

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Magdalena Houda

Kurzbiographie

Magdalena ist 31 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Während ihrer zweiten Schwangerschaft sagte ihr eine Hebamme, dass sie sich mit ihrem Übergewicht ihr Leben riskiere. Mittlerweile hat sie fast 25 Kilogramm abgenommen und möchte bis Dezember 2019 99 Kilogramm wiegen. Sie liebt Disney über alles und wenn sie im Alltag nicht gerade singt, bereitet sie alte Möbel auf. Auch wenn sie im Alltag auf ihre Ernährung achtet, muss auch mal eine Belohnung drin sein: Entweder Schnitzel mit Pommes oder exotische Süßigkeiten.

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

Follower: 2.183



Das ist Magdalena vor ihrer Abnahme



So sieht Magdalena aktuell aus

So hat Magdalena auf die Fragen geantwortet

Auf deinen Fotos sieht man, dass du unglaublich viel abgenommen hast. Was war dein Ausgangsgewicht?

Mein Höchstgewicht betrug 154 kg. Über drei Jahre habe ich mein Gewicht dann reduziert, wurde zum dritten Mal schwanger und das Gewicht ging wieder rauf. Zuletzt wog ich 141 kg im Oktober 2018 (da begann der Neustart meiner Abnehmreise).

Wie viel hast du schon abgenommen und was ist dein Wunschgewicht?

Zum jetzigen Zeitpunkt wiege ich 116 kg, habe also seit November 2018 25 kg abgenommen. Mein erstes großes Ziel bis Dezember 2019 ist es, 99 kg zu wiegen, also ein Uhu (unter hundert) zu sein. Mein Zielgewicht ist 85 kg, ich werde aber im Laufe des weiteren Abnehmens entscheiden, wo mein Wohlfühlgewicht liegt.

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?

Der erste Klick-Moment war, als eine Hebamme mir während der zweiten Schwangerschaft im Krankenhaus sagte, dass ich mich mit diesem Gewicht selbst umbringen werde. Harte Worte, aber sie hatte recht. Bis ich etwas änderte, dauerte es zwar noch, doch dieser Satz blieb mir im Kopf. Der zweite Klick-Moment war letztes Jahr im Oktober, als ich auf offener Straße als Walross beleidigt wurde. Das war hart, aber es gab mir den letzten Schubser, endlich wieder durchzustarten.

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

Ich war mein ganzes Leben lang dick, seit meiner frühen Kindheit. Somit war mein ganzes Leben durch das Übergewicht geprägt. Ich wurde beleidigt, immer anders behandelt, vor allem im Sportunterricht. Niemand wollte mich in der Mannschaft haben. Man hat nie mich gesehen, sondern immer nur „die Dicke“, das Übergewicht war mein ständiger Begleiter. Meine erste „Diät“ machte ich mit 12, ich nahm 22 kg ab, aber alles und noch mehr wieder zu. Ständig versuchte ich irgendwie abzunehmen, doch immer scheiterte ich. Daher hatte ich nie ein gutes Selbstwertgefühl, habe mich regelrecht gehasst. Depressionen folgten. Ich habe mich eingegelt, wollte nicht mehr rausgehen. Habe den Sommer gehasst. Soziale Kontakte hatte ich kaum noch. Jeder Schritt war mir zu viel und zu anstrengend. Körperlich gab es auch einige Probleme. Mit 16 hatte ich eine Thrombose im Bein und lag deswegen im Krankenhaus. Zum Glück ging es gut aus. Bei meiner ersten Schwangerschaft kam dann raus, dass ich an Bluthochdruck leide. Ich nahm jahrelang Blutdrucksenker, die meinen Gemütszustand nicht gerade verbesserten. Durch viel Bewegung und die richtige Ernährung konnte ich mich von ihnen befreien.

Du bist trotz Übergewicht Mutter geworden. Haben die Ärzte dir davon abgeraten, überhaupt schwanger zu werden? Mit welchen Risiken wurdest du während deiner Schwangerschaften konfrontiert?

Nein, abgeraten haben sie mir nicht direkt, doch ich wurde auch in meinen Schwangerschaften immer anders behandelt. Klar, ich war ja auch Risikopatientin. Ich hatte in den ersten beiden Schwangerschaften hohen Blutdruck und musste Tabletten nehmen. Das Risiko einer Schwangerschaftsvergiftung stand immer im Raum. Die Geburten waren alles ungewollte

Kaiserschnitte, ich vermute, dass dies auch mit dem massiven Übergewicht und der wenigen Bewegung zusammenhing.

Welchen Einfluss hatte das Übergewicht auf die Beziehung zu deinen Kindern? Kamst du manchmal nicht hinterher und konntest beispielsweise nicht mit ihnen toben?

Ja, das war so mit 154 kg, damals wollte ich nie vor die Tür gehen. Somit bin ich selten mit meinem Kind rausgegangen (dies hat mein Partner dann alleine gemacht), ich habe das Haus eigentlich nur zum Einkaufen verlassen. Toben konnte ich auch nicht, ich konnte fast nichts mehr machen. Nicht mal mehr ein Eis in der Eisdiele essen, denn ich habe nicht mehr in den Stuhl gepasst. Nach dem zweiten Kind wurde es besser, doch ist es kein Vergleich zu heute. Heute ist alles „normal“, ich kann alles machen, wir sind viel unterwegs, obwohl ich immer noch übergewichtig bin.

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?

Da ich ja schon immer übergewichtig war, war das nie ein Thema für meinen Mann, er hat mich immer geliebt, egal wie viel ich wog. Dennoch wusste er natürlich von meinen zahlreichen Abnehmversuchen, und ich war ihm gegenüber offen. Er wusste, dass ich so nicht sein wollte und ich mich nie wohlfühlte. Er „musste“ schon viele Tränen wegen diesem Thema trocken, hat mich aber immer so akzeptiert, wie ich bin, und mich nie zu irgendwas gedrängt. Er hat schon immer mich und mein Inneres gesehen und nicht nur meine Hülle.

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

Ich habe es ja wirklich schon oft versucht und daher auch nie vorher an die große Glocke gehängt. Das waren aber immer „Diäten“ und die sind bekanntlich zum Scheitern verurteilt. Als ich jedoch mein Leben umgekrempelte, etwas machte, was ich mein Leben lang durchziehen kann, bekam das nach und nach jeder mit. Ich aß anders, machte Sport und war wie ausgewechselt. Meine Familie konnte es anfangs gar nicht glauben, dass ich mal so sportlich werden würde, denn ich war ja immer so „faul“ gewesen. Die Reaktionen waren aber alle positiv und bis heute sind alle stolz auf mich und stehen voll und ganz hinter mir, hinter meinem Sport und meiner Ernährungsweise.

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

Wir haben einen sehr unterschiedlichen Geschmack, daher koche ich bis heute meist doppelt. Das macht mir aber gar nichts aus, denn es ist im Endeffekt mein Ding, das ich da durchziehe. Und ich kann von meinem Mann einfach nicht verlangen, Essen zu essen, das ihm nicht schmeckt, nur damit es für mich einfacher ist. Da braucht man Disziplin, um es durchzuziehen, während der Rest der Familie etwas anderes isst. Zumal mein Mann kein Übergewicht hat oder je hatte, im Gegenteil. Er war stark untergewichtig, aber ich konnte ihn mit meiner Sportbegeisterung anstecken. Er geht genau wie ich ins Fitnessstudio und macht Krafttraining. Er lebt insgesamt gesünder und hat 30 kg zugenommen. Ich bin ebenfalls sehr stolz auf ihn.

Kannst du jetzt andere Sachen machen als vorher?

Ja, da gibt es einige Dinge. Ich kann weite Strecken laufen, bin aktiv und fit, gehe viel raus, pflege soziale Kontakte, kann ungezwungen mit Menschen sprechen, ohne mich zu schämen. Passe in alle Stühle, kann normale Klamotten kaufen ... das Leben ist jetzt so viel einfacher und

einfach lebenswert. Ich bin zwar noch nicht am Ziel, aber ich freue mich auf meinen weiteren Weg. Ich liebe das Leben mittlerweile. Und vor allem liebe ich mich.

Wie sieht euer Familienalltag nun aus?

Sehr viel aktiver als früher. Der Große ist vormittags in der Schule, meine mittlere Tochter bringe ich momentan zu Fuß in die Kita (einfacher Weg 2,5 km). Das wäre früher nicht denkbar gewesen, dass ich solche Wege zu Fuß zurücklege. Meine einjährige Tochter betreue ich zu Hause. Mittags koche ich dann etwas für mich und etwas anderes für die Kinder. Mein Mann isst auf der Arbeit. Nachmittags gehen wir raus oder treffen Freunde und wenn mein Mann dann zu Hause ist, gehen wir nacheinander ins Fitnessstudio. Das funktioniert prima.

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?

Meine Kinder sagen dazu nicht viel, ich glaube, Kinder sehen das auch mit anderen Augen. Mama ist Mama, egal wie sie aussieht. Meine Tochter meinte letztens nur mal, dass mein Bauch nicht mehr so dick ist. Aber sie akzeptieren und lieben mich zum Glück so, wie ich bin. Ich selbst sehe Veränderungen nur schwer und meist nur auf direkten Vergleichsbildern, da es im Kopf einfach so manifestiert ist, dass man dick ist. Das wird noch eine Weile dauern. Meinem Partner gefällt mein neues Ich sehr. Klar, es sieht einfach besser aus, allerdings bin ich eben auch ein ganz anderer Mensch geworden. Offen, fröhlich ...

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

Meine größte Motivation ist es, gesund zu bleiben. Gerade für meine Kinder. Ich möchte meine Kinder aufwachsen sehen und ich möchte gesund altern. Ich möchte im Alter fit sein, damit kann man gar nicht früh genug anfangen. Ich merke, wie viel besser mein Leben jetzt schon ist, daher gibt es für mich kein Zurück mehr. Es ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich auf jeden Fall. Nach fast drei Jahrzehnten voller Negativität und Selbstzweifel ist es außerdem an der Zeit, das Thema Adipositas hinter sich zu lassen.

Inwiefern hilft es dir, deinen Abnehmweg auf deinem Instagram-Profil zu teilen?

Mein Instagram-Profil hilft mir ungemein und ist ein wichtiger Teil meines Abnehmwegs. Es motiviert mich, jeden Tag meine Rezepte, meine Abnehmerfolge oder auch einfach nur meine Gedanken zu teilen. Ich sehe es ein bisschen als mein Tagebuch an. Ich möchte zeigen, dass Abnehmen kein Kinderspiel ist, es mit vielen Auf und Ab verbunden ist und man manchmal auch verzweifelt. Doch ich möchte auch zeigen, dass es jeder schaffen kann, wenn er nur den Willen dazu hat. Man braucht dazu kein Programm, keine Shakes oder sonst irgendwas. Und dass mich schon so viele Menschen dabei begleiten, ehrt mich sehr. Viele schreiben mir, dass ich eine Motivation für sie bin. Das bedeutet mir so unglaublich viel, gerade weil ich immer nur von Selbstzweifeln geplagt war. Allein dafür lohnt es sich, weiter zu kämpfen.

Du hast es geschafft, dein Übergewicht anzugehen 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?

Mit einer gesunden Portion Egoismus. Man muss manchmal einfach Prioritäten setzen, etwas weniger Wichtiges vielleicht erst später erledigen und dafür zum Sport gehen. Man muss sich, bei aller Liebe zur Familie, auch selbst wichtig sein und sich aktiv Freiräume schaffen. Wenn es Mama gut geht, geht es dem Rest der Familie meistens auch gut.

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

Ich würde ihnen raten, sich mit dem Thema Abnehmen zu beschäftigen. Erst mal theoretisch einen Plan machen. Einen gesunden Ernährungsplan schreiben, sich überlegen, welchen Sport man treiben könnte. Und dann einfach loslegen. Anfangs ist die Umstellung vielleicht komisch, aber man wächst da rein und irgendwann ist der neue Lebensstil ganz normal. Man muss nicht von heute auf morgen gleich alles perfekt machen. Mahlzeit für Mahlzeit durch neue Lebensmittel ersetzen, mehr Bewegung in den Alltag einbauen (Wege zu Fuß erledigen) und Spaß am Sport entdecken. Und wenn man mal einen blöden Tag hat, einfach am nächsten Tag weitermachen. Am Ball bleiben. Man hat jeden Tag die Chance, „neu“ anzufangen.