

# KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

## Interview mit Vanessa Brunno

### Kurzbiographie

Vanessa ist 30 Jahre alt und lebt mit ihrem 4-jährigen Sohn Noah zusammen in Stuttgart. Mit einer Magenverkleinerung ist sie das Projekt „Abnehmen“ angegangen und hat seitdem über 50 kg verloren. Nach wie vor sind ihre Lieblingsessen Pasta und Pizza, doch durch die Magenverkleinerung verträgt sie nur noch kleine Portionen. Auch auf Eis möchte sie nicht verzichten – Fruchteis muss es nun allerdings sein. Mittlerweile genießt sie es, Shoppen zu gehen, und freut sich über jeden Besuch im Freizeitpark mit ihrem Sohn.

**Fotoquelle:** [https://www.instagram.com/fit\\_for\\_noah/](https://www.instagram.com/fit_for_noah/)

**Follower:** 11.100



So sah Vanessa vor ihrer Abnahme aus



So sieht Vanessa aktuell aus

## So hat Vanessa auf die Fragen geantwortet

### **Wenn man sich die Vorher-Nachher-Bilder von dir anschaut, sieht man, wie sehr du dich verändert hast. Was war dein Ausgangsgewicht?**

Ich habe schon mein Leben lang mit Übergewicht zu kämpfen gehabt und schon in der frühen Jugend angefangen, Diäten auszuprobieren. Mit jeder Abnahme kam dann auch der Jo-Jo-Effekt, und das Gewicht wurde von Jahr zu Jahr höher. Mein Ausgangsgewicht lag bei 135 kg.

### **Wie viel hast du seitdem abgenommen und was ist dein Wunschgewicht?**

Ich durfte diese Woche meinen Erfolg von einer 50-kg-Abnahme feiern und fühle mich mit meinen 85 kg schon so viel besser, allerdings möchte ich gerne noch circa 10 bis 15 kg abnehmen. Mein Wunschgewicht war tatsächlich immer die Zahl 85, aber nun denke ich mir, da geht noch was!

### **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 konnte?**

Mir war schon immer bewusst, dass ich etwas an meinem Gewicht ändern muss, denn so richtig wohl gefühlt habe ich mich nie. Ausschlaggebend dafür, dass ich mich nun doch für den Weg der Magenverkleinerung entschieden habe, war mein Sohn! Ich konnte nicht mit dem Gedanken leben, was so ein adipöses Leben auch für ein Kind bedeutet. Abgesehen davon, dass ich mit meinem Kind mithalten und spielen möchte, soll er sich später auch nicht für mich schämen müssen. Dazu kommen ja auch noch die gesundheitlichen Risiken wie Diabetes und dass das Herzinfarkt-Risiko bei Adipositas steigt. Für mich war klar: Ich baue auf eine gesunde Zukunft für mich und meinen Sohn.

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

Von gesundheitlichen Problemen bin ich im Großen und Ganzen zum Glück verschont geblieben. Natürlich haben die Gelenke, der Rücken, die Knie und Füße stark darunter gelitten, aber hier spüre ich jetzt mit meinen 50 kg weniger schon so eine starke Verbesserung!

Seelisch sieht das Ganze natürlich schon ganz anders aus, da könnte ich jetzt seitenlange Romane schreiben, von Mobbing und Hänseleien, die schon sehr früh in der Kindheit begannen und auch sehr lange anhielten.

2012 zum Beispiel, da war ich in einem Freizeitpark, zu diesem Zeitpunkt hatte ich „nur“ 107 kg, was für meine Verhältnisse wenig war. Ich setzte mich in ein Fahrgeschäft und freute mich schon, dass es jetzt nach langem Anstehen endlich losgehen konnte. Die Sicherungen wurden manuell von einem Mitarbeiter bei jedem einzeln geschlossen, und das war das Fatale. Dieser Mann, der so schon ziemlich gereizt wirkte, schaute mich an und meinte, das würde nicht passen, ich sei zu dick, ich solle aussteigen und für jemand anderen Platz machen. Um mich herum hat das natürlich jeder mitbekommen! Ich war am Boden zerstört und nur noch am Weinen. Für mich war der Tag natürlich gelaufen, und seitdem habe ich auch keinen Freizeitpark bzw. kein Fahrgeschäft mehr betreten.

**Welchen Einfluss hatte das Übergewicht auf den Alltag mit deinem Sohn? Kamst du manchmal nicht hinterher und konntest beispielsweise nicht mit ihm toben?**

Der Alltag mit dem Übergewicht hat in so vieler Hinsicht eine negative Rolle gespielt. Man war oft träge, antriebslos, faul und teilweise sogar oft einfach nur mies gelaunt. Wollte mein Sohn zum Beispiel Fußball spielen, konnte ich natürlich nicht mithalten. Oder mal gemeinsam rutschen oder schaukeln, daran war nicht zu denken.

Ein anderer Punkt war auch mein schlechtes Essverhalten, das ich vor der OP noch hatte. Zu dem viel Fast Food und Süßes gehörte. Ich wusste zwar schon immer, wie man sich gesund ernähren kann, aber der innere Schweinehund und die Gelüste haben so oft gewonnen und die Kontrolle übernommen, und ja, das hat sich natürlich auch auf meinen Sohn ausgewirkt, auch wenn er zum Glück kein Übergewicht hat. Mitgegessen hat er trotzdem immer!

**Als du dann entschieden hast, dass es so nicht mehr weitergehen kann: Wie haben deine Familie und Freunde reagiert? Unterstützen sie dich auf deinem Weg?**

Meine Familie hat mich von vornherein auf meinem Weg unterstützend begleitet, auch wenn die Angst und die Sorge ständige Begleiter waren, denn so eine OP ist ein großer Eingriff, und in meinem Fall musste ich wegen anfänglicher Komplikationen sogar zweimal operiert werden.

Das Witzige daran ist, dass mich nun meine Mutter, die anfangs wohl am meisten Angst hatte, sogar dazu animiert, weiterzumachen, um später die Wiederherstellungsoperationen zu bekommen. Sie sagt: „Du hast dich für diesen Weg entschieden, dann geh ihn bis zum Ende!“

**Dein Sohn ist zwar noch klein, doch er hat deine körperliche Veränderung sicherlich trotzdem mitbekommen. Wie hat sich dies auf eure Beziehung ausgewirkt?**

Wir haben anfangs viel mit ihm darüber gesprochen, damit er auch weiß, was gerade mit Mama passiert, warum sie ins Krankenhaus muss und dass man danach etwas vorsichtiger mit ihr sein muss. Ich erklärte ihm dann, dass ich endlich abnehmen würde und endlich mehr mit ihm rennen könne. Seine Antwort darauf war sehr witzig, und die werden wir alle nie vergessen. Er sagte: „Dann muss Opa jetzt auch eine Operation machen!“

Heute ist er total happy, ja, wir haben sogar eine Jahreskarte in einem FREIZEITPARK!!! Ich klettere und rutsche mit ihm, wir gehen oft schwimmen und sind täglich draußen. Für ihn gibt es natürlich nichts Besseres.

**Du hast dich letztendlich dazu entschlossen, eine Magenverkleinerung vornehmen zu lassen. Auch wenn es sich dabei mittlerweile um eine Routineoperation handelt, ist es dennoch ein großer Eingriff. Welche Gründe haben für dich persönlich dennoch dafür gesprochen?**

Ich habe die Magenverkleinerung für mich tatsächlich als letzten Ausweg in ein gesünderes Leben gesehen, nach jahrelangem Scheitern gab es für mich nur noch diesen einen letzten Versuch oder das Wissen, mein restliches Leben lang dick bleiben zu müssen.

**Wie ist dein Leben mit der Magenverkleinerung?**

Die Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Es gibt natürlich auch hier Schattenseiten. Ich habe meine große Leidenschaft, das Essen, aufgeben müssen, und man muss erst mal lernen, damit umzugehen. Essen ist kein Genuss mehr im herkömmlichen Sinne. Anfangs habe ich mich zurückgezogen und bin Einladungen aus dem Weg gegangen, aber mit den ersten Erfolgen kam auch wieder mehr Lebensfreude ins Spiel. Heute gehe ich viel lieber shoppen als essen, aber trotzdem: Essenseinladungen werden nicht mehr abgewiesen, denn auch das geht,

nur eben in Maßen. Es ist ein großer Lernprozess, der für mich aber mein Leben zum Positiven verändert hat. Und ich würde es immer wieder tun!

### **Ist die Magenverkleinerung mit weiteren Operationen verbunden?**

Durch den hohen Gewichtsverlust hängt nun natürlich auch die Haut, was ein großes Thema ist. Man wird ja nach so einer Operation von den Ärzten weiterhin begleitet. Ich hatte vor kurzem meine zweite Nachsorgeuntersuchung, und dort wurde mir gesagt, dass wir so circa 1,5 Jahre nach der OP das Thema Wiederherstellungsoperationen angehen können.

### **Man sieht auf deinen Fotos, wie viel du schon geschafft hast. Welche körperlichen Veränderungen merkst du persönlich? Und kannst du jetzt andere Sachen machen als noch vor deiner Abnahme?**

Wie schon erwähnt habe ich kaum noch Schmerzen, die vom Gewicht hervorgerufen werden. Ich kann endlich mehr laufen, wieder Sport machen, Wanderungen planen, ohne Angst haben zu müssen, dass meine Beine das nicht mitmachen. Das ist ein tolles Gefühl!

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

Da gehört tatsächlich die Bauchstraffung dazu und die Hoffnung, mal einen schönen Bikini und bauchfrei tragen zu können.

### **Inwiefern hilft es dir auch, deine Fortschritte auf deinem Instagram-Profil zu teilen?**

Das motiviert unheimlich. Man trifft Gleichgesinnte, lernt Menschen kennen mit der gleichen Problematik des Übergewichts und hat einfach den Austausch. Man weiß, man ist nicht alleine!

### **Dein Instagram-Profil heißt passenderweise „fit for noah“. Ist dein Sohn ein weiterer Grund, weshalb du das alles auf dich nimmst?**

Er ist für mich sogar Grund Nummer 1, warum ich das auf mich genommen habe. Ich möchte ein gesundes Vorbild für ihn sein, aber dazu musste ich mich und mein Leben erst mal ändern. Durch den hohen Gewichtsverlust ist auch die Last von mir gefallen, dass sich ständig alles nur ums Essen oder Abnehmen dreht.

### **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?**

Planung ist das A und O. Aktiv sein im Alltag, wenn man es nicht zum Sport schafft, dann einfach öfter mal das Rad nutzen oder Wege laufen, die man sonst fahren würde. Auch geholfen hat es, für das Essen Wochenpläne zu erstellen und danach einkaufen zu gehen!

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

Ich rate jedem, der unglücklich mit seinem Gewicht ist, nie sein Ziel zu vergessen und daran zu denken, für wen man es tut! Letztendlich wollen wir als Mütter oder Väter so lange wie möglich für unsere Kinder da sein, deshalb sollte man ehrlich zu sich selbst sein und es wirklich wollen und angehen. Und wenn man dann trotzdem scheitert, es aber wirklich versucht hat, wie in meinem Fall, dann habt keine Angst. Ich kann nur jeden ermutigen, diesen Schritt als letzte Möglichkeit zu nutzen, denn er veränderte mein Leben zum Besseren!