

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Etienne Wittig

Kurzbiographie

Etienne ist 29 Jahre alt, Unternehmer und Vater von zwei Söhnen im Alter von acht und anderthalb Jahren. Anfang des Jahres hat er beschlossen, an seinem Übergewicht etwas zu ändern. Zwar steht er mit einer Abnahme von 10 Kilogramm noch am Anfang, doch er hat seine Ernährung umgestellt, isst mehr Gemüse, und verzichtet auf unnötige Kohlenhydrate. Bei seinem Vorhaben kann er sich der Unterstützung seiner Familie sicher sein und sieht sein Instagram-Profil als Commitment, den Weg auch wirklich weiterzugehen.

Instagram-Profil: https://www.instagram.com/etiennes_abnehmweg/

Follower: 1.009



So sieht Etienne zu Beginn seines Abnehmweges aus

So hat Etienne auf die Fragen geantwortet

Du bist berufstätig, Familienmensch und Vater – es gibt also genügend Aufgaben in deinem Alltag zu bewältigen. Und dennoch hast du dich Anfang des Jahres entschlossen, etwas für deine Gesundheit zu tun und angefangen abzunehmen. Erinnerst du dich an diesen einen Moment, diesen berühmten Klick-Moment, bei dem du dir überlegt hast „Okay, jetzt muss ich wirklich etwas ändern!“?

Also diesen einen Klick-Moment, wie viele immer erzählen, den gab es nicht. Es gab eher die Entscheidung, meine Dreißiger-Jahre nicht so schwer zu verbringen wie die Zwanziger.

Was war dein Ausgangsgewicht, als du dich entschieden hast, dass man das jetzt angehen muss?

187 Kilo.

Und wie viel hast du seitdem schon abgenommen?

Runter sind seitdem „nur“ 10 Kilo.

Ich finde, 10 Kilo sind auf jeden Fall viel, weil der Körper braucht ja auch Zeit, um überhaupt mit dieser Veränderung klarzukommen. Solange man Erfolge merkt, ist das auf jeden Fall der richtige Weg.

Ja, ob es jetzt 10, 12, 15 oder 20 Kilogramm sind – wichtig ist, das Ziel im Auge zu behalten und dranzubleiben. Es hat ja auch ein paar Jahre gedauert, das Gewicht draufzufuttern, da kann man jetzt schlecht erwarten, dass das alles innerhalb weniger Wochen wieder verschwindet.

Das stimmt absolut. Hast du denn ein Zielgewicht?

Ziel sind für mich erst mal 119 Kilo; das war früher ein Gewicht, bei dem ich mich wohlfühlt habe und das bei einer Größe von 2,02 Meter auch nicht zu schwer aussieht.

Du hast ja grade schon die Veränderungen angesprochen zwischen den unterschiedlichen Gewichten, die du hattest. Wie ist dein Leben denn aktuell? Hast du bestimmte Leiden, die du erlebst oder bestimmte Einschränkungen im Alltag?

Also gesundheitliche Leiden ja; ich bekomme Gelenkschmerzen, wenn ich länger stehe, und habe Bluthochdruck, was vermutlich alles mit dem Übergewicht zu tun hat. Einschränkungen im Alltag weniger, ich habe einen Bürojob. Gut, da gibt es Bürostühle, die man irgendwann austauschen muss, aber ansonsten keine Einschränkungen, weil man sich den Alltag auch so gestaltet, dass man nicht auf Einschränkungen treffen würde.

Erlebst du Einschränkungen bei deiner Familie? Leidet das Familienleben drunter, weil du zum Beispiel mit deinen Kindern nicht mehr so toben kannst, da du schnell außer Puste kommst, oder manche Unternehmungen nicht mehr mitmachen kannst?

Ich würde sagen, das trifft eher auf die Ausdauer zu. Ich habe zwei Jungs; wenn ich mit denen Fußball spiele, bin ich natürlich nicht der Agilste und hüpfte von links nach rechts, aber ich bewege mich trotzdem. Aber ich halte vielleicht nur 20, 25 Minuten durch und nicht eine Stunde, wie das schmalere und fittere Väter schaffen. Andere Einschränkungen gibt es natürlich auch, zum Beispiel im Erlebnispark, wo bei bestimmten Attraktionen gewisse Gewichtseinschränkungen herrschen. Da musste ich schon oft sagen „Okay, das darf ich, kann ich jetzt nicht benutzen“.

Und merkst du, dass die Gesellschaft darauf reagiert oder deine Kinder merken, dass du einfach nicht mehr so richtig mitkommst und nicht so ausdauernd bist?

Zum Glück noch nicht, also es gab jetzt noch keine Situation, in der ich passen musste, weil ich zu schwer bin. Wir machen alles ganz normal, aber bei allen Aktivitäten komme ich jetzt körperlich an die Grenze, auch was den normalen Bewegungsablauf angeht. Ich glaube, wenn ich jetzt nicht die Reißleine gezogen, sondern einfach weitergemacht hätte, dann hätte ich irgendwann Spaziergänge oder Wanderungen nicht mehr geschafft.

Das heißt, du merkst jetzt, dass es der richtige Zeitpunkt war, das Übergewicht anzugehen?

Ich finde das Wort „richtiger Zeitpunkt“ problematisch. Richtig wäre es gewesen, gar nicht erst dorthin zu kommen, aber es ist jetzt einfach der Zeitpunkt, an dem ich zu mir gesagt habe „So geht’s nicht weiter“.

Und merkst du schon kleine Fortschritte im Alltag durch die Gewichtsabnahme?

Ja, auf jeden Fall. Man fühlt sich fitter, leichter, beweglicher, das merkt man deutlich. Ob das jetzt beim Treppensteigen ist, ob es die Gelenkschmerzen sind, ob das die Klamotten sind, die lockerer sitzen, ob es das leichtere Aufstehen ist, das sind alles Veränderungen, die ich jetzt schon spüre. Und überleg mal: 10 Kilo, wenn man die hochhebt und den ganzen Tag mit sich rumträgt – das ist nicht wenig.

Das stimmt. Du zeigst ja auf deinem Instagram-Profil, dass du das vor allem über die Ernährung machst, also darauf achtest, wie viele Kalorien du zu dir nimmst, und zum Beispiel viele Kohlenhydrate weglässt, die man sonst einfach so nebenbei isst. Zählt Sport für dich auch dazu, um dein Ziel zu erreichen?

Grundsätzlich ja. Aber ich muss gestehen: Bisher ist es nur ein Plan, aber ich habe ihn noch nicht umgesetzt. Die Male, die ich mein Spinningrad oder meine Trainingsfläche zu Hause benutzt habe, kann ich an zwei Händen abzählen. Aber ich will auf jeden Fall wieder einsteigen, weil das einfach wegen der körperlichen Fitness sein muss.

Liegt es daran, dass du einfach nicht so viel Zeit für Sport im Alltag hast oder fällt es dir einfach noch schwer, dich dann konzentriert und für eine längere Zeit zu bewegen?

Zeitmangel kann man immer als Grund vorschieben, aber wenn man seinen Tag organisiert, findet man immer eine Stunde oder 45 Minuten, sich zu bewegen. Ich denke, es liegt eher an der eigenen Einstellung, morgens oder zwischendurch Sport zu machen.

Verstehe. Und unterstützt dich deine Familie bei deinem Entschluss, abzunehmen? Zum Beispiel indem ihr gemeinsam kocht, alle die Ernährung umstellt oder indem ihr euch mehr Aktivität verordnet und eher eine Runde spazieren geht oder im Garten Fußball spielt statt auf der Couch einen Film zu gucken?

Das zu 100 Prozent. Eine bessere Unterstützung kann ich mir gar nicht vorstellen, ob das jetzt Ernährung oder Bewegung ist.

Das heißt, das sind dann auch wirklich Themen bei euch in der Familie? Ihr sprecht über Gewicht und gesunde Ernährung und unterhaltet euch darüber, wie das für euch aussieht, was wichtig ist, auch mit den Kindern?

Der Große ist wird jetzt acht, der Kleine ist anderthalb. Mit dem Kleinen ist da wenig zu reden, aber der Große kommt da jetzt langsam rein, der ist ja in der Schule. Das Thema Ernährung ist

aber eher so ein Prozess; die Erkenntnisse, dass Industriezucker nicht so gut ist oder dass der Bio-Apfel die bessere Wahl ist, die kamen nicht von heute auf morgen. Ich habe viel dazu gelesen und das ist eigentlich ein Prozess, an dem man viel arbeitet.

Und wie sieht das mit deiner Beziehung aus zu deiner Frau? Hast du ihr zum Beispiel kommuniziert, dass du unzufrieden bist mit deinem Gewicht und jetzt vorhast, abzunehmen, oder war das vorher eher ein Tabu-Thema?

Tabu-Thema, nein, das nicht, es wurde ganz offen darüber geredet. Es war eigentlich ein Thema, das ich wieder angehen wollte. Ich sage mal, wenn man so viel Übergewicht hat und sich mit Ernährung beschäftigt, kommt man immer wieder an den Punkt, an dem man sagt, jetzt muss es anders weitergehen.

Und da ist es natürlich wichtig, dass man weiß, dass die Familie hinter einem steht und einen dabei auch aktiv unterstützt.

Ja klar, hätte ich ein Umfeld, das jeden Mittag bei McDonald's oder irgendeiner Frittenbude isst, dann wäre das natürlich schwer, dranzubleiben und zu entscheiden, ich ernähre mich jetzt gesund. Ein Umfeld, das einen unterstützt und nicht gegen einen arbeitet, ist enorm wichtig.

Dazu kann man dann natürlich auch ein bisschen dein Instagram-Profil hinzuziehen, weil du dort deinen Followern auch zeigst, was du isst und wie es gerade bei dir mit dem Abnehmen läuft. Ist es für dich selbst eine Hilfe, dass du deine Erfahrung teilen kannst und offen zeigst, was alles dazu gehört?

Eine Hilfe nicht, eher ein Commitment, dass ich den Weg gehen will. Denn es wäre schon ein bisschen inkonsequent, erst anzukündigen „Ich mach das jetzt!“ und dann nicht zu liefern. Immerhin gibt es mittlerweile doch schon ein paar Leute, die einem folgen, und die wollen Resultate sehen. Außerdem soll mein Instagram-Profil Inspiration für andere sein, aber authentisch, denn mich stört bei anderen Instagramern, die erfolgreich abgenommen haben, dass sie sagen „Hey, der Weg ist so einfach, du musst es nur so und so machen“. Das ist es aber nicht, denn Spontanernährung funktioniert heutzutage nicht mehr so gut. Das sieht man daran, dass immer mehr Menschen übergewichtig werden. Dieses Verständnis von Ernährung und Essen und was man da zu sich nimmt, das versuche ich zu vermitteln. Und ich möchte vor allem zeigen, dass Abnehmen nicht stetig verläuft, sondern dass es auch viele Down-Phasen zwischendrin gibt und dass man sehr oft wieder aufstehen muss, weil es nicht funktioniert, es aber wichtig ist, dranzubleiben.

Find ich total gut, dass du das grade nochmal zusammenfasst. Das ist auch genau das, was wir mit der Kampagne erreichen wollen: zeigen, dass Abnehmen kein Zuckerschlecken ist und dass es ein guter Motivator ist, öffentlich zu machen, was man gerade durchmacht. Und das kann auch andere motivieren, über ihr Leben nachzudenken, ob es nicht sinnvoll wäre, ein paar Faktoren zu ändern.

Ja, das ist halt der Punkt: Es gibt keine Pille, die ich nur nehmen muss und dann ist das Übergewicht weg. Das wär zwar schön, aber es hat ja einen Grund, dass man so schwer geworden ist. Ich meine jetzt nicht Personen, die 5, 6 Kilo zu viel haben, sondern von solchen mit BMI 40+. Die haben 20, 30, 40, 50, 60 Kilo zu viel, und zu diesem Punkt haben sie sich ja hingearbeitet. Sich bewusst zu machen, was einen dahin gebracht hat, ist entscheidend, damit man seine Gewohnheiten ändern kann.

Und was hast du bei dir analysiert, was so die größten Schwächen im Alltag sind, weshalb es oft dazu führt, dass man ein bisschen mehr zunimmt oder dann wirklich übergewichtig ist?

Für mich ist es schlicht „das Leben mit all seinen Facetten“. Dazu gehören natürlich auch stressige Phasen oder das, was man als Stress empfindet. Stress habe ich immer mit Essen gelöst, zum Beispiel indem ich mir abends was Leckeres gekocht habe und mir darüber meine Entspannung geholt habe, wenn mal ein langer Tag war. Ich koche sehr gerne, und dann isst man vielleicht nicht nur einen Teller, sondern zwei, und so kam das bei mir über die Jahre drauf.

Und welche Maßnahmen verfolgst du jetzt aktuell, um weiter abzunehmen? Worauf achtest du?

In erster Linie ist das Kalorien zählen. Ich habe es lange Zeit belächelt, aber ich habe bei vielen Versuchen gemerkt, dass es ohne Kalorienzählen für mich nicht funktioniert, weil ich sonst kein Gefühl dafür habe, wie viel Energie etwas hat oder wie viel ich überhaupt essen darf. Und wenn man anfängt Kalorien zu zählen, dann gibt es immer öfter Momente, in denen man denkt „Wow, das hätte ich jetzt nicht gedacht“. Und ich folge diesem klassischen Ansatz „mehr Gemüse, weniger Kohlenhydrate“, also den klassischen Weg, den man als gesund bezeichnen würde.

Was natürlich gerade interessant ist für andere Väter und Mütter, vor allem, wenn man berufstätig ist und deshalb nicht so viel Zeit hat: Wie kann man das alles unter einen Hut bekommen? Wie schaffst du das?

Das klappt auch nicht immer, muss ich ganz ehrlich sagen. Wir kochen mittlerweile viel vor, das heißt, wir haben uns einen extra Gefrierschrank geholt, wo wir dann vorgekochte Mahlzeiten einfrieren können, sodass wir immer etwas da haben, wenn es mal schnell gehen muss. Denn das ist die typische Situation, in der man sonst einfach schnell zum Bäcker läuft und sich Kohlenhydrate im Übermaß holt. Also, das alles unter einen Hut zu kriegen, ist relativ schwer am Anfang, weil es ja doch eine komplette Umstellung des Alltags ist, was das Essen betrifft. Dieser Prozess braucht einfach seine Zeit.

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

Ehrlich zu sich selbst zu sein. Wer bei BMI 40+ noch sagt, er fühle sich wohl in seinem Körper, macht sich etwas vor. Wenn man sich mal aufschreibt, wo das Leben hingehen würde, wenn man so weitermacht, dann wird das Ergebnis erschreckend sein. Oder wenn man mal so einen Lebenserwartungstest macht, bei dem herauskommt, dass man keine 20, 30 Jahre mehr leben wird, und sich die Folgen bewusst macht: Man wird seine Enkelkinder nicht mehr erleben, nicht mehr die Hochzeit der Kinder ... Das sind alles Punkte, an denen man sich fragen sollte, ob Essen das Leben wirklich bestimmen soll.

Was ich auch für mich gemacht habe, ist eine Bucketlist. 101 Dinge, die ich noch erleben und unternehmen will. Da waren einige Sachen dabei, die ich einfach aufgrund meines Übergewichtes nicht machen konnte. Hilfreich ist auch, diese ganze Berieselung von außen abzustellen: abends den Fernseher einfach auslassen und sich lieber mit sich selbst beschäftigen. Ja, und über allem steht die Frage: Will ich die Verantwortung dafür abgeben und sagen „Das Essen ist halt schuld“ oder nehme ich es selbst in die Hand und ändere wirklich was?