

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Lena Schmidt

Kurzbiographie

Lena ist 25 Jahre alt und stolze Mutter von zwei Kindern. Als sie durch ihr Übergewicht immer mehr im Alltag eingeschränkt wurde, setzte sie sich mit den Prinzipien einer gesunden Ernährung auseinander. Seitdem hat sie über 35 Kilogramm abgenommen. Ihr erstes Ziel ist es, ein UHU (unter 100 Kg) zu sein, damit sie irgendwann wieder reiten kann. Sie verbringt gerne Zeit mit ihrer Familie und ohne Cola Zero geht bei ihr gar nichts.

Instagram-Profil: <https://www.instagram.com/lenasmomlifeandfood/>

Follower: 12.100



Das ist Lena vor ihrer Abnahme



So sieht Lena aktuell aus

So hat Lena auf die Fragen geantwortet

Als du angefangen hast, abzunehmen, hast du 174,2 Kilogramm gewogen. Jetzt sind es über 35 Kilogramm weniger. Erinnerst du dich an den Moment, in dem du beschlossen hast, dein Leben zu ändern und dein Gewicht zu reduzieren? Gab es diesen einen Klick-Moment?

Zu meinen Spitzenzeiten wog ich 180 Kilo und ich habe oft versucht, mit Crash-Diäten Gewicht zu verlieren. Auch mit Low-Carb und Shakes wie Almased habe ich es versucht, doch nichts hat mir geholfen, bis ich eines Tages ein Buch empfohlen bekommen habe. Ich hatte mich damit abgefunden, dass bei mir nichts funktioniert, aber ich bestellte mir das Buch und las es. Und endlich kam der sogenannte Klick-Moment! Alles, was ich über gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion gewusst hatte (oder glaubte zu wissen), war auf einmal völliger Blödsinn in meinen Augen. Von der Gesellschaft werden wir mit Diätprodukten gelockt, ohne aufgeklärt worden zu sein, was eigentlich der simple Schlüssel zum Abnehmen ist. Esse weniger, als du verbrauchst, und du nimmst ab. Also fing ich an Kalorien zu zählen.

Wie war dein Leben mit Übergewicht vorher? Welche Einschränkungen hast du erlebt und hattest du sogar gesundheitliche Probleme?

Mein Körper kam Gott sei Dank sehr gut mit dem Übergewicht zurecht. Ich hatte erstaunlicherweise keine Krankheiten, die durch das hohe Gewicht ausgelöst wurden. Aber natürlich wurde mir im Alltag immer wieder bewusst, wie dick ich war. Ein einfacher Besuch in der Stadt war ausschließlich damit verbunden, in einem Café einen Stuhl ohne Lehne zu suchen oder die größten Klamotten zu finden. Ich ließ es mir nie anmerken, aber natürlich war mir bewusst, dass ich, so fett, wie ich war, nicht in etwas reinpassen würde, was meinen Vorstellungen entsprach. Das sind aber leider nicht die einzigen Einschränkungen, die man hat. Ich bin leidenschaftliche Achterbahnfahrerin gewesen, aber leider wurde mir schon in meiner Jugend bewusst gemacht, dass ich einfach viel zu dick war. Zwei lange Stunden stand ich bei der Holzachterbahn an, um am Ende vor allen zurück zum Ausgang geschickt zu werden, weil ich nicht in den Sitz passte. Ich habe dann solche Besuche vermieden, um nicht mehr damit konfrontiert zu werden. Wenn wir irgendwo eingeladen wurden, guckte ich erstmal genau, welcher Platz wohl der stabilste sein würde, um mich nicht vor versammelter Mannschaft zu blamieren, wenn der Stuhl unter meiner Last zerbrechen würde. Außerdem hatte ich nur selten meine Periode, was natürlich an meinem Übergewicht lag. Kleinigkeiten, die nur Menschen mit Übergewicht verstehen.

Du hast es geschafft, trotz Übergewicht zwei gesunde Kinder auf die Welt zu bringen. Haben die Ärzte dir davon abgeraten, überhaupt schwanger zu werden? Mit welchen Risiken wurdest du während deiner Schwangerschaften konfrontiert?

Als ich 2017 zehn Kilo mit einer Crash-Diät abnahm, bekam ich seit Ewigkeiten meine Periode mal wieder und wurde schwanger. Risikoschwangerschaft, das war das Erste, was ich zu hören bekam, und nur am Rande: Die zehn Kilo waren zu dem Zeitpunkt schon längst wieder drauf. Die Schwangerschaft selbst verlief aber super, kein Diabetes und das Kind ganz normal entwickelt. Zum Ende hin lagerte ich viel Wasser ein und litt unter Bluthochdruck. Die Geburt wurde daraufhin eingeleitet, und ich bekam Wehen. 13 Stunden quälte ich mich im Kreißsaal mit den Wehen, bis die Ärzte schließlich entschieden, einen Kaiserschnitt zu machen. Das Aufklärungsgespräch war hart! „Frau Schmidt, Sie sind so dick, dass sie dabei sterben könnten!“ Zu dem Zeitpunkt war mir alles egal, Hauptsache, die Schmerzen würden aufhören. Ich sollte nur eine PDA bekommen; eine Vollnarkose wäre noch schlimmer, sagten sie. Bis der Arzt es schaffte, mir die PDA zu legen, verging einige Zeit, denn es war sehr mühsam durch das

Übergewicht. Danach verlief aber alles gut, meine Tochter wurde auf die Welt geholt und war vollkommen gesund. Bei der Geburt meines Sohns wurde dann direkt ein Kaiserschnitt angeordnet, und auch dort dauerte es über eine Stunde, bis jemand es schaffte, die PDA zu legen. Aber ich habe zwei gesunde Kinder, und das ist alles, was zählt.

Wie hat sich dein Übergewicht auf deine Partnerschaft ausgewirkt? Habt ihr offen darüber geredet, dass du dich in deinem Körper unwohl fühlst, oder war das eher ein Tabu-Thema?

Mein Freund hat mich mit Übergewicht kennengelernt, ich schätze, mit ca. 150 Kilo. Wir beide haben immer gerne gegessen, und er nahm auch mit zu, deswegen war das für uns nie wirklich ein Thema, aber ab und an sagte er, wir müssen abnehmen für unsere Gesundheit, womit er auch definitiv recht hatte.

Als du dann entschieden hast, dass es so nicht mehr weitergehen kann: Wie hat deine Familie reagiert? Hat sie dich bei deinem Weg unterstützt?

Meine Familie hat mich immer unterstützt, aber oft gab es auch Situationen, wo es hieß: „Ach, ein Stück Torte kannst du doch essen“. Mittlerweile haben sich aber alle daran gewöhnt, dass ich mein Essen manchmal selbst mitbringe, und mein Stiefvater hat auch angefangen Kalorien zu zählen.

Hast du deinen Partner miteinbezogen? Habt ihr gemeinsam die Ernährung umgestellt oder hast du sozusagen doppelt gekocht?

Da mein Schatz in den Jahren auch zugelegt hat, hat er in der Anfangsphase, um mich zu unterstützen, alles mitgegessen und aß auch keine Schokolade neben mir, um mich nicht zu verführen. Mittlerweile bin ich da aber so locker, dass er manchmal auch was anderes isst, und es stört mich nicht. Er nimmt trotzdem weiter ab und unser Essverhalten hat sich sehr geändert. Ich bin froh, dass er am Anfang komplett verzichtet hat, denn die ersten drei Wochen waren für mich die Hölle. Ich hatte ständig Heißhunger. Später lernte ich damit umzugehen und weiß mittlerweile, dass mir Magerquark super dagegen hilft.

Auf deinen Fotos sieht man, dass du dich unglaublich verändert hast. Du strahlst voller Stolz. Wie war es für dich, zu realisieren, dass du auf einmal von der Umwelt anders wahrgenommen wirst? Wurdest du beispielsweise mit weniger negativen Kommentaren im Alltag konfrontiert?

Ich bin einfach überglücklich, dass ich meinen Weg gefunden habe und dass die Kilos immer weiter purzeln. Ich denke, man geht offener durch die Welt und wird deshalb auch anders wahrgenommen. Meine Instagram-Follower geben mir jeden Tag Motivation und positive Rückmeldungen, dass es auch bei ihnen funktioniert. Das ist für mich noch mehr Grund, offener an alles ranzugehen und Menschen zu helfen, die auch unter ihrem hohen Gewicht leiden. Negative Kommentare bekomme ich nur noch selten, im Gegenteil, ich bekomme superviel positives Feedback, was mich noch mehr anspricht.

Kannst du jetzt andere Sachen machen als vorher?

Mein erstes Erfolgserlebnis hatte ich in einem Café, wo es nur Stühle mit Lehnen gab. Ich bekam vor dem Hinsetzen schon schwitzige Hände, aber als ich mich hinsetzte, strahlte ich über das ganze Gesicht und setzte mich noch weiter nach hinten in den Stuhl, was meine Mundwinkel nur noch weiter nach oben springen ließ. Ich passte in den Stuhl ohne Probleme, ohne Kneifen. Das hat mir einfach nochmal gezeigt, wie gut mir das Abnehmen tat. Viele Dinge

fallen mir jetzt schon leichter: mit den Kindern spielen, banales Aufstehen von der Couch; ich fahre wieder Fahrrad und gehe mittlerweile supergerne ins Fitnessstudio. Ich kann auf jeden Fall sagen, dass die Gewichtsabnahme jetzt schon mein Leben verändert hat.

Was ist deine Motivation, am Ball zu bleiben und weiter abzunehmen? Deine Familie?

So egoistisch sich das anhört, aber ich mache das nur für mich! Natürlich habe ich den Ansporn auch durch meine Kinder und Familien, aber ich lebe in diesem Körper, und nur ich kann etwas daran ändern. Die Motivation bekomme ich täglich von meinen Instagram-Followern, und natürlich ist jede Hose, die zu groß wird, auch eine Riesenmotivation. Ich habe mein Ziel fest vor Augen und habe mir eine Liste erstellt mit allen Sachen, die ich machen möchte, wenn ich am Ziel bin. Das spornt mich an.

Dein Ziel ist es, die 99 Kilogramm zu erreichen. Mit welchen Mitteln (Sport, Ernährung etc.) möchtest du diesen Weg weitergehen?

Mein erstes Ziel ist 99,9 Kilo, um endlich ein UHU (unter 100) zu sein. Danach soll es natürlich noch weitergehen. Um das zu erreichen, zähle ich Kalorien, wiege die Lebensmittel ab und trage alles in eine App ein. Zusätzlich gehe ich dreimal die Woche zum Sport.

Du hast es geschafft, dein Übergewicht als Problem zu erkennen und aktiv etwas für deine Gesundheit zu tun. Doch was besonders interessant für andere Väter und Mütter ist: Wie bekommt man das alles unter einen Hut?

Ja, wie bekommt man das alles unter einen Hut? Die Frage bekomme ich öfters, und es ist einfach eine Sache von Planung und Zeitmanagement. Ich bringe die Kinder abends ins Bett und fahre dann zum Sport. Kochen und essen mussten wir vorher ja auch, und das Wiegen dauert nicht sehr lange und hat sich super in den Alltag integrieren lassen.

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

Der einfache Schlüssel zum Abnehmen ist ein Kaloriendefizit! Keine Pille und kein Shake wird euch das Übergewicht abnehmen, nur ihr selbst könnt etwas ändern. Lasst euch nicht von Crash-Diäten locken; diese haben meist nur einen kurzen Effekt. Und bitte lasst euch nicht von der Gesellschaft verarschen – nur weil man nach 18 Uhr etwas isst, hat es nicht mehr Kalorien (Kalorien können die Uhr nicht lesen 😊). Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig. Abnehmen ohne Verzicht ist mein Motto. Ich benutze Yazio, um meine Kalorien zu zählen, und trage zusätzlich ein Fitnessarmband, um meinen Kalorienverbrauch im Auge zu haben. Jeder muss den Weg finden, der am besten zu ihm passt.