

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Magdalena Zellner

Kurzbiographie

Leni ist 31 Jahre alt und lebt zusammen mit ihrem Mann in einem Haus in der Nähe von München. Mit 13 Jahren hat sie ihre erste Diät gemacht und versucht seitdem, dem berühmten Jojo-Effekt aus dem Weg zu gehen. Seit Anfang des Jahres hat sie damit begonnen, ihre Ernährung umzustellen, um nachhaltig abzunehmen. Sie liebt es zu kochen und zu backen, und weil sie nicht auf Pizza und Pasta verzichten möchte, kommen bei ihr oft „schlanke“ Varianten auf den Teller. Sie liebt das Meer und liest lieber Bücher als Fernsehen zu schauen.

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

Follower: 32.100



Das ist Leni vorher



So sieht Leni aktuell aus

So hat Leni auf die Fragen geantwortet

Ich hatte es ja eben schon angesprochen: Du hast dich vor ein paar Monaten dazu entschieden, abzunehmen. Wie viel hast du da gewogen?

Das war ziemlich genau zwischen Weihnachten und Silvester, und da hatte ich knapp 108 kg gewogen, und das war so der Moment, an dem ich gesagt habe: „Das ist einfach viel zu viel.“

War das bei dir einfach der berühmte Klick-Moment, als du nach Silvester auf der Waage standst und dachtest: „Okay, jetzt reicht’s, das war’s und ich muss was ändern?“

Also ich wusste vorher schon, dass es zu viel ist, aber nach Weihnachten war dann der Moment, wo ich gesagt habe, von 108 ist es nicht mehr weit bis 110, und wo soll das irgendwann aufhören? Aber es war jetzt nicht der sagenumwobene, bekannte, allumfassende Klick-Moment von jetzt auf sofort, sondern eher die Notbremse.

Ich denke, es ist auch wichtig, noch mal zu sagen, dass das jeder anders erlebt, dieses Gefühl, und da stellt sich mir natürlich die Frage: Wie war denn dein Leben mit Übergewicht vorher? Welche Einschränkungen hast du erlebt und hattest du vielleicht sogar gesundheitliche Probleme?

Also ich esse sehr, sehr gerne. Seit ich denken kann, war Essen immer so – ich bin ein Frustesser, ich bin ein Stressesser. Das heißt, ich habe diese Gefühle immer mit Essen kompensiert und war dadurch, so lange ich denken kann, eigentlich immer schon zu dick. Ich habe dann im Jahr 2016 auch vom Arzt zu hören bekommen, ich muss jetzt was machen, das wird sonst ein ausgewachsener Diabetes 2. Wenn man noch nicht mal 30 ist, möchte man nicht hören, dass man Altersdiabetes bekommt.

Ja, das kann ich total nachvollziehen. Das ist auch erst mal erschreckend, wenn man zum ersten Mal damit konfrontiert wird, welche Krankheiten man dadurch überhaupt bekommen kann.

Aber das war noch nicht der Punkt, an dem ich gesagt hätte, jetzt muss ich angreifen. Wir haben dann ein Haus gebaut und das war eine extrem stressige Phase. Ich glaube jeder, der das schon mal erlebt hat, würde das sofort blind unterschreiben. Und ich habe das halt viel mit Essen kompensiert. Ich glaube, ich habe selten so viel Schokolade gegessen wie in dieser Zeit.

Ja, das kennt man halt wirklich, dass man in Stresssituationen entweder gar nichts isst oder als anderer Typ die Zuflucht im Essen sucht. Aber das ist ja auch wirklich eine Sache, die einen selbst betrifft, aber ich kann mir vorstellen, dass das auch Auswirkungen auf die Partnerschaft hat. Denn wenn man so eng zusammenlebt, bekommt es der Partner natürlich mit, dass man vielleicht unzufrieden ist mit seinem Körper und sich unwohl fühlt. Wie war das denn in eurer Beziehung, also für dich und deinen Mann? Habt ihr darüber geredet, dass du unzufrieden warst, oder war das eher ein Tabuthema?

Nein, also ein Tabuthema war das nicht. Wir haben auch drüber gesprochen, aber das war eher so, dass er sagte: „Wenn dich etwas stört, musst du halt was ändern. Wegen mir musst du das nicht machen.“ Also da muss ich sagen, da habe ich echt riesiges Glück in der Hinsicht. Weil er sagt: „Das ist dein Körper, mach wie du denkst, aber bitte nicht, weil du denkst, du müsstest wegen mir etwas tun.“

Das ist wirklich schön, wenn man sich auf den anderen verlassen kann und weiß, dass in erster Linie die Persönlichkeit zählt und nicht, wie man aussieht. Hat er dich unterstützt, als du dich Anfang des Jahres entschieden hast, mit dem Abnehmen so richtig durchzustarten?

Ich glaube, er hat sich das auch erst mal angeschaut. Es ist nicht mein erster Versuch abzunehmen, sondern ich kann’s gar nicht mehr zählen. Ich glaube, es gibt auch kaum eine Diät, die ich nicht probiert habe. Das heißt, das war wahrscheinlich für ihn wie: „Schauen wir mal. Mal sehen, wie lange sie es

dieses Mal durchhält?“ Aber jetzt nimmt er es mittlerweile auch ernst, denn er hat gesehen: Es ist nicht nur eine Phase von ein, zwei Wochen, sondern jetzt macht sie auch wirklich was dafür.

Man sieht das auch auf deinen Fotos auf deinem Instagram-Profil. Du hast jetzt schon knapp 15 kg abgenommen und man sieht schon, wenn du Fotos von deinem Gesicht postest, dass sich da wirklich was tut. Welche Veränderungen spürst du denn sonst noch an deinem Körper?

Also ich merke, dass die Klamotten von früher besser passen, dass ich wieder mehr Auswahl zur Verfügung habe und dass ich auch die ersten Sachen ausmisten konnte, weil sie tatsächlich nicht mehr passen. Aber ich hatte vor zwei Tagen auch so einen richtigen Aha-Effekt, da habe ich die Treppe statt den Aufzug genommen. Und war total erstaunt, wie leicht das ging, wie wenig anstrengend das auf einmal war, und ich war völlig überrascht davon. Das war mir nie bewusst, dass Treppensteigen eigentlich richtig anstrengend für mich ist.

Ja, na klar, wenn man da 15 kg mehr hochschleppen muss. Das merkt man dann erst, wenn man diesen Unterschied zwischen vorher und nachher hat. Aber du hast ja gerade gesagt, dass du jetzt andere Kleidung anziehen kannst. Das hat dein Partner doch bestimmt auch gemerkt. Hat er zum Beispiel gesagt: „Oh, schau mal, jetzt kannst du die anderen Sachen anziehen!“ oder „Man sieht richtig, dass dir die Kleidungsstücke so langsam zu groß werden?“

Ne, da muss ich sagen, da ist er der typische Mann. Er würde es wahrscheinlich auch nicht merken, wenn meine Haare statt schulterlang auf einmal nur noch kinnlang wären. Wenn ich ihm Vergleichsbilder zeige, da sagt er schon: „Boah, krass.“ Er sagt aber auch: „Sei mir nicht böse, ich sehe dich jeden Tag, ich merk eigentlich kaum einen Unterschied.“ Ich glaube, das liegt aber auch daran, dass er auch nicht gemerkt hat, dass ich 20 kg zugenommen habe, seit wir uns kennengelernt haben. Insofern mache ich ihm das nicht zum Vorwurf.

Ja, um Gottes Willen, man sollte natürlich auch nicht die Erwartungshaltung haben, dass jeder sofort die kleinste Veränderung bemerkt. Kann ich total nachvollziehen. Aber du hast ja eben auch gesagt, das Treppensteigen geht einfacher. Es sind nicht nur die Kleidungsstücke, sondern wirklich auch die Bewegung. Aber merkst du zum Beispiel auch, dass du mehr Spaß daran hast, dich zu bewegen?

Ja und nein. Ich sag mal so, es wird leichter, wenn ich laufen gehe. Es ist nicht mehr ganz so anstrengend und mir tun auch die Knöchel nicht mehr weh. Ich muss aber auch sagen: Ich bin nach wie vor so, wenn ich Sport nicht machen müsste, dann würde ich lieber auf der Couch liegen. Also das gebe ich offen und ehrlich zu. Ich mach's, weil es wichtig ist, und auch, weil es gut für den Rücken ist, wenn man den ganzen Tag im Büro sitzt. Aber tief im Inneren hätte ich überhaupt kein Problem damit, den ganzen Tag auf der Couch zu liegen.

Ist es deshalb so, dass auf deinem Instagram-Profil der Fokus auf der Ernährung liegt? Also man sieht, dass du ganz viele Fotos von deinem Essen postest, du schreibst auch die Kalorienangaben hinzu. Ist das für dich auch ein persönlicher Schlüssel zum Erfolg, dass du viel mehr Wert auf gesunde Ernährung legst?

Jein, ich bewege mich schon sehr, sehr viel. Allein dadurch, dass ich mindestens zweimal am Tag mit dem Hund spazieren gehe, mache ich eigentlich immer zwischen 15.000 und 20.000 Schritte. Ich muss aber auch sagen, auf dem Instagram-Profil ist es mir halt wichtig, anderen zu zeigen, dass es auch auf ganz normale Art und Weise geht. Und ich finde, jetzt zu schreiben: „Geh einfach am Tag zwei Stunden spazieren“, hat nicht so viel Mehrwert. Das kann man mal schreiben, aber das ändert nicht so viel. Bei dem Essen oder den Rezepten ist es halt so, dass ich ganz oft mit verschiedenen Sachen zeigen kann, dass man mit normalen Produkten aus dem Supermarkt abnehmen kann. Man muss kein Heidengeld für irgendwelche Diätpillen, Appetitzügler, Pülverchen, Diäten ausgeben, wo man, keine Ahnung, für 10 Wochen 500 Euro für irgendeinen Trainer zahlt. Sondern dass man eigentlich, wenn man weniger

isst, als man verbraucht, abnehmen kann. Und dass man da auch mal Nudeln oder 'ne Pizza essen kann. Und das ist eine Botschaft, die mir einfach wichtig ist, wichtiger als zu sagen: „Du kannst auch zweimal am Tag spazieren gehen.“

Das heißt, zusammengefasst könnte man sagen, dass es für dich wichtiger ist, dich gesünder zu ernähren, als jetzt unglaublich viel Sport zu machen oder den Fokus darauf zu legen. Du gehst dann natürlich mit deinem Hund spazieren, wie du gerade schon gesagt hast, aber es muss für dich jetzt nicht das 3-Stunden-Workout im Fitnessstudio sein. Hauptsache, du hast auf der anderen Seite deine gesunde Ernährung?

Es muss halt in der Summe passen. Ich habe einen Activity-Tracker, der über die Pulsfrequenz auch meinen Kalorienverbrauch misst, und ich merke: Je mehr ich abnehme, desto weniger Kalorien verbrenne ich bei gleicher Aktivität. Das heißt, wenn ich weiter so essen möchte, wie ich aktuell esse, muss ich mich irgendwann mehr bewegen. Aber für mich liegt der Fokus schon auf der gesunden Ernährung und dem gesunden Kochen.

Du kochst bestimmt gerne in deiner Freizeit, aber macht ihr das dann auch gemeinsam, du und dein Mann?

Eher nicht. Ich bin die, die sehr gerne kocht, und er muss meistens hinterher aufräumen, weil ich beim Kochen auch gerne mal alles stehen und liegen lasse. Aber dafür macht er bei uns die Wäsche.

Das ist also bei euch sehr fair aufgeteilt. Jeder hat seinen Bereich, um den er sich kümmert. Auch gut, dann bleibt für jeden noch ein bisschen Zeit für die eigenen Sachen. Das ist eine sehr gute Aufteilung.

Ja, definitiv, und ich hasse es, Wäsche zu machen.

Dann würde ich sagen, du hast einen sehr guten Partner gefunden, wenn ihr euch das so super aufteilen könnt.

Definitiv, wobei das kein ausschlaggebendes Kriterium war für ‚Hopp oder Top‘.

Ich würde gerne noch mal darauf zurückkommen, was du eben erzählt hast. Du hast von den falschen Ernährungsversprechen erzählt, von Diätpillen, mit denen das Abnehmen ganz schnell gehen soll. Und auf manchen Fotos bei Instagram sieht man, dass du eine Tafel hochhältst mit verschiedenen Sprüchen. Ein Beispiel war, wieso das Essen während der Diät nicht schmecken darf. Und dann kommentierst du das in deinem Post mit einer gehörigen Portion Ironie. Aber wie bist du auf die Idee gekommen? Was steckt dahinter, solche Sprüche und Mythen zu kommentieren?

Ja, generell Unterhaltungen, sei es auf der Arbeit, sei es mit Freunden, wo einfach immer mal wieder so dumme Sprüche kommen, bei denen man sich denkt: „Ich kann's nicht mehr hören.“ Und manchmal ist es so, dass ich mir denke, das kennen andere bestimmt auch. Und vielleicht gibt es ja auch wirklich mal einen Tipp, wie man mit solchen Sprüchen umgehen kann oder was man am geschicktesten darauf antwortet, damit man eben denjenigen, der meint, blöd daherreden zu müssen, auch mal mundtot kriegt. Also gerade dann, wenn man auf Arbeit etwas Nettes zu essen dabei hat. Bei mir ist es ganz oft etwas mit Nudeln, weil ich für mein Leben gerne Nudeln esse. Und dann kommt so ein Kollege, der meint: „Ich dachte, du wolltest abnehmen?“ Und man sich einfach nur denkt: „Ja, ich kann aber trotzdem leckeres Essen essen und abnehmen.“ Und diese Idee, wenn man Diät macht, muss man auch leiden, damit es mehr Wert hat, empfinde ich als total bescheuertes Konzept. Es ist aber irgendwie sehr verbreitet.

Welche Sachen kommen da sonst noch vor?

Also ganz beliebt sind dann so Bemerkungen wie „Iss dann einfach weniger!“ oder „Ja, wie, du willst abnehmen? Dann kannst du aber keine Kohlenhydrate essen!“ Also gerade dieses Kohlenhydrate-Mobbing find ich immer extrem lustig. Ich überleg gerade, was noch häufig vorkommt. Also ganz oft ziehe ich auch diese Ausreden, die man gerne mal vorbringt, ein bisschen ins Lächerliche. „Ich kann keinen Sport machen, weil mein Mann letzte Woche geschnarcht hat und ich deshalb noch so müde bin“ oder „Ich kann jetzt nicht abnehmen, weil ich Urlaub habe, und da will ich auch mal ein Eis genießen“ oder „Im Sommer kann ich nicht abnehmen, weil wir da immer grillen“. Und solche Sachen finde ich halt – ich kann ja trotzdem grillen oder ein Eis essen. Solche Ausreden stören mich ehrlich gesagt immer ein bisschen, wenn jemand sagt, er will unbedingt abnehmen, aber nicht bereit ist, dafür etwas zu ändern.

Ich hoffe, du bekommst auch Zuspruch von deiner Umgebung. Hast du da schon mal ein Feedback bekommen?

Ja, also ich habe ein paar Kolleginnen, Freundinnen, die das mitverfolgen und die natürlich auch wissen, wie viel ich abnehme, und die dann wirklich darauf warten und fragen: „Hey, heute ist wieder Dienstag. Wie war die Woche, wie viel hast du abgenommen?“ Und was ich auch richtig klasse finde: Wer sich extrem immer mit mir freut, ist meine Schwiegermama. Die sehe ich jetzt auch nicht jeden Tag, sondern meistens nur so alle drei, vier Wochen mal, und der fällt's dann immer auf. Und die fragt dann: „Boah super, wie viel hast du denn jetzt mittlerweile abgenommen?“ Und das ist dann schon echt nett. Oder was ich persönlich extrem motivierend finde, ist, wenn mir andere Menschen auf Instagram schreiben, dass sie jetzt wegen mir auch anfangen, oder dass sie das toll finden, was ich da mache. Und dass sie das jetzt auch probieren möchten. Oder dass sie es toll finden, dass man auch abnehmen kann, obwohl ich normales Essen esse. Das finde ich sehr nett und das motiviert mich dann auch wieder ein bisschen.

Du fasst gerade perfekt zusammen, was wir mit dieser Reihe, die wir hier machen, erreichen wollen. Dass ihr eine Inspirationsquelle seid für andere, um über sich und seine Gesundheit nachzudenken. Du hast ja eben schon das Beispiel mit deiner Schwiegermutter genannt. Also ist es für dich auch ein Antrieb, abzunehmen für deine Familie, um auch in der Zukunft gemeinsame Momente mit deinem Mann erleben zu können?

Ja, also die Formulierung ist so, dass ich ein bisschen überlegen muss. Ich sag mal, ich habe jetzt nicht gezielt gesagt, ich möchte abnehmen, damit ich später keine Probleme habe. Sondern im ersten Moment ist es einfach so: Ich bin unzufrieden, ich möchte besser aussehen, ich möchte tolle Klamotten anziehen. Ich muss aber auch sagen, das war jetzt vor drei Wochen, da waren wir ein Wochenende unterwegs. Und da hat man gemerkt, meine Schwiegermama ist jetzt ein bisschen über 60, und das war so der erste Moment, in dem man sagt, okay, wenn man auch in dem Alter ein bisschen mehr Gewicht hat – sie ist jetzt nicht stark übergewichtig, aber eben auch nicht normalgewichtig –, merkt man langsam, so einfache Sachen wie spazieren gehen oder viele Treppen steigen, das wird beschwerlich. Und dann denkt man natürlich schon auch darüber nach, dass man sich sagt, ich möchte meinem Partner nicht zur Last fallen, weil ich übergewichtig bin. Oder für mich ist es auch einfach wichtig, dass ich keine Medikamente nehmen möchte, weil ich zu viel esse. Also im Sinne von, ich bin gerade noch davongekommen, dass ich nicht wegen Diabetes Metformin nehmen oder Insulin spritzen muss. Es wäre für mich auch total schlimm, Blutdrucksenker einfach nur aus dem Grund zu nehmen, dass ich übergewichtig bin.

Das heißt, man ist sich mit Übergewicht schon bewusst, dass das irgendwann die Lebensdauer einschränken kann oder vielmehr das Altern erschwert, weil man dann einfach nicht mehr machen kann, was man möchte. Das belegen auch viele Studien: Wenn man noch jung ist, ist der Zeitpunkt, an später zu denken.

Also ich hoffe es sehr, dass das zumindest unterbewusst tatsächlich jeder weiß. Ich muss aber auch sagen, gerade auf Instagram ist es stellenweise schockierend, was ich teilweise für Fragen bekomme: „Du schreibst da Nudeln kochen, wie geht das denn?“, von sehr jungen Menschen, aber auch von Frauen und Männern zwischen 30 und 40. Aber auch so Fragen wie „Darf ich das wirklich essen?“, „Muss ich wirklich dies und das?“ Und deshalb bin ich mir nicht mehr sicher, ob wirklich jedem bewusst ist, dass Übergewicht ein Risikofaktor für früheres Sterben sein kann. Da bin ich mir mittlerweile nicht mehr sicher, ob das im Bewusstsein der Leute ist.

Das ist natürlich sehr erschreckend, wenn du so etwas hautnah miterlebst. Das zeigt einfach auch, dass es heutzutage ein Informationsdefizit gibt. Also es ist vielen gar nicht klar, wie wichtig diese verschiedenen Faktoren sind – Ernährung, Bewegung, einfach auf seine Gesundheit zu achten. Gerade für Frauen ist das auch noch mal verstärkt ein Thema, weil man als Frau vielleicht irgendwann den Wunsch hat, Kinder zu bekommen, und das ist dann einfach abhängig davon, wie gesund man ist. Es ist zum Beispiel bewiesen, dass der Zyklus unregelmäßig sein kann, wenn man Übergewicht hat, und das erschwert dann natürlich eine Schwangerschaft.

Ja, Übergewicht kann dazu führen, dass der Körper eine Insulinresistenz entwickelt. Dann arbeitet die Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig. Das wiederum kann dazu führen, dass generell der ganze Hormonhaushalt durcheinanderkommt, dass, wie du sagst, der Zyklus nicht mehr regelmäßig ist, dass vielleicht gerade, wenn man eine Crash-Diät macht und sehr wenig isst, der Zyklus vielleicht komplett ausbleibt. Und das kann wirklich dazu führen, dass man sich eigentlich selbst körperlichen Schaden zufügt. Und ich finde das grob fahrlässig, wie viele von diesen 500-Kalorien-Diäten oder Stoffwechsel-Diäten oder was es da alles gibt, wie leichtfertig auch mit unserer Gesundheit gespielt wird, nur damit irgendjemand ein Produkt verkaufen kann, das kein Mensch braucht.

Was würdest du anderen raten, die vielleicht gerade an einem ähnlichen Punkt stehen wie du? Also, die unzufrieden sind mit ihrem Gewicht, die vielleicht gerade über die Familienplanung nachdenken, es aber noch nicht geschafft haben, ihren ungesunden Lebensstil zu ändern. Was kannst du ihnen mit auf den Weg geben?

Alles, was einen sehr schnellen und einfachen Erfolg verspricht, ist in der Regel mit Vorsicht zu genießen. Also alles, was irgendwie verspricht, keine Ahnung, 10 kg in drei Wochen mit dieser oder jener Diät oder in 10 Wochen zum Wunschgewicht, selbst wenn du 150 kg wiegst. Da würde ich mal pauschal sagen, Finger weg, das kann nicht funktionieren. Und je nachdem, ob es jetzt vielleicht 3 kg oder 30 oder 70 kg sind, die man abnehmen möchte, man muss etwas finden, das man in seinen Alltag integrieren kann. Also wo man sagt, ich kann noch normal essen, was ich esse, schmeckt, und ich kann auch noch etwas mit Freunden machen. Also ich muss nicht sagen, ich sag alle Familienfeiern ab, ich kann in kein Restaurant gehen, ich kann nicht zusammen mit meinem Mann und meinen Kindern essen. Es sollte etwas sein, das man wirklich über einen langen Zeitraum in sein Leben integrieren kann. Also ich kann für mich sagen, ich bin nicht dick geworden, weil ich ein normales Verhältnis zum Essen hatte. Das heißt, mein Essverhalten war nicht normal. Das heißt, wenn ich wieder so esse wie vorher, dann nehme ich höchstwahrscheinlich wieder zu. Denn wenn ich eine normale Ernährung gehabt hätte, hätte ich nicht fast 110 kg gewogen. Insofern ist für mich der Punkt, dass ich mich damit auseinandersetzen muss: Warum bin ich zu dick? Wie kam's dazu? Und was kann ich ändern?

Danke für diese ehrlichen Worte, und es steckt natürlich auch viel Aufmunterung drin, denn du bist ein Beispiel dafür, dass man es wirklich schaffen kann, wenn man den Willen dazu hat. Deshalb: Wie sieht deine Zukunft aus? Hast du ein Wunschgewicht vor Augen, das du erreichen willst, oder denkst du eher, das mache ich vom Körpergefühl abhängig?

Also ich muss gestehen, ich kann es überhaupt nicht einschätzen. Ich glaube, und das ist wirklich sehr, sehr wichtig, es kommt gar nicht so sehr auf die Zahl an, die am Ende auf der Waage steht. Ich habe eine bestimmte Hose, die habe ich mir, glaube ich, mit 15 gekauft, da würde ich gerne reinpassen. Und dann natürlich auch, wenn man einen Bikini hat, dann soll das so aussehen, dass ich mich darin wohlfühle. Aber ich hab natürlich eine Zahl auf der Waage, die ich gerne erreichen würde. Die sagt: Normalgewicht. Aber ich weiß jetzt nicht, ob ich sage, ich gefalle mir schon im Oberbereich des Normalgewichts oder ich muss weiter runter. Ich kann es überhaupt nicht einschätzen, weil ich, glaube ich, seitdem ich 11 war, nicht mehr normalgewichtig gewesen bin. Insofern kann ich nicht sagen, ob ich dann – also ich bin 1,67 groß – mit 70 kg zufrieden bin, ob ich mit 65 kg zufrieden bin oder ob ich sage, ich möchte vielleicht auf 60 kg runter. Kann ich absolut nicht sagen, aber ich sage für mich, wichtig ist Normalgewicht.

Und das fasst auch noch mal ziemlich gut zusammen, worauf es ankommt: dass es wirklich eine Typfrage ist, dass man lieber heute schon mal darüber nachdenken soll, was überhaupt dazu geführt hat, dass man übergewichtig ist. Also Leni, herzlichen Dank dafür, dass du mir und den Zuhörern einen so intensiven Einblick in deinen persönlichen Abnehmweg gegeben hast. Ich bin mir sicher, dass du damit vielen Menschen Mut machen konntest, und sie vielleicht auch dazu inspirierst, noch heute etwas zu ändern. Ich wünsche dir und deinem Ehemann jedenfalls alles Gute für die Zukunft.

Danke dir.