

# KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

## Interview mit Janna Lindau

### Kurzbiographie

Janna ist 29 Jahre alt, verheiratet und hat eine Tochter im Alter von 3 Jahren. Seit sie über 80 Kilogramm abgenommen hat, fühlt sie jeden Tag Hummeln im Po. Sie hat den Kraftsport für sich entdeckt, geht regelmäßig zum Aqua Fitness und macht lange Fahrradtouren mit der Familie. Geblieben ist zum Glück ihre Liebe für Eis.

**Instagram-Profil:** <https://www.instagram.com/janna.goes.fit/>

**Follower: 3.976**



Das ist Janna vor ihrer Abnahme



So sieht Janna aktuell aus

## So hat Janna auf die Fragen geantwortet

**Als du angefangen hast, abzunehmen, hast du 158,5 Kilogramm gewogen. Jetzt wiegst du 75 Kilogramm und hast dich damit mehr als halbiert. 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?**

Den *einen* Klick-Moment gab es bei mir nicht. Es waren eher viele kleine Momente, die mich dazu gebracht haben, etwas in meinem Leben zu ändern. Damals fing meine Tochter gerade zu laufen an und erkundete die Welt. Immer häufiger musste ich sie trösten und ihr sagen, dass Papa das mit ihr gemeinsam macht, weil Mama es nicht kann – Sachen wie z. B. Rutschen oder Schaukeln. Gerade auf dem Spielplatz war ich immer nur „Deko“. Ich fühlte mich wie eine schlechte Mutter und wusste, dass jetzt der richtige Zeitpunkt war, etwas zu ändern. Ich wusste aber auch, dass ich es alleine nicht schaffen würde, und habe mir Hilfe in einem Adipositas-Zentrum gesucht und mich für eine Magenverkleinerung vorgestellt. Um diese zu bekommen, musste ich viele ärztliche Atteste vorweisen, und diese haben mir dann nochmal verdeutlicht, dass ich, wenn ich jetzt nichts ändere, wahrscheinlich nicht mehr lange gesund bleibe, und das war für mich wirklich das Schlimmste. Denn ich wollte leben, und das gesund! Für mich und meine Tochter!

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

Noch hatte ich Gott sei Dank keine großen gesundheitlichen Einschränkungen, außer einer Fettleber und Rückenschmerzen. Das hat aber auch schon gereicht. Körperlich gab es viele Einschränkungen. Dinge, die für viele Menschen selbstverständlich sind, wurden für mich zu den größten Hindernissen. Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich am liebsten im Boden versunken wäre. Wir waren damals mit Freunden im Freizeitpark, und bei einer Fahrt in einem Fahrgeschäft ging der Sicherheitsbügel nicht richtig zu. Es ertönte ein lautes Warnsignal, und die Aufsichtsperson kam direkt auf mich zu und versuchte mit aller Kraft den Bügel runterzudrücken. Alle Augen waren auf mich gerichtet. Es war so peinlich. Der nette Mitarbeiter hat wirklich alles gegeben, um mich aus dieser peinlichen Situation zu befreien, und schlussendlich ging der Bügel gerade so zu. Das war übrigens auch meine letzte Fahrt. Ich habe mich erst wieder getraut, als ich bereits 60 Kilo abgenommen hatte, und das hat mich auch noch Überwindung gekostet. Was wirklich auch immer schlimm war, war der Gedanke, wenn man irgendwo eingeladen ist, ob man in die dortigen Stühle passt. Meistens hatte ich irgendwelche Ausreden, wieso ich nicht kommen kann. Auch im Flugzeug war es immer ein Graus, in die engen Sitze zu passen, geschweige denn eine Gurtverlängerung zu verlangen. Bei ganz vielen Aktivitäten stand ich immer nur daneben und konnte nie mitmachen. Es war wirklich frustrierend.

**Welchen Einfluss hatte das auf deine Beziehung zu deiner Tochter? Kamst du manchmal nicht hinterher und konntest beispielsweise nicht mit ihr toben?**

Ich denke, der Beziehung zu meiner Tochter hat es nicht geschadet, sie war ja damals noch sehr jung. Allerdings kam ich mir oft als schlechte Mutter vor. Ich konnte nicht so viel mit ihr auf dem Fußboden spielen, weil mir nach einiger Zeit alles wehtat, und aufzustehen und hinterher zu rennen war ein Kraftakt. Ich bin auch wirklich froh, einen so tollen Mann an meiner Seite zu haben, der mich immer unterstützt.

**Du hast es geschafft, trotz Übergewicht ein gesundes Kind auf die Welt zu bringen. Haben die Ärzte dir davon abgeraten, überhaupt schwanger zu werden?**

Ich habe über meinen Kinderwunsch nie mit einem Arzt gesprochen. Somit konnte mir auch keiner abraten. Ich galt aber sofort als Risikoschwangerschaft, obwohl meine ganze Schwangerschaft problemlos verlief.

**Mit welchen Risiken wurdest du während deiner Schwangerschaft konfrontiert?**

Bei jedem Termin beim Frauenarzt wurde ausdrücklich erwähnt, dass ich nicht für zwei essen, auf meine Ernährung achten und vor allem ja nicht so viel zunehmen soll. Wirklich beeinflussen konnte ich es jedoch nicht. Es war immer die Angst vor jedem Termin da, wieder zugenommen zu haben. Gerade das Thema Schwangerschaftsdiabetes stand immer im Raum – was ich allerdings nicht hatte.

**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?**

Ich habe mich fast niemanden anvertraut, wie sehr mich das Thema Übergewicht eigentlich belastet. Ich habe es eher überspielt und weggelächelt. Aber man hat mir angemerkt, dass ich unglücklich bin. Unglücklich mit mir selber. Ich war sehr schnell gereizt, war nicht mehr so unternehmungslustig und ein kleiner Muffel.

**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 damals nur meinem Mann und meiner Mutter erzählt, dass ich mich unwohl fühle und mich in einem Adipositas-Zentrum vorgestellt und mir Hilfe gesucht habe. Die beiden waren auch von vornherein auf meiner Seite und haben mich unterstützt, wo es nur ging. Meiner Schwiegermutter, meinem Vater und meinen Geschwistern habe ich erst davon erzählt, als ich ein paar Tage später meine Schlauchmagen-OP hatte. Ich wollte niemanden enttäuschen oder gar andere Meinungen hören. Mein Entschluss stand fest.

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

Ich habe die ganze Zeit so gekocht, dass für jeden von uns was dabei war. Meistens so, dass meine Tochter und mein Mann Gemüse, Proteine und Kohlenhydrate hatten, und ich habe dann einfach die Kohlenhydrate weggelassen. Ab und an habe ich auch extra für mich gekocht. Am Anfang fiel mir das noch etwas schwer, aber ich habe mich daran gewöhnt. Indirekt haben sie beide ihre Ernährung mit umgestellt, denn vor dem Abnehmen gab es viel Maggi-Fix-Produkte. Ich hatte keine Ahnung von gesundem Kochen, keine Kraft und auch keine Zeit. Jetzt gibt es sowas gar nicht mehr. Ich hatte damals eine gute Ernährungsberatung, die mir immer zur Seite stand. Dadurch hab ich vieles gelernt.

**Auf deinen Fotos sieht man, dass du dich unglaublich verändert hast. Du strahlst voller Stolz. Wie war es für dich zu realisieren, dass du auf einmal von der Umwelt anders wahrgenommen wirst? Wurdest du beispielsweise mit weniger negativen Kommentaren im Alltag konfrontiert?**

Mir fiel es am Anfang wirklich schwer zu realisieren, was ich bereits geschafft hatte. Mir würde es heute noch schwer fallen, wenn ich da nicht eine gute Freundin und Leidensgenossin hätte, die denselben Weg gegangen ist und die mir immer wieder vor Augen gehalten hat, was ich bereits geschafft habe. Ich habe da wirklich Probleme mit. Man merkt aber deutlich, wie sich die komplette Umwelt ändert. Mir wurde bewusst nie was Böses gesagt, als ich dick war. Aber

auch nichts Positives. Somit musste ich das auch erstmal lernen. Plötzlich wird man angeflirtet, die Menschen lächeln einen an, sind viel freundlicher, und man selber strahlt auch einfach etwas Positives aus.

### **Kannst du jetzt andere Sachen machen als vorher?**

Oh ja, mein ganzes Leben hat sich geändert. Ich arbeite wieder. Das war auch so eine Sache für sich. Auch wenn es keiner jemals ansprechen würde, aber das Aussehen spielt eine große Rolle. Ich kann nun endlich überall shoppen gehen und mir kaufen, was mir gefällt. Ich kann alles gemeinsam mit meiner Tochter machen. Rutschen, schaukeln, laufen, Fußball spielen, Trampolin springen. Ich gehe wieder gerne raus, brauche immer Bewegung, und vor allem liebe ich den Sport. Ich gehe 4- bis 5-mal die Woche zum Sport, mache Krafttraining und gehe zum Aquafitness. Als Familie machen wir nun ganz viel. Unser gemeinsames Hobby ist das Fahrradfahren geworden. 40 bis 50 Kilometer sind für uns ein Witz. Auch so machen wir so gut wie jedes Wochenende etwas zusammen, gehen schwimmen, fahren Rad, gehen spazieren etc. Früher wäre mir die Couch lieber gewesen ;)

### **Deine Tochter ist jetzt über 3 Jahre alt und hat sicherlich viel Energie. Wie hat sich eure Beziehung verändert, seitdem du viel aktiver und gesünder bist?**

Ich merke, wie stolz sie auf mich ist. Sie redet immer ganz viel davon, dass Mama beim Sport ist. Sobald ich nicht zuhause bin, bin ich für sie beim Sport. Sie genießt meine neue Freiheit und jede Minute mit mir. Ich würde sagen, wir haben jetzt ein viel innigeres Verhältnis, weil wir einfach vieles zusammen erleben können und gemeinsam Spaß haben können.

### **Wie sieht euer Familienalltag nun aus?**

Wie erwähnt, ist unser Familienalltag jetzt viel aktiver. Wie gehen jeden Tag spazieren, sofern das Wetter mitspielt. Kochen viel gemeinsam. Die Lütte hilft ganz viel mit. Und an den Wochenenden sind wir ja immer on tour. Langweilig wird es bei uns nie.

### **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?**

Mein Mann ist stolz. Der hat quasi eine neue Frau an seiner Seite. Er musste aber auch damit umgehen, dass ich jetzt nun viel beim Sport bin und somit weniger Zeit habe. Oder auch mal alleine was mit Freunden mache. Das habe ich ja vorher gar nicht. Er unterstützt mich aber in allem und hat da überhaupt keine Probleme mit.

### **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?**

Ich sage immer: „Von nix kommt nix“, und das ist so! Ich weiß, wo ich damals stand und wo ich nie wieder hin möchte. Sport ist mein Leben geworden, von daher ist es für mich nicht schwer, weiter zu machen. Es ist quasi ein Selbstläufer. Die Ernährung stimmt und Sport auch. Wenn es erstmal klick macht, dann ist es gar nicht so schwer. Ich habe ja mein komplettes Leben umgestellt, und das hoffentlich langfristig.

**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?**

Dazu kann ich nur sagen, Zeitmanagement ist das A und O. Aber ohne die Unterstützung meines Mannes hätte ich es nicht geschafft. Ich habe das Essen meistens schon vorgekocht, und wenn er von der Arbeit gekommen ist, bin ich zum Sport. Danach haben wir dann als Familie zusammen gegessen. Mir ist es wichtig, eine gemeinsame Mahlzeit am Tag zusammen zu essen. Wenn ich mal nicht zum Sport gehen konnte, dann habe ich zuhause trainiert. Mein Mann hat mir extra Fitnessgeräte für zuhause gekauft. So konnte ich auch spätabends trainieren. Ich habe aber auch mal trainiert, als die Lütte mit dabei war. Sie fand das total toll und hat versucht die Übungen nachzumachen. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

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

Ich würde jedem, der unglücklich ist, raten, etwas in seinem Leben zu ändern! Nur so kann man langfristig Krankheiten vorbeugen, seelisch wie körperlich. Und wenn man es alleine nicht schafft, ist es auch überhaupt keine Schande, sich Hilfe zu holen. Im Gegenteil: Es zeigt Mut. Wir sind die Kindheit unserer Kinder. Wenn wir ihnen nichts Gutes vorleben, werden sie wohl auch irgendwann so unglücklich, wie wir es waren bzw. sind. Sie werden es uns danken, alleine schon mit ihren strahlenden Augen. Jeder kann es schaffen, man muss es nur wollen!