

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Annika Kastner

Kurzbiographie

Annika ist 32 Jahre alt, Mutter eines tollen Kindes und Ehefrau eines ebenso tollen Mannes. Durch eine Ernährungsumstellung hat sie 59 Kilo abgenommen. Um andere Menschen bei diesem Weg zu unterstützen, macht sie gerade eine Weiterbildung als Ernährungsberaterin. Außerdem schreibt sie gesunde Kochbücher und Romane. Sie ist gerne aktiv und geht fröhlich und optimistisch durchs Leben.

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

Follower: 20.700



Das ist Annika vor ihrer Abnahme



So sieht Annika aktuell aus

So hat Annika auf die Fragen geantwortet

Du hast unglaubliche 59 kg abgenommen. Erinnerst du dich an den Moment, in dem du beschlossen hast, dein Leben zu ändern und dein Gewicht zu reduzieren?

Wenn ich ehrlich bin, nein. Es kam schleichend. Ich habe vorher schon so viel versucht, aber dann hat es irgendwann „Klick“ gemacht und geklappt. Ich habe einfach gemerkt, eine Diät ist nicht das Richtige für mich. Ich musste von Grund auf meine Ernährung ändern.

Was war dein Ausgangsgewicht?

Weit über 100 kg.

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

Ich war immer schon ein lebensfroher, positiver und aktiver Mensch. Allerdings merkt man irgendwann die ersten Wehwehchen. Zum Beispiel hat mein Rücken geschmerzt. Erschreckend war für mich, als der Arzt feststellte, dass ich eine Fettleber habe. Das war für mich ein krasser Moment, über den ich lange nachgedacht habe. Ich war noch so jung. Und da fragt man sich schon: Will ich so weitermachen?

(Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass die Fettleber heute komplett weg ist. Sie hat sich zurückgebildet. Ist unser Körper nicht wunderbar?)

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

Zu dem Zeitpunkt waren wir noch keine Eltern. Mein Mann hat mich immer unterstützt und sofort mitgezogen, auch wenn er es nicht nötig hatte. Allerdings sagt er heute, dass es auch ihm gesundheitlich gutgetan hat, dass wir unsere Ernährung geändert haben. Man merkt es an Kleinigkeiten. Das Völlegefühl ist weg. Das Schlechtsein nach dem Fastfood. Man fühlt sich fitter und leistungsstärker.

Du hast schon vor deiner Schwangerschaft mit dem Abnehmen begonnen. Trotzdem warst du dann während deiner Schwangerschaft übergewichtig. Haben dich die Ärzte anders behandelt? Mit welchen Risiken wurdest du während deiner Schwangerschaft konfrontiert?

Ich habe vor meiner Schwangerschaft schon 20 kg verloren. Ich war kein Risikopatient, jedenfalls wurde mir das nicht vermittelt. Allerdings war es z. B. manchmal bei Ultraschalluntersuchungen schwer, durch die „Speckschicht“ zu sehen. Und eine Bauchspiegelung wäre z. B. risikoreicher gewesen als bei Normalgewichtigen. So was stimmt nachdenklich.

Blutabnehmen ist jetzt viel einfacher, weil die Adern besser ertastet werden können.

Nach der Stillzeit hast du weitergemacht und dein Gewicht reduziert. Wie hast du dich organisiert, um allem gerecht zu werden?

Das ging recht gut. Mich hatte mittlerweile das Thema gesunde Ernährung gepackt. Ich war jetzt Mutter. Mein Kind brauchte nun auch anderes Essen als meine Milch und ich wollte die Weichen bei ihm anders stellen als bei mir. Ich wollte ihm gleich zeigen, was gesund ist und das gesund auch lecker sein kann. Allerdings bin ich auch eine Mama, die nichts verbietet. Wir sind also quasi „hineingewachsen“.

Die Kinder werden größer, die Bedürfnisse ändern sich, und daran haben wir unser Leben angepasst. Frisch kochen ist mir wichtig. Ich mache alles selbst, Kuchen, Kekse, Mittagessen, und wenn ich es schaffe, backe ich auch unser Brot.

Wir essen viele Vollkornprodukte, sie machen einfach länger satt. Ich habe gelernt, wie eine gute Tellereinteilung sein sollte, was gute und was schlechte Lebensmittel sind.

Ich nasche auch, jeden Tag ein bisschen, aber eben maßvoll.

Mein Kind hilft unheimlich gern und ich schreibe erfolgreich Kochbücher, um anderen Menschen zu helfen, das zu erreichen, was ich erreicht habe – ohne Schnickschnack oder teure Zutaten.

Es ist vielleicht manchmal stressig, immer alles selbst zu machen, aber ich weiß, es ist gut für uns.

Meine Familie mag z. B. auswärts kein Gebäck mehr essen, weil es ihnen zu süß ist. Wir backen zwar mit Zucker, aber ich reduziere ihn stark. Mein Kind hilft toll mit und ich beziehe es gern mit ein.

Woran hast du gemerkt, dass du auf einmal andere Sachen machen kannst als vorher?

Oh, ganz klar z. B. am Trampolinspringen. Wenn du mehr als 90 kg wiegst, darfst du nicht mitmachen. Mein Popo passt wieder in eine Schaukel, und hey, ich kann rutschen, ohne dass ich Angst haben muss, dass ich stecken bleibe.

Ich kann mit meinem Kind rennen und toben und ich könnte euch noch 100 weitere Dinge aufzählen.

Wie sieht euer Familienalltag nun aus?

Kunterbunt. Ich stehe morgens auf, bereite die Brotdosen vor und backe Brötchen oder mache uns Frühstück (Haferbrei, Müsli oder was auch immer gerade gewünscht wird). Die Brotdosen-Inhalte haben wir vorher zusammen eingekauft, meist auf dem Markt. Jeder sucht sich das aus, was er essen will. Unsere Dosen sind sehr bunt mit Obst und Gemüse bestückt. Ich arbeite selbstständig und mache mittags eine Pause und koche dann, ehe ich mein Kind abhole. Gemeinsame Mahlzeiten sind uns wichtig. Und abends essen wir ebenfalls zusammen. Als Snacks lieben wir z. B. Nüsse oder Äpfel.

Wir sind eine sehr aktive Familie, Bewegung ist wichtig. Wir gehen morgens zu Fuß oder fahren mit dem Rad zur Kita. Abends machen wir immer einen gemeinsamen Spaziergang.

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 im Alltag weniger mit negativen Kommentaren konfrontiert?

So traurig es ist, ja. Ich finde, niemand hat das Recht, zu anderen Menschen aufgrund von Äußerlichkeiten gemein und gehässig zu sein.

Ich habe, als ich dicker war, sehr unter negativen Sprüchen gelitten. Die bekomme ich nun nicht mehr zu hören. Jetzt sind es Komplimente.

Inwiefern hat es dir geholfen, deine persönlichen Erlebnisse rund ums Abnehmen auf deinem Instagram-Profil zu teilen?

Ich möchte den Menschen Mut machen, ihnen zeigen: „Hey, wenn ich es kann, kannst du es auch.“ Ich glaube, Vorbild zu sein, hilft mir selbst dabei, mein Gewicht zu halten. Neue Rezepte entwickeln, den Menschen helfen: Das ist ein gutes Gefühl.

Was treibt dich an, am Ball zu bleiben und weiterhin auf einen gesunden Lebensstil zu achten?

Mein Kind, mein Mann und meine Gesundheit. Ich möchte das Leben in vollen Zügen genießen, ohne Angst haben zu müssen, ernsthaft krank zu werden. Ebenso möchte ich, dass meine Familie gesund und fit bleibt.

Du hast es also geschafft, mit Bewegung, der richtigen Ernährung und einem starken Willen dein Leben für deine Gesundheit zu ändern. Doch was besonders interessant für andere Mütter und Väter ist: Wie bekommt man das alles unter einen Hut?

Indem man sich realistische Ziele setzt. Ich habe klein angefangen: 5 kg. Dann wieder 5 kg. Dann dachte ich: Hey, es läuft, mach mal weiter. So war es auch mit der Ernährungsumstellung. Immer wieder Sachen ausgetauscht, Schritt für Schritt. Mehr Gemüse eingebaut, keine Softdrinks mehr etc. So spielt sich dann alles langsam für alle ein und man muss nicht über Nacht sein Leben umkrempeln. Das wäre bei mir undenkbar gewesen.

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

Macht ein Vorbild. Denkt darüber nach, wieso ihr abnehmen wollt: Was sind eure Beweggründe? Denn es ist wichtig, es für sich selbst zu tun.

Machst du etwas, wozu du keine Lust hast, verlierst du schnell die Motivation. Finde deinen Weg, deine Methode zum Abzunehmen. Klick gern auf meine Seite und hol dir Anregungen und Tipps. Belohne dich selbst, wenn du Erfolg hast. Und vor allem: Sei stolz auf dich und darauf, dass du abnehmen willst. Ich war stolz auf jedes Gramm. Ich habe mich nicht geschämt, nein. Ich habe offen gesagt, dass ich jetzt abnehme und zu 90 Prozent bekam ich immer positives Feedback. Verbiete dir nichts und mache keine Crash-Diät, mach was Dauerhaftes. Würde ich heute so essen wie früher, wäre ich schnell wieder übergewichtig. Ich musste einfach etwas an meinem Verhalten ändern.