

KAMPAGNE „FIT FÜR DIE FAMILIE“

Interview mit Alina Stiehm

Kurzbiographie

Alina ist 30 Jahre jung und gelernte Krankenschwester. Sie lebt mit ihrem Partner und zwei Kindern zusammen und hätte nichts dagegen, wenn sich ihre Familie in Zukunft vergrößert. Auch wenn sie sich selbst hin und wieder in peinliche Lagen manövriert, liebt sie das Leben und möchte dies auch ihren Kindern vermitteln. Sie hat sich entschieden, knapp 20 Kilogramm abzunehmen und ein Vorbild für ihre Kinder zu sein, denn Gesundheit und ein glückliches Leben bedeuten ihr alles.

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

Follower: 13.800



Das ist Alina vor ihrer Abnahme



So sieht Alina aktuell aus

So hat Alina auf die Fragen geantwortet

Du bist Mama und hast auch noch einen eigenen Blog. Es gibt also genug Aufgaben im Alltag zu bewältigen. Dennoch hast du dich entschlossen, etwas für deine Gesundheit zu tun, und angefangen abzunehmen. 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?

Ja, den gab es allerdings. Ich weiß noch, dass mein Partner und ich an diesem Tag gemeinsam ein Hochbett für den Großen ausgesucht haben. Wie immer habe ich davon auch Bilder gemacht. Am nächsten Tag habe ich sie mir dann angeschaut und mich selbst nicht mehr erkannt. Ich sah so fürchterlich aus. Aufgedunsen. Aufgequollen. Richtig schlimm fand ich meine Bilder. Einfach, weil ich mich selbst überhaupt nicht mehr erkannt habe. Schon lange geisterte in meinem Kopf das Vorhaben rum abzunehmen. Aber wie das so ist, wenn der Leidensdruck nicht groß genug ist, ist man eher nachlässig damit, die Pläne auch in die Tat umzusetzen. Doch dann diese Bilder und mit einem Mal konnte ich mich selbst nicht mehr anschauen. Ich brauchte eine Veränderung. Von jetzt auf gleich begann ich das Projekt „Abnehmen“.

Wie viel hast du seitdem abgenommen? Was ist dein Wunschgewicht?

Bisher habe ich 9 Kilo verloren und es müssen noch gute 10 Kilo runter, bis ich wieder mein Normalgewicht habe. Ich habe mit einem Startgewicht von 89 Kilo bei einer Größe von 1,72 Meter begonnen. Ich wiege derzeit 80 Kilo und möchte auf 70 Kilo runter. Ab 72 Kilo hätte ich Normalgewicht, daher ist das mein nächstes Ziel.

Wie war dein Leben mit mehr Gewicht? Hast du bestimmte Einschränkungen erlebt oder sogar gesundheitliche Probleme?

Ich habe selbst noch keine extremen Einschränkungen erlebt, da Gewicht auch relativ ist. Ich habe zwar auf der Waage viel gewogen, habe aber auch einen sehr hohen Muskelanteil im Körper von knapp über 60 %, was daher rührt, dass ich immer sehr viel Sport getrieben habe. Das kommt mir jetzt zugute, allerdings zeigt deshalb die Waage auch immer mehr an, als nach außen hin sichtbar ist. Aus diesem Grund bin ich zwar trotzdem übergewichtig, aber sehe einfach noch anders aus als vielleicht jemand anderes mit meiner Körpergröße und meinem Gewicht. Dennoch litt ich zunehmend unter meinen Speckröllchen an den Seiten meines Bauches. Wenn man anfängt, die Pölsterchen immer zu spüren, wenn man sich bückt oder dreht, ist das für einen selbst nicht mehr schön, finde ich.

Deine Kinder haben bestimmt eine unglaubliche Energie. Kannst du manchmal nicht beim Spielen mithalten?

Wie gesagt, ich war nie so übergewichtig, dass ich schneller als die Kinder aus der Puste gewesen wäre, nicht mehr in Höhlen klettern konnte oder gar nicht mehr runter auf den Boden kam zum Spielen. Ich kann mithalten, und das ist mein täglicher Ansporn. Ich bin die Mutter, die auf dem Spielplatz klettert, rutscht und alles selbst ausprobiert, und genau das ist mein Ansporn: Ich möchte fit bleiben, denn ja, erste Anzeichen, dass dies irgendwann nicht mehr so einfach gehen würde, gab es. Und genau an dem Punkt habe ich direkt die Notbremse gezogen.

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?

Mein Freund empfindet die 15 Kilo mehr, die ich nach der Schwangerschaft habe, als nicht so dramatisch, wie ich sie wahrnehme. Er gibt mir eigentlich immer den nötigen Rückhalt. Er

möchte, dass ich mich selbst so liebe, wie ich bin, weil er weiß, wie viel Freude mir das Essen und das Leben bereiten. Er möchte, dass ich glücklich bin. Ihm ist es egal, wie ich aussehe. Das finde ich unglaublich süß. Dennoch frustriert es mich auch ein bisschen, weil ich gerne noch mehr Motivation hätte. Ich denke, wenn er mich anders sehen würde, wäre es vielleicht noch einfacher, Gewicht zu verlieren, als jetzt ohne Druck. Nichtsdestotrotz ist es ein unfassbar tolles Gefühl, so von einem Menschen geliebt zu werden. Solch ein Glück muss man erst einmal haben, nicht wahr?

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

Sie haben mich vom ersten Moment an unterstützt. Mein Sohn bringt mir dauernd Getränke, die zum Abnehmen gedacht sind. Mein Mann kocht nur noch gesund und versucht, auf meine neuen Essgewohnheiten so gut es für alle geht Rücksicht zu nehmen. Abends isst er oft alleine in der Küche und vermeidet Süßigkeiten und Fast Food für die ganze Familie.

Beziehst du deinen Partner mit ein? Habt ihr gemeinsam die Ernährung umgestellt oder kochst du sozusagen doppelt?

Natürlich. Ohne ihn wäre es viel schwieriger. Wir sind eine Familie. Wir kochen zusammen, essen gemeinsam und leben aus einem Kühlschrank. Nur für mich zu kochen und einzukaufen, wäre erstens zu teuer und zweitens sehr einsam. Aus diesem Grund versuchen wir, unsere Mahlzeiten gemeinsam zu planen und zu kochen. Das hilft uns allen und stärkt das Bewusstsein der Kinder für einen gesunden Lebensstil.

Sprecht ihr in der Familie über Themen wie „Gewicht“ und „gesunde Ernährung“?

Sehr viel. Zwangsläufig, weil ich nicht alle Lebensmittel essen möchte. Ich erkläre meinen Kindern, was gesund ist und was nicht. Vor allem erkläre ich ihnen, wieso bestimmte Lebensmittel nicht gut für uns sind und nur als besonderes Highlight gegessen werden dürfen. Ich möchte nicht, dass sie lernen, dass so wie Mama auszusehen nicht schön ist, denn auch curvy Frauen sind wunderschön. Sie sollen nicht den Eindruck bekommen, dass Menschen nicht in Ordnung sind, weil sie so oder so sind. Ich meine, ich bin nicht stark übergewichtig. Was denken meine Kinder, wenn sie jemanden mit Adipositas Grad 1 sehen und wie gehen sie mit diesem Menschen um? Ich möchte nicht, dass sie durch mein Abnehmen ein Wertesystem entwickeln. Ich möchte, dass sie lernen, gesund zu leben, auf ihre Ernährung zu achten und sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Ich wünsche mir für meine Kinder, dass sie sich wohlfühlen und lernen die Anzeichen wahrzunehmen, die ihnen signalisieren, wenn dies nicht mehr so ist. Daher geht es mir vor allem darum, dass sie von mir lernen, wie man ein gesundes Leben führt. Wie lernen Kinder? Durch Abgucken. Damit ist eigentlich alles gesagt, oder?

Was willst du deinen Kindern in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Gesundheit mit auf den Weg geben?

Dass sie davon nie genug haben können und sie wissen: Es liegt in ihren Händen, wie wohl sie sich damit fühlen. Ich möchte, dass Wasser das Getränk ist, das ihren Durst löscht. Alles andere ist allenfalls mal eine Ausnahme, aber sicherlich kein Durstlöscher. Ich möchte, dass sie Radfahren, Fußballspielen, Schwimmen und Bewegung immer einem Computerspiel vorziehen werden. Vor allem aber möchte ich, dass sie sich wohlfühlen in ihrem Körper. Dass sie ein gutes Körpergefühl entwickeln und lernen, gesund zu leben.

Wie hat sich dein Familienleben durch die Gewichtsabnahme verändert? Wie sieht euer Familienalltag aus?

Ich bin viel fröhlicher zu Hause. Mir fällt vieles leichter, weil ich viel motivierter bin. Ich bin glücklich, und das merken meine Kinder. Lachen ist gesund und niemand braucht Lachen mehr als kleine Kinder.

Du strahlst auf deinen Fotos und siehst total glücklich aus: Was treibt dich an, weiter auf dein Gewicht zu achten und gesund zu bleiben?

Genau das. Dieses Gefühl, sich rundum wohlfühlen, spornt mich jeden Tag aufs Neue an. Es motiviert mich zu sehen, was ich bereits geschafft habe. Abends nicht vollkommen übermüdet ins Bett zu fallen, ist für mich das größte Geschenk. Das habe ich bekommen, seitdem ich mehr darauf achte, was ich esse.

Deine Follower auf Instagram haben durch deine vielseitigen Posts einen guten Einblick in dein Familienleben und darin, was dir wichtig ist. Hilft es dir auch beim Abnehmen, wenn du deine Erfolge mit deinen Followern teilst?

Andere zu motivieren hilft enorm dabei, selbst motiviert zu bleiben. Was wäre, wenn ich jetzt wieder zunehmen würde? Was würden meine Leser denken?

Du schaffst es, mit Sport, der richtigen Ernährung und einem starken Willen gesünder zu leben. Doch was besonders interessant für andere Väter und Mütter ist: Wie bekommt man das alles unter einen Hut?

Indem man sich auf die Dinge konzentriert, die einem wirklich wichtig sind. Ich habe schon so oft gelesen, dass wir in 20 Minuten effektiver sein können, in denen wir das Richtige tun, als in 4 Stunden, in denen wir dem Falschen nachgehen. Hand aufs Herz: Wie oft gehen wir Tätigkeiten nach, bei denen wir uns im Nachhinein fragen: „Was hast du eigentlich den ganzen Tag gemacht?“ Schluss damit! Ab heute zählt nur noch das, was uns weiterbringt, und auf diese Weise bekommt man viel mehr unter einen Hut, als man denkt. Das Schönste daran? Am Ende ist Frau oder Mann sogar glücklicher als vorher.

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

Nicht mehr warten. Einfach machen und zwar JETZT. Es kommt kein besserer Zeitpunkt, als genau dieser Augenblick, der gerade droht, vorbeizuziehen. Manche Gewohnheiten sind schnell umgestellt: dem Magen Ruhe gönnen – sprich, nur noch alle vier Stunden etwas essen, keine Süßigkeiten mehr, vier Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen (dann schläft man auch viel besser), nur noch Wasser, ungesüßten Tee und vielleicht morgens mal eine Tasse Kaffee trinken, wenig Kohlenhydrate essen und etwas mehr Bewegung im Alltag einplanen, dann läuft es erst mal. Während ihr euch diese neuen Gewohnheiten aneignet, könnt ihr immer noch schauen, welcher Lebensstil zu euch passt. Aber vielleicht reichen diese kleinen Umstellungen auch schon aus, damit ihr euch jeden Tag ein Stückchen mehr dem Leben annähert, das ihr führen möchtet?

Ich drücke euch alle Daumen der Welt für euren Weg,
alles Liebe, Alina.