

Kaum zu glauben aber wahr!

Hallo, ich bin Ute. Ich möchte euch meine ganz persönliche Geschichte vom Abnehmen erzählen. So habe ich es geschafft:

Bei einem routinemäßigen Arztbesuch im Januar 2006 durfte ich mir wieder einmal mehr anhören, wie gefährlich mein Übergewicht in Verbindung mit meinem Blutdruckhochdruck und dem zu hohen Zuckerwert sei und wie dringend mein Gewicht reduziert werden müsste. Meine Ärztin hatte natürlich Recht! Ich selbst litt jedoch besonders unter meiner Unbeweglichkeit.



Jede Bewegung kostete viel Kraft. Ständig erregte ich durch meine Körpermasse Aufsehen. Ob ich wollte oder nicht. Und dann die peinlichen Situationen, in die mich mein Gewicht brachte. Stühle mit Armlehnen checkte ich erst einmal prüfend mit meinen Augen ab, bevor ich mich setze. Ich hatte riesige Angst davor, in ihnen stecken zu bleiben! Nach unzähligen Diäten, die mir im Endeffekt nur noch mehr Gewicht auf der Waage bescherten, fühlte ich mich todunglücklich. Ich war einfach am Ende und wusste: Ich brauche dringend professionelle Hilfe!!!

So nahm ich endlich den Rat meiner Ärztin an: Sie gab mir die Telefonnummer von Mike Marks, einem Ernährungsberater und Personal Trainer.

Gespannt vereinbarte ich einen Termin. Nach dem ersten Beratungsgespräch war ich zunächst entmutigt. Das war doch nichts Neues für mich. Das kannte und wusste ich im Prinzip doch schon alles. Dieses Wissen hat mir bisher auch nicht geholfen. Und auf den empfohlenen Ernährungswochenplan hatte ich überhaupt keine Lust. Aber die ermutigenden Worten von Herrn Marks machten mir Mut: „Ich helfe dir und ich werde nicht aufgeben, solange du dich nicht aufgibst!“

Es folgte also ein auf mich abgestimmter Ernährungsplan. Es war fürchterlich. Alles musste ich abwägen. Nur Mineralwasser gab es reichlich!!! Aber da alle bisherigen Abnehmversuche gescheitert waren und ich diesen Anlauf als meine letzte Chance sah, befolgte ich den Plan - wenn ich ihn auch heimlich verfluchte. Eine Woche später wurde ich dafür mit einer ordentlichen Gewichtsabnahme belohnt. *Es funktionierte!!!!* Und Hunger leiden musste ich auch nicht. So verging eine Woche nach der anderen und die Pfunde schmolzen, während meine Selbstsicherheit

wuchs. Die wöchentlichen Treffen mit meinem Trainer halfen, mir mein Ziel im Auge zu behalten. Hier wurde ich immer wieder aufs Neue zum Durchhalten ermutigt und mit hilfreichen Tipps und Tricks versorgt. Essen war weiterhin wichtig für mich. Aber es sollte nicht mehr die größte Rolle in meinem Leben spielen.

Ende Februar war die Zeit gekommen, mit dem Sport zu beginnen. So meinte es auf jeden Fall mein Trainer. Ich fand den Gedanken fürchterlich, war ich doch so unsportlich und unbeweglich. Bereits in der Schule hasste ich Sport und daran hatte sich nichts geändert. Allerdings war jetzt jemand da, der es ändern wollte! Wir einigten uns zunächst auf zügige Spaziergänge. Und schon hatte ich einen Termin „an der Backe“. Mein Trainer wollte mir zeigen, wie man richtig walkt. Wir trafen uns am Abend (bei Dunkelheit) zum Walken, ich wollte lieber unerkant bleiben... An der ersten Straßenecke war ich schon vollkommen aus der Puste. Mit war das schrecklich peinlich. So wollte ich mich nicht noch einmal blamieren. Ehrgeizig ging ich von nun an viermal die Woche walken. Die frische Luft und die Bewegung taten meinem Körper und Geist gut, außerdem hatte ich viel Zeit, um über mich nachzudenken. Zeit die ich mir zuvor nie genommen hatte. Mein Gewicht reduzierte sich bis zum Sommer um 25kg und mein Wille war ungebrochen! Der Ernährungsplan, das Abwiegen waren inzwischen zur Gewohnheit geworden. So arbeitete ich eine Woche nach der anderen ab. Im Sommer fing ich dann mit dem Krafttraining, später mit Training auf der Power-Plate an. Es machte einfach Spaß, dass jemand da war, der mich persönlich betreut und motiviert. Mittlerweile hatten meine Freunde und Arbeitskollegen wahrgenommen, dass sich bei mir gewichtsmäßig *einiges* getan hatte. Ein toller Erfolg. Ich kämpfte weiter und im Frühjahr 2007 hatte ich es endlich geschafft: mein Traumgewicht war erreicht!!!

Kaum zu glauben, dass mich jemand so zum Durchhalten motivieren konnte. Kaum zu fassen, dass ich Bewegungsmuffel Spaß am Sport gefunden habe.

Zum Erfolg führten der effektive Ernährungsplan und mein Trainer, der es verstand, mich in allen Höhen und Tiefen mit seiner netten Hartnäckigkeit zu motivieren. Er rüstete mich mit Tricks für den Kampf gegen den inneren Schweinehund und zeigte mir, dass Sport auch Spaß machen kann. Und zwar auch dann, wenn man ihn vorher regelrecht gehasst hat. Hilfreich waren für mich auch die festen Trainings- und Beratungstermine. So sah ich immer nur die nächste Wochenetappe vor mir.

An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an meinen Trainer und sein Team, denn heute bin ich viel selbstbewusster und fitter als früher. Vor Stühlen mit

Armlehnen fürchte ich mich schon lange nicht mehr!
Auch gesundheitlich geht es mir inzwischen wesentlich besser. Eines ist mir jedoch bewusst: ich bin nicht „geheilt“. Mir schmeckt es immer noch, und wenn die Waage mal wieder zuviel anzeigt, dann kenne ich ein Programm, das hundertprozentig hilft. Und beim Durchhalten hilft mir mein Trainer.



PS. Ich gehe immer noch regelmäßig zum Sport und wenn ihr mich „live“ sehen möchtet, dann kommt doch einfach zu „Kempen inForm“

Noch ein Tipp: Man sollte sich nie aufgeben. Auch wenn man schon häufig ohne Erfolg versucht hat, abzunehmen. Bestimmt funktioniert es beim nächsten Anlauf!