

# KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

## Interview mit Isabelle Brinker

### Kurzbiographie

Isabelle ist 35 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Sie ist seit ihrer Jugend übergewichtig gewesen und hat mit viel Willen und Unterstützung der Familie 55 Kilogramm abgenommen. Wenn sie nicht gerade mit der Familie und dem Hund in der Natur unterwegs ist, trifft man sie auch als Sängerin auf Hochzeiten und Taufen. Auf Süßigkeiten möchte sie nicht verzichten und als chaotisches Organisationstalent kann man mit ihr sehr viel Spaß haben.

**Instagram-Profil:** <https://www.instagram.com/theisilife3004/>

**Follower:** 1.459



Das ist Isabelle vor ihrer Abnahme



So sieht Isabelle aktuell aus

## So hat Isabelle auf die Fragen geantwortet

### **Du hast unglaubliche 55 kg abgenommen. Erinnerst du dich an den Moment, in dem du beschlossen hast, dein Leben zu ändern und dein Gewicht zu reduzieren?**

Nein, es gab bei mir nicht diesen einen besonderen Klick-Moment. Ich wusste natürlich schon lange, dass ich abnehmen muss, habe es aber nie geschafft. Ich habe oft im neuen Jahr oder am „Montag“ angefangen, aber nie lange durchgehalten, weil ich mir einfach zu viel verboten habe bzw. zu wenig gegessen habe.

Diesmal war es aber kein 1. Januar, kein Monatserster und auch kein Montag. Ich bin da mehr so reingewachsen. Ich hatte beschlossen, mal wieder Fahrrad zu fahren und habe mir für 10 Euro ein klappriges Rad gekauft, womit ich bei uns im bergigen Land allerdings nicht weit kam.

Außerdem habe ich dann damit begonnen, ein bisschen auf die Ernährung zu achten. Ich habe mir z. B. feste Essenszeiten gesetzt und vorerst nur zu diesen Uhrzeiten gegessen, um die Kontrolle über die Mahlzeiten und mein Hungergefühl zu bekommen. Mein Mann hat dann irgendwann gesagt, er fährt mal mit mir Rad. Er hat mir dann vorgeschlagen, dass wir uns neue Räder kaufen, so wurde ein Familiending daraus.

Und so hat sich im Laufe der Zeit immer mehr entwickelt: Die Mahlzeiten wurden gesünder, ich habe begonnen, mich einzulesen, mich mit meinem Körper und seinen Bedürfnissen zu befassen. Die Fahrradstrecken wurden schneller und weiter und ich habe mit dem Laufen begonnen, später bin ich dann auch noch im Fitnessstudio gelandet. Man muss keine Hauruckaktion daraus machen, sondern einfach Schritt für Schritt seine Gewohnheiten ändern und Spaß daran haben.

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

Da ich schon ungefähr seit meinem 15. Lebensjahr übergewichtig war und stetig zugenommen habe, ist das mir und meinem Umfeld gar nicht so bewusst gewesen. Wenn ich das jetzt allerdings rückblickend betrachte, war ich in meinem alten Leben sehr unentspannt, oft gereizt und ständig müde. Gesundheitliche Probleme hatte ich nie, außer ein paar Verspannungen. In den drei Schwangerschaften habe ich dann noch mehr zugenommen und war auch immer ein Risikopatient für Schwangerschaftsdiabetes.

Nachdem ich ca. 20 kg abgenommen hatte, erlitt ich einen Bandscheibenvorfall, der operiert werden musste. Nach der OP und der anschließenden Reha folgte ein weiterer Bandscheibenvorfall, den ich aber ohne OP in den Griff bekommen habe – allein mit Sport und Krafttraining für den Rücken und mit der Unterstützung meines Fitnessstudios. Meine Gelenke haben es gut verkraftet und ich hatte auch nie Bluthochdruck oder Ähnliches. Dieser Risiken sollte man sich allerdings IMMER bewusst sein, wenn man übergewichtig ist.

Die Einschränkungen, die auf der Hand liegen, finden in der Gesellschaft statt. Man wird durchaus angestarrt, ausgelacht und nicht ernst genommen. Man wird auf Äußerlichkeiten reduziert. Auch kamen meine Kinder das eine oder andere Mal zu mir und erzählten, dass jemand gesagt hatte: „Deine Mutter ist fett“, oder Ähnliches. Hier muss die Gesellschaft definitiv dazu lernen!

**Welchen Einfluss hatte das Übergewicht auf deine Beziehung zu den Kindern? Kamst du manchmal nicht hinterher, konntest nicht mit ihnen spielen?**

Eines muss ich gleich vorweg sagen: Diesen Spruch „Nur wer sich selbst liebt, der kann auch Liebe geben“ finde ich total daneben. Ich habe mich in meinem alten Körper zwar gehasst, aber all die Liebe, die ich in mir hatte, galt immer meinen Kindern und meiner Familie.

Natürlich gab es aber Bewegungseinschränkungen: Der Po passt nicht in die Schaukel oder in bzw. auf die Rutsche auf dem Spielplatz, Rennen ist nicht oder nur bedingt möglich, auf vielen Spielgeräten (z. B. Trampolin) gibt es eine Gewichtsbeschränkung, ebenso im Freizeitpark. Das sind alles Dinge, die ich verdrängt habe und die mir erst jetzt bewusst geworden sind. Heute bin ich den großen Kindern manchmal peinlich, wenn ich im Indoorspielplatz auf der Rutsche sitze.

**Hat dich dein Übergewicht im Alltag daran gehindert, für deine Familie da zu sein?**

Nein, aber zurückstecken mussten sie sicher ab und zu, weil ich lustlos oder müde war.

**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 Tabuthema?**

Ich bin mit meinem Mann seit über 20 Jahren zusammen, seit 13 Jahren sind wir verheiratet. Wir haben drei wundervolle Kinder. Natürlich wusste er, dass ich abnehmen möchte, er hat es ja auch oft genug miterlebt. Wenn wir uns heute darüber unterhalten, ist ihm genauso wenig bewusst gewesen wie mir, wie schlimm meine Lage eigentlich war. Und natürlich mochte ich auch nicht gerne angefasst werden, weil es mir einfach unangenehm war.

Übrigens hat auch er mehr als 20 kg abgenommen und aufgehört zu rauchen.

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

Eigentlich war die Reaktion erstmal „Ach, sie macht mal wieder Diät“ ... „mal schauen, wie lange das diesmal anhält“... Sie haben mich schlichtweg nicht ernst genommen, was ich auch voll verstehen kann, denn es gab schon etliche Versuche, die einfach nach ein paar Wochen gescheitert sind. Das war für mich diesmal jedoch kein Grund, es nicht wieder zu tun. Dass keiner an mich geglaubt hat, hat mich eher motiviert und ich dachte mir: „Jetzt erst recht.“

Allerdings haben sie irgendwann – ich schätze, auf der ersten Geburtstagsfeier, auf der ich nicht wie gewohnt alles gegessen habe, was zur Verfügung stand – festgestellt, dass ich es wohl doch ernst meine und sie haben sich sogar anstecken lassen und mich um Rat gefragt. So sind in unserer gesamten Familie so einige Kilos gepurzelt und es entstand innerhalb der Familie eine richtige Abnehm-Community.

**Und hast du deine Kinder und deinen Partner mit einbezogen? Habt ihr zusammen die Ernährung umgestellt oder hast du sozusagen doppelt gekocht?**

Mein Mann hat zu Beginn ganz klar gesagt, dass er auf keinen Fall meine Ernährung mitmachen wird und das war für mich auch okay. Ich wollte nicht, dass die Kinder oder er unter meinem „Ernährungswahn“ leiden müssen, also habe ich für mich extra gekocht. Die Kinder haben jedoch auch Interesse gezeigt und wir haben viel über Ernährung und Nährstoffe gesprochen.

Mein Mann hat mich immer zum Sport „getrieben“ und gesagt, dass ich ohne Sport nicht abnehmen kann. Ich habe den Spieß dann einfach umgedreht und ihm gesagt, dass er es ohne vernünftige Ernährung auch nicht schaffen kann, erfolgreich zu sein.

Ich habe versucht, so einfach wie möglich zu kochen. Ich habe einfach immer mehr vom Salat oder Gemüse gegessen, die Soße weggelassen etc. Ich habe quasi im Baukastensystem gekocht oder auch doppelt. Aber das ist alles eine Frage der Organisation.

**Auf deinen Fotos sieht man, dass du dich unglaublich verändert hast. Wie war es für dich zu realisieren, dass du auf einmal von der Umwelt anders wahrgenommen wirst?**

Das war zuerst gar nicht so. Die ersten 20 kg, vielleicht auch 25 kg, sind niemandem so richtig aufgefallen. Und ich selbst habe es zunächst nur an Klamotten gemerkt, die plötzlich locker saßen oder zu groß waren.

Bewusst wurde es mir dann tatsächlich erst bei direkten Bildvergleichen, das klassische Vorher-Nachher-Foto. Es existieren leider nicht sehr viele alte Fotos von mir, aber ich habe dann auch angefangen, bewusst Ganzkörperfotos von mir zu machen, um das auch festzuhalten. Ich bin auch ganz lange noch in die XXL-Abteilungen der Klamottenläden gegangen, weil ich dachte, ich brauche noch die „großen Größen“. Mein Mann hat mich dann irgendwann mal in einen Laden „geschleppt“ und ich sagte noch: „Da finde ich nichts Passendes.“ Ich stand weinend vor der Verkäuferin. Mein Mann hat sie dann aufgeklärt und sie sagte nur „Ach Gott, was tragen Sie denn für eine Größe? 40?“ Ich wusste es ja nicht mal ... Und dann ging es irgendwann los, dass mich Menschen angesprochen haben, Verwandte, Kollegen, Bekannte. Sie haben mir unglaublich viele Komplimente gemacht, mit denen ich gar nicht umgehen konnte.

Das geht mir heute teilweise noch so, dass ich schwer mit Komplimenten umgehen kann. Vorher hat mir ja auch keiner auf die Schulter geklopft und gesagt: „Phantastisch, wie dick du bist!“ Wichtig war mir jedoch immer, dass die Menschen wissen, dass ich innerlich noch der gleiche Mensch bin.

**Kannst du jetzt andere Sachen machen als vorher? Wie sieht nun euer Familienalltag aus?**

Mein ganzer Alltag ist aktiver. Ich habe wesentlich mehr Energie, muss aber auch schauen, dass ich Job, Familie und Sport unter einen Hut bekomme. Es gibt außerdem einfach viel mehr Aktivitäten, die wir zusammen unternehmen. Ob Wanderungen, Freizeitparks oder eine Fahrradtour, alldem sind keine Grenzen gesetzt. Außerdem liebe ich es, shoppen zu gehen. Das war für mich vorher eine Qual. Jetzt genieße ich es, in einen normalen Laden zu gehen und immer zu wissen, welche Größe ich brauche und dass sie mir auch passt.

Die wichtigste Veränderung findet aber im Kopf statt. Das bewusste Leben! Sich bewusst ernähren, bewusst gesund sein, bewusst mit dem Körper umgehen und sich bewusst sein, dass niemand perfekt ist.

**Du musstest natürlich auch erst einmal selbst mit deinem total veränderten Körper klarkommen. Aber wie war das für deinen Partner und deine Familie, wenn Mama auf einmal anders aussieht und sich auch anders anfühlt?**

Man ist ja nicht plötzlich von heute auf morgen schlank und alle müssen sich daran gewöhnen, das dauert einige Monate und ist eher ein schleichender Prozess. Mein Sohn hat irgendwann mal gesagt, als er mich umarmte: „Cool, wenn ich dich jetzt umarme, dann können sich meine Hände berühren, das ging vorher nie.“ Meine Tochter genießt es, mit mir shoppen zu gehen, und kürzlich haben wir uns zum ersten Mal das gleiche Outfit gekauft. Ich versuche meinen

Kindern ganz offen zu vermitteln, dass ich dadurch kein anderer Mensch geworden bin, und finde es wichtig, dass sie Menschen nicht nach Äußerlichkeiten beurteilen.

Für meinen Mann war das natürlich auch eine Umstellung, denn ich habe auch eine ordentliche Portion Selbstbewusstsein gewonnen. Aber ich denke, er hat sich ganz gut an seine neue Frau gewöhnt. 😊

### **Du strahlst auf deinen Fotos und scheinst nun sehr zufrieden mit deinem Gewicht zu sein: Was treibt dich an, weiterhin auf dein Gewicht zu achten?**

Für mich war relativ schnell klar, dass ich nie wieder dahin will, wo ich herkomme. Ich will gesund sein und mich wohlfühlen und von daher gibt es keine Alternative. Ich lebe mein neues Leben, baue Bewegung in meinen Alltag ein, treibe regelmäßig Sport, das gehört für mich jetzt genauso dazu, wie es vorher meine tägliche Fernsehserie war.

Außerdem habe ich mir irgendwann folgenden Leitspruch gemerkt (auf Instagram entdeckt): „Nichts schmeckt so gut, wie sich Schlanksein anfühlt.“

Ich habe tatsächlich jahrelang davon geträumt, wie es sich denn anfühlen könnte, ein „normaler“ Mensch zu sein. Und ich habe wirklich gedacht, dass ich das nie sein werde. Das macht mich heute stolz!

### **Inwiefern hilft es dir, deine Geschichte auf Instagram zu teilen und deinen Followern einen Einblick in dein Leben zu geben?**

Ursprünglich war es für mich als eine Art Tagebuch gedacht. Ich wollte dokumentieren, wann ich welche Ziele erreicht habe, Rezepte speichern, Trainingserfolge nachvollziehen. Daraus hat sich aber so viel mehr entwickelt, das war für mich nicht vorhersehbar: Menschen, die mich gar nicht kennen und sich von mir motiviert fühlen, die durch mich Erfolge erzielen. Menschen, die den gleichen Weg gegangen sind und sich mit Problemen wie Selbstwahrnehmung und Selbstliebe beschäftigen. Außerdem wurde es dann mit der Zeit zu meiner Mission, den Leuten zu zeigen, dass nicht immer alles perfekt ist. Auf dem Weg liegen nun mal Steine und auch damit muss man umgehen. Viel Gewicht zu verlieren bedeutet ja nicht, dass man dann perfekt aussieht, das hinterlässt auch Spuren, mit denen man leben muss.

Es gibt so viele Instagram-Profile, auf denen immer alles rosarot ist, und die Leute sehen in jedem Outfit, auf jedem Foto perfekt aus. Die Ehe läuft perfekt, die Kinder sind immer brav und es gibt nie Probleme. Das ist nicht so, bei niemandem. Und genau das sind auch die Probleme, die eine Gewichtsabnahme zum Scheitern bringen, das ist Alltag. Und da kann man sich in so einer Community ganz gut austauschen und sich gegenseitig motivieren.

### **Du hast es also geschafft, mit Sport, der richtigen Ernährung und einem starken Willen dein Leben für deine Gesundheit zu ändern. Doch was besonders interessant für andere Väter und Mütter ist: Wie bekommt man das alles unter einen Hut?**

Man muss ganz klar seine Komfortzone verlassen und flexibel sein. Man muss Prioritäten setzen und schauen, ob man vielleicht einige Dinge verbinden kann. Meine Serie z. B., die ich früher täglich geschaut habe, schaue ich jetzt im Fitnessstudio auf dem Laufband. Zu Beginn meiner „Laufbahn“ hatte ich mir als Ziel gesetzt, mich täglich 10 Minuten zum Schwitzen zu bringen, das kam dann auch schon mal während des Kochens vor und die Kinder haben mitgeturnt.

Man muss es schlichtweg nur wollen und falls nötig, muss man sich einen Plan schreiben und sich für sportliche Aktivitäten einen Termin eintragen, der fest einzuhalten ist. Manchmal muss man abwägen, ob man beispielsweise bügelt oder eine Runde laufen geht. Früher bin ich um 20 Uhr auf der Couch eingeschlafen, heute geh ich vor 21:30 Uhr nicht ins Bett. Und wenn es mal nicht anders geht, dann stehe ich für Sport auch eine halbe Stunde früher auf.

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

Jeder ist seines Glückes Schmied. Wir leben alle nur einmal und wir haben nur diesen einen Körper, den wir mit größtmöglicher Sorgfalt behandeln sollten. Sobald jemand unglücklich ist, sollte er schnellstmöglich etwas ändern. Unglücklich sein ist vergeudete Zeit. Man muss sich etwas suchen, was einem Spaß macht, dann geht alles viel leichter. Verzichtet auf nichts, denn das macht euch unglücklich. Beschäftigt euch mit euren Bedürfnissen und macht euch klar, was passieren kann, wenn ihr so bleibt. Es hat ja nicht nur Auswirkungen auf euch, sondern auch auf eure Mitmenschen – die Familie und besonders eure Kinder.

Macht euch glücklich, ihr habt es selbst in der Hand!