

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Laura

Kurzbiographie

Laura ist 32 Jahre alt und verheiratet. Sie lebt zusammen mit ihrem Mann und ihren zwei kleinen Töchtern. Sie hat nach den Schwangerschaften 34 Kilogramm abgenommen und lebt nach dem Motto „Balance is the key“. Schließlich möchte sie trotz ihres gesunden Lebensstils nicht auf die kleinen Belohnungen im Leben verzichten und gönnt sich ab und an mal Pommes oder Eis. Auf ihrem Instagram-Profil zeigt sie jedoch auch, wie man gesund und lecker kocht. Der Inbegriff von Glück ist für sie, wenn man morgens aufsteht und gesund ist.

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

Follower: 58.400



Das ist Laura vor ihrer Abnahme



So sieht Laura aktuell aus

So hat Laura auf die Fragen geantwortet

Deine Fotos zeigen, wie erfolgreich du abgenommen hast. Was war dein Ausgangsgewicht?

Mein Höchstgewicht lag bei 101,1 kg. Für mich ein absolutes Schockmoment.

Wie viel hast du insgesamt abgenommen?

Mein Tiefstgewicht nach dem großen Abnehmen lag bei 64 kg. Das war die magische Zahl, die ich mir als Ziel gesetzt hatte. Somit habe ich insgesamt 37,1 kg abgenommen. In der Zwischenzeit habe ich wieder ein paar Kilo mehr draufbekommen und wiege jetzt ca. 68 kg. Das Gewicht halte ich aber nun schon seit über einem Jahr und fühle mich sehr, sehr wohl damit. Es kommt nicht immer auf die Zahl auf der Waage an. Das Wohlbefinden spielt eine viel größere Rolle. Ich habe aktuell definitiv mein Wohlfühlgewicht und möchte auch nicht weiter abnehmen, sondern mein Gewicht nur halten.

Viele, die abnehmen, sprechen ja immer von dem berühmten Klick-Moment. Gab es bei dir auch diesen einen Moment, in dem du dich entschieden hast abzunehmen, weil es so einfach nicht mehr weitergehen kann?

Diesen Klick-Moment gab es, ja! Wobei der sich nicht direkt darauf bezog, „abnehmen zu wollen“, sondern darauf, dann auch wirklich anzufangen. Denn klar war für mich von Anfang an, dass ich wieder von meinem Übergewicht runter wollte. Aber viele kennen das ja, dass man immer wieder Ausreden findet, nicht anzufangen, oder es dann doch immer wieder an der Disziplin scheitert. Aber es gab diesen Tag, an dem ich gesagt habe: „Heute geht es los! Und zwar wirklich. Jetzt ziehe ich es durch. Ich schaffe das!“ Ich habe dann ein ‚Vorher-Foto‘ als Motivation gemacht und ab dem Tag konsequent meine Diät durchgezogen.

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

Schon seit ich denken kann, beschäftige ich mich mit den Themen Ernährung und Diäten. Ich war nie wirklich schlank und daher war das Thema Abnehmen bei mir immer präsent. Allerdings hatte ich früher immer nur mal ein paar Kilo zu viel. Die extreme Gewichtszunahme kam dann eigentlich erst durch meine Schwangerschaften. Eingeschränkt gefühlt habe ich mich durch das Übergewicht sehr. Bluthochdruck und Kurzatmigkeit sind zwei Punkte, die ich in Bezug auf meine Gesundheit nennen kann. Allerdings merkt man gesundheitliche Nachteile auch nicht immer sofort. Irgendwann zahlt einem der Körper aber heim, was man ihm antut. Dessen war ich mir immer bewusst. Beim Abnehmen geht es um so viel mehr als nur darum, schlank zu sein. Gesund zu sein – darauf kommt es wirklich an. Für sich selbst, für seine Kinder und für alle, die man lieb hat.

Was man auch nicht vernachlässigen sollte, ist die psychische Belastung durch das Übergewicht. Denn viel mehr habe ich mich in meiner Freiheit und meiner Lebensweise eingeschränkt gefühlt. Nicht nur körperlich, auch psychisch belasten einen das Unwohlsein und zu viele Kilos einfach in so vielen Dingen im Leben, dass mit dem Erreichen des Wohlfühlgewichts im wahrsten Sinne des Wortes eine große Last abfällt und einem eine Menge Lebensqualität geschenkt wird!

Welche Auswirkungen hatte das Übergewicht auf euren Familienalltag? Kamst du manchmal nicht hinterher und konntest beispielsweise nicht mit deinen Kindern toben?

Eines vorweg gesagt: Um eine gute Mutter zu sein, spielt es natürlich absolut keine Rolle, ob man nun dünn, dick, groß, klein oder sonst was ist. ABER: Ich musste für mich feststellen, dass es doch einen Unterschied macht. In ganz vielen Punkten natürlich, auch in Bezug auf die Kinder. Man ist einfach freier, offener, kann mit den Kindern turnen, toben, rennen, ohne sofort aus der Puste zu sein oder ohne Ende zu schwitzen. Und man ist vor allem unternehmenslustiger und unbeschwerter! Klar habe ich mit mehr Kilos auf den Hüften damals auch alles mit meinen Kindern gemacht. Habe mich aber aufgrund von kneifenden Hosen und nervenden Speckrollen eigentlich lieber in die bequeme Jogginghose und auf die Couch gewünscht. Heute ist das anders! Zum Glück!

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

Meine Familie bzw. vielmehr mein Mann hat mich bei meinem Abnehmen immer unterstützt. Oder besser gesagt, er hat mich ernst genommen und den Abnehmwunsch respektiert. Fürs Kochen und Abnehmen war ich dann aber schon selbst zuständig. Die Kinder waren zu dem Zeitpunkt noch zu klein, um das überhaupt zu verstehen. Für meine Familie hatte sich ernährungstechnisch in dieser Zeit auch nichts geändert.

Du postest viele Rezepte und Fotos von Gerichten. Ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Baustein für deinen Erfolg?

Ja, auf jeden Fall. Ich würde sagen, Ernährung ist nicht nur ein wichtiger Baustein, sondern der Grundbaustein. Denn abgenommen habe ich tatsächlich komplett ohne Sport. Viele denken, dass sie ohne Sport nicht abnehmen können. Das dachte ich früher auch! Und um ehrlich zu sein, hat mich genau dieser Gedanken am Ende immer scheitern und aufgeben lassen. Sport ist supersinnvoll und kann das Abnehmen auf jeden Fall unterstützen. ABER: Wenn man dick ist und sich unwohl fühlt, ist die Motivation, sich ins Fitnessstudio zu quälen und in die Sporthose zu zwingen, nicht unbedingt die größte! Früher bin ich meist nach kurzer Zeit an meinem Sportprogramm gescheitert, und somit war dann auch das Thema Abnehmen relativ schnell abgehakt, nach dem Motto: „Ohne Sport nehme ich eh nicht ab! Also lass ich's gleich bleiben.“ Was ich aber heute sagen kann: Abnehmen über Ernährung und OHNE Sport funktioniert. Definitiv! Die Ernährung spielt eine so viel größere, wenn nicht sogar die Hauptrolle bei der ganzen Sache. Denn was am Ende zählt, ist ein Kaloriendefizit.

Beziehst du deinen Partner beim Kochen mit ein? Habt ihr gemeinsam die Ernährung umgestellt?

Ganz klares Nein. Mein Mann kann auch kochen, genauso wie ich, aber wir kochen eigentlich nie zusammen. Und durch die Arbeit essen wir auch selten zusammen. Unter der Woche isst er sein Frühstück und Mittagessen auf der Arbeit. Abends gibt's bei uns meist nur Brotzeit. Daher essen wir meist nur am Wochenende oder eben abends zusammen. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind allerdings auch nicht der Grund für mein Übergewicht gewesen, sondern vielmehr das, was ich zwischendurch so gegessen habe.

Du schreibst auch in vielen Posts, dass es eine gesündere Alternative zu vielen Produkten gibt. Wie findest du diese Alternativen?

Ja, das stimmt. Für fast alles gibt es eine gesündere und kalorienärmere Alternative. Wobei man sagen muss, dass man kein Lebensmittel 1:1 ersetzen kann – zumindest vom Geschmack her. Während meiner Abnehmzeit habe ich sehr oft auf kalorienarme Produkte

zurückgegriffen und bin damit einfach kreativ geworden. Ich habe angefangen zu experimentieren und „normale“ Zutaten in Rezepten auszutauschen. Zum Beispiel Sahne gegen Frischkäse, Zucker durch Erythrit, Speck durch fettreduzierten Rohschinken, Nudeln durch Zoodles (Nudeln aus Zucchini) usw. Und es sind tolle Gerichte daraus entstanden, die trotzdem superlecker waren und vor allem sehr viel kalorienärmer.

Deine körperlichen Veränderungen sieht man natürlich auf deinen Fotos. Doch welche Veränderungen spürst du selbst?

Die äußerliche Veränderung durch die Gewichtsabnahme ist deutlich sichtbar. Aber die größte und wichtigste Veränderung auf meinem Abnehmweg hat definitiv in meinem Kopf stattgefunden! Mir war klar: Nur wenn ich wirklich bereit bin, mein Essverhalten und meine Gewohnheiten FÜR IMMER zu verändern und das komplett zu verinnerlichen, werde ich mein Gewicht auch langfristig halten können. Das mag sich jetzt erst mal schwer anhören. Und wenn wir ehrlich sind, möchten wir zwar alle abnehmen, aber EIGENTLICH doch auf nichts verzichten. Oder?! Aber es muss sich etwas ändern! Und zwar dauerhaft! Dessen muss man sich bewusst sein und das muss man auch wollen. Aber es lohnt sich! „Man gewöhnt sich an alles“, sagt man so schön. Und genau so ist es auch. Schafft man es für mindestens vier Wochen, die Zähne zusammenzubeißen und es wirklich durchzuziehen – und zwar ohne Ausnahmen –, wird man merken, dass es immer und immer leichter wird. Und dann muss man auch irgendwann auf nichts mehr verzichten. Denn dann wird aus einer (zuerst) unangenehmen Veränderung plötzlich einfach Normalität! Und man empfindet es nicht mehr als Verzicht, nur noch die halbe statt die ganze Tafel Schoki zu essen. Nicht als Zwang, jeden Tag eine Portion Gemüse zu essen. Und man muss sich auch nicht mehr dazu überwinden, zum Sport zu gehen. Im Gegenteil. Irgendwann gehört es einfach dazu und man kann gar nicht mehr anders.

Ich für mich kann sagen: Ich bin angekommen und habe meine Balance gefunden. Ich verzichte auf nichts, dafür habe ich gelernt zu genießen! Und das fühlt sich sehr viel besser an als alles davor. Ich bin froh und wirklich stolz auf mich, dass ich es geschafft habe, mein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Es war hart, aber es hat sich sowas von gelohnt! Ich fühle mich wieder rundum wohl in meinem Körper und bin unendlich froh, dass ich den Sommer in vollen Zügen genießen kann. In kurzer Hose, schönen Kleidern, im Bikini, im Freibad und am See. Statt dick mit langer Hose und kaschierenden Kleidern, unzufrieden und noch mehr schwitzend als sowieso schon in meinem Garten zu sitzen, mich zu verstecken und Eis zu essen (viel Eis), kann ich nun unbeschwert den Tag mit den Kindern im Freibad verbringen. Das ist Lebensqualität und dafür hat sich alles gelohnt.

Wie sieht euer Familienalltag nun aus?

Turbulent, und mit zwei Kindern wird es nie langweilig. Mein Abnehmen hat sich auf unseren Familienalltag aber nur indirekt ausgewirkt. Denn was sich hauptsächlich geändert hat, sind meine Einstellung und mein Wohlbefinden. Das wiederum hat aber einen riesigen Einfluss auf alles andere. Und das sollte man nicht unterschätzen. Sich wohl in seinem Körper fühlen, tun, was man möchte, anziehen, was man möchte, das alles hat auf jeden Fall riesigen Einfluss auf die Lebensqualität. Nicht nur auf die eigene, auch auf die der Personen im nahen Umfeld. „Happy Wife – Happy Life!“ Da ist was Wahres dran! Und alleine für die Kinder hat es sich sowas von gelohnt. Denn die profitieren doch am meisten von einer zufriedenen Mama, die wirklich gerne mit ihnen tobt, ins Freibad geht usw. und nicht nur gezwungenermaßen und ihnen zuliebe. Ich bin einfach nur froh, dass das Thema Abnehmen mittlerweile keine große Rolle mehr in meinem Leben spielt und ich mich den wirklich wichtigen Dingen im Leben

widmen kann, ohne durch mein Gewicht in irgendeiner Weise beeinflusst oder eingeschränkt zu sein.

Kannst du jetzt andere Sachen machen als vorher?

Nein, das nicht unbedingt. Aber viele Sachen fallen mir leichter und ich mache sie lieber. Ich bewege mich lieber und es fällt mir leichter, ich gehe lieber ins Freibad, ich finde viel leichter schöne Klamotten und fühle mich auch wohl darin und so weiter.

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

Ja das stimmt. Ich habe mein absolutes Wohlfühlgewicht erreicht, und das gebe ich für nichts auf der Welt wieder her. Man muss nicht schlank sein, um glücklich zu sein. Aber es macht so viel aus und gibt einem so viel Lebensqualität, wenn man sich so wohlfühlt, wie man ist. Kein Schokoriegel der Welt ist es wert, das dafür aufs Spiel zu setzen. Essen befriedigt dich nur für einen kleinen Moment. Ein Körper, in dem du dich wohlfühlst, dein ganzes Leben! Seit fast einem Jahr halte ich jetzt mein Gewicht. Und es gelingt mir, weil ich erstens nie wieder so aussehen will wie früher und weil ich zweitens nicht nur die Ernährung, sondern vor allem den Kopf umgestellt habe. Aus einem „ich MUSS verzichten“ ist mittlerweile ein „ich WILL verzichten“ geworden. Nur zwei Wörter, die aber einen enormen Unterschied machen. Was nicht heisst, dass ich mir nichts gönne. Aber es ist eben nicht mehr die Pizza, das Eis, eine Tafel Schoki und eine Tüte Chips am Abend, nach dem Motto: „Jetzt ist’s eh egal.“ Sondern dann eben in Maßen und nicht in Massen.

Meine Freiheit und Lebensqualität, die ich durch mein Abnehmen zurückgewonnen habe, sind der größte Antrieb, auch weiterhin dran zu bleiben. Und: Ich brauche mittlerweile die gesunde Ernährung, denn damit fühle ich mich so viel besser.

Inwiefern kommt hier dein Instagram-Profil ins Spiel? Hilft dir der Austausch mit deiner Community, am Ball zu bleiben?

Tatsächlich habe ich mein Instagram-Profil damals als kleines, anonymes Abnehtagebuch angelegt und täglich einfach nur meinen Weg dokumentiert, Mahlzeiten gepostet und meine Gewichtsabnahme dokumentiert. Viel mehr für mich selbst als für andere. Doch der Austausch mit anderen wurde immer mehr und immer mehr, Leute folgten mir plötzlich. Das erhöhte natürlich bei mir auch den Druck, wirklich dran zu bleiben und bloß nicht einzuknicken. Letztendlich haben Instagram und die Menschen dahinter somit auch einen Teil zu meinem Abnehmerfolg beigetragen. Dass mein Profil allerdings mal so groß wird und mir mittlerweile weit über 50.000 Menschen folgen, von denen ich mittlerweile selbst viele durch meinen Weg motiviere, und einige mich sogar als Vorbild sehen, hätte ich nie für möglich gehalten.

Du hast es also geschafft, mit 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?

Eines schon mal vorweg: Abnehmen als Mama war, neben der Aufgabe des „Mama-Seins“ an sich, die größte Herausforderung in meinem bisherigen Leben. Als Mama abnehmen ist Abnehmen in einer anderen Liga. Vor allem, wenn die Kinder noch klein sind. Wenig Zeit (für sich), neue Prioritäten, nichts läuft nach Plan, man ist nicht mehr selbstbestimmt, neue Routinen, unregelmäßige Mahlzeiten, Heißhunger, Stress, Schlafmangel, unmenschlicher Schlafmangel, schwache Nerven und der Drang nach Nervennahrung. Mamas wissen, was ich meine. Während man früher „nur“ den inneren Schweinehund besiegen musste, um

abzunehmen, steht man jetzt vor ganz anderen Herausforderungen. Es ist hart und verdammt anstrengend. Aber es ist machbar.

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

Ändert etwas. Es ist nie zu spät, um zu sein, wie man sein will. Ich möchte euch aber gerne noch ein paar kleine Tipps mit auf den Weg geben, die für mich eine große Rolle beim Abnehmen gespielt und es mir etwas leichter gemacht haben:

1. Gute Planung und Vorbereitung sind das A und O! Plane deine Mahlzeiten, iss regelmäßig, koche vor und habe gesunde Snacks immer griffbereit. Es gibt vieles, das man sogar für mehrere Tage gut vorbereiten kann.
2. Sucht euch schnelle und gesunde Rezepte. Ich koche fast nur Gerichte, die in wenigen Minuten zubereitet sind und keinen großen Aufwand erfordern.
3. Bewege dich viel im Alltag. Es muss nicht unbedingt gleich das große Sportprogramm sein, täglich spazieren zu gehen bringt auch was. Jeder Schritt verbrennt Kalorien.
4. Setze dir ein klares Ziel, das du erreichen WIRST. Denk positiv und glaub an dich.
5. Schlaft um euer Leben und wann immer ihr könnt. Denn Schlafmangel wirkt sich nicht nur negativ auf eure Laune, sondern auch auf das Abnehmen aus.
6. Denkt immer daran, wofür ihr es macht. Es geht nicht immer nur um das Schlanksein. Die Gesundheit ist das, was zählt. Denn das Beste, was dir passieren kann, ist: Du wachst morgens auf und bist gesund! Und wenn man etwas dafür tun kann, dass man gesund ist und gesund bleibt – dann sollte man es tun!!! Und dazu zählen auch eine gesunde Ernährung und ein gesundes Körpergewicht! Klar ist nicht jede Krankheit auf Übergewicht und eine schlechte und ungesunde Ernährung und Lebensweise zurückzuführen. Aber eben doch öfter, als man denkt!! Und auch wenn man es nicht immer sofort merkt: Irgendwann zahlt es einem der Körper heim, was man ihm antut.

Beim Abnehmen geht es um so viel mehr als nur darum, schlank zu sein. Gesund zu sein – darauf kommt es wirklich an. Für euch, für eure Kinder, für alle, die ihr lieb habt. ♥