmst, dann schaust du halt, dass es zum Beispiel Vollkornprodukte sind?**

Genau.

**Ich würde gerne noch mal auf dein Instagram-Profil eingehen, weil ich gesehen habe, dass du so viele Fotos online hast. Du teilst natürlich auch sehr viele Informationen mit deinen Followern und du hast dich einfach unglaublich verändert. Und du wirst wahrscheinlich auch von allen, die du auf der Straße triffst, total anders wahrgenommen. Wie war das für dich?**

Eine totale Umstellung war das. Damals habe ich gemerkt, wenn ich auf der Straße lief, dass die Blicke im Rücken abweisend waren. Du bist nichts und jetzt ist es natürlich anders. Jetzt kann ich mich gar nicht mehr retten, wenn ich das so sagen darf. Die Blicke, man merkt, man wird mehr angesprochen, man wird mehr mit einbezogen. Zum Beispiel im Fitnessstudio: Früher hätten sie mich blöd angeguckt, heute kommen sie zu mir und sagen: „Mensch, Respekt, was du geschafft hast.“ Was mir persönlich so die Augen öffnet, dass ich, wie soll ich das erklären, man sollte halt nicht weggeschoben werden, auch wenn man mal ein bisschen dicker ist, muss ich dazusagen. Ich weiß nicht, ob ich das jetzt so richtig vermitteln kann.

**Ich weiß total, was du meinst. Man ist immer noch Mensch, man ist nicht perfekt und man wird natürlich nicht durch das Äußere definiert. Also, so sollte es zumindest sein. Das, was halt zählt, ist die Persönlichkeit. Aber ich denke, das kann man auch über den Punkt machen, dass man offen darüber redet, kommuniziert. Du hast es ja nicht getan, um einem Schönheitsideal zu entsprechen, sondern es geht um deine Gesundheit, du möchtest für deine Kinder da sein und vor allen Dingen**

**das Leben genießen. Du tust es halt für dich selbst, du tust es für niemand anderen außer für deine Familie, und das ist auch wichtig. Es geht um die Persönlichkeit des Menschen, aber die hat einfach was damit zu tun, dass man gesund ist.**

Genau so ist es.

**Noch mal zu deinem Familienleben: Du hast ja erzählt, dass du am Anfang, als du Übergewicht hattest, irgendwann einfach nicht mehr mitspielen konntest und das ist bestimmt eine Sache, die sich jetzt geändert hat. Du bist einfach viel fitter und agiler. Wie sieht denn nun euer Familienalltag aus, wenn ihr zum Beispiel am Wochenende etwas unternimmt? Kannst du jetzt Sachen machen, die vorher nicht möglich waren?**

Oh ja, besonders auf dem Spielplatz. Da freuen sich die Kinder immer richtig, wenn ich endlich mit rutschen und schaukeln und rumtoben kann. Also das macht viel mehr Spaß. Wie gesagt, das Leben ist jetzt ein ganz anderes als vorher. Genau dafür habe ich das auf mich genommen.

**Dass du mit deiner Familie einfach zusammen sein kannst, dass du mit deinen Kindern spielen und einfach du sein und das Leben genießen kannst. Aber trotzdem stell ich mir vor, dass sich mit deiner Tochter insofern viel verändert hat, dass man natürlich als Mutter und Tochter kuschelt, aber du siehst jetzt anders aus für deine Tochter. Sie hat das ja alles hautnah mitgekriegt, deine Veränderung. Wie ist sie damit umgegangen, dass Mama jetzt – wenn man sich Fotos von früher anguckt – nicht mehr aussieht wie die Mama von früher?**

Stolz, also sie ist mehr als stolz. Sie sagt mir das auch fast jeden Tag: „Mama, du siehst hübsch aus.“ Bessere Komplimente gibt es gar nicht als die von seinen Kindern.

**Das sagst du was Wahres. Ich finde, das sieht man auch total auf deinen Fotos, weil du strahlst. Auch wenn du mit deinen Kindern zu sehen bist. Aber trotzdem ist es natürlich eine Sache, an der man weiter dranbleiben muss. Nur weil man einmal so viel abgenommen hat, heißt es ja nicht, dass einen das Übergewicht nicht wieder einholen kann. Was tust du denn weiterhin, um auf dein Gewicht zu achten, beziehungsweise was treibt dich an, weiterhin gesund zu leben?**

Weiterhin meine Kinder und mein Spiegelbild. Das treibt mich wirklich an, dranzubleiben. Aber das ist halt auch Alltag geworden. Bei mir gehört ja Sport zum Alltag. Bei mir gehört die gesunde Ernährung zum Alltag. Sodass ich im Moment überhaupt noch nicht das Gefühl habe, irgendwann wieder rückfällig zu werden.

**Also du achtest dann auch wirklich tagtäglich drauf, dass sich an deiner guten Gesundheit nichts mehr ändert. Aber du hast sie ja gerade schon aufgezählt: Es gibt verschiedene Schwerpunkte, die du versuchst, in dein Leben zu integrieren. Du achtest auf deine Ernährung, du treibst Sport, aber gleichzeitig bist du auch Mutter. Wie schaffst du es, das alles im Alltag zu unter einen Hut zu bringen?**

Ja, ich habe einen Partner, der mich dabei tatkräftig unterstützt. Oder meine Schwiegereltern, Eltern, die mir damals immer mal wieder die Kinder abgenommen haben. Mein Partner, der auf die Kinder aufpasst, während ich trainiere. Oder ich trainiere schnell, wenn der Kleine schläft und die Große in der Schule ist. Also das geht alles, wenn man möchte.

**Ich glaube, das ist eine gute Zusammenfassung, wenn du sagst, es klappt alles, wenn man es will. Es braucht natürlich wirklich den Zusammenhalt in der Familie, aber dann ist viel abhängig vom Willen. Und dann kann man es natürlich schaffen, das in den Familienalltag zu integrieren.**

Ja, genau.

**Und zu guter Letzt: Was würdest du anderen Müttern und Vätern raten, die unglücklich mit ihrem Gewicht sind?**

Etwas zu ändern. Und nicht erst morgen was zu ändern, sondern sofort. Das ist ja immer das Problem von uns. Wir schieben es immer vor uns her, aber das Problem ist dann, dass wir niemals aus dem „Vor-uns-Herschieben“ rauskommen. Deshalb müssen wir sofort anfangen, etwas zu ändern. Und nicht erst morgen oder übermorgen oder Montag, wie wir es alle kennen. Wie gesagt, sofort anfangen: Das ist das Beste, was man machen kann.

**Was vielleicht dann noch die Väter und Mütter interessiert, die uns jetzt zuhören: Was machst du denn beruflich? Wie sieht dein Alltag aus neben dem Fakt, dass du Mutter bist?**

Momentan bin ich ja noch in Elternzeit, Gott sei Dank. Und dann werde ich erst einmal schauen, wie es weitergeht. Das ist nicht immer so einfach mit zwei Kindern, aber ich werde schon etwas finden.