

Über 30 Kilos leichter!

Mein Name ist Ursula, ich bin 48 Jahre alt, gelernte Pflegefachfrau und Mutter von vier schulpflichtigen Kindern. Nebst dem Haushalt, einem grossen Garten und vielen Kleintieren unterstütze ich meinen Mann teilzeitlich bei der Geschäftsführung unserer Firma.

Durch die Schwangerschaften und die anstrengende Kleinkinderzeit habe ich viel zugenommen: Kaum die Möglichkeit für Bewegung, wenig Schlaf, vier kleine Kinder am Tisch und die ständige Beschäftigung in der Küche haben die Kilos ansteigen lassen. Ich litt darunter und wusste, dass ich mich eines Tages dem Thema Abnehmen widmen muss. Aber ich wusste nicht wie, weil mir die gängigen Diäten unsympathisch waren. Eine Freundin erzählte mir dann von «Lebe leichter» und gab mir ihr Buch. Ich las es innert Kürze durch und wusste: Das ist es!

Ich fing sofort mit der Umsetzung an und die ersten Kilos verschwanden. Doch der Alltagstrubel ging weiter. Manchmal gab es Zeiten, da stieg die Zahl auf der Waage wieder und ich musste mich der Tatsache stellen, dass ich mich nicht an «Lebe-leichter» gehalten habe.

In der ersten Zeit setzte ich »Lebe leichter« alleine um, später meldete ich mich für den Kurs an. Die Motivation von Claudia und die Gespräche mit den anderen Kursteilnehmerinnen halfen mir sehr. Eine grosse Unterstützung waren für mich Teilziele. Es war für mich einfacher, mir z.B. 8 Kilos vorzunehmen und mich dann über den Erfolg zu freuen als alle überschüssigen Kilos auf einmal vor mir zu sehen. Das hätte mich erschlagen und demotiviert.

Eine grosse Hilfe in der Küche war eine heisse Bouillon, die ich während dem Kochen trank. So hatte ich weniger Hunger, kochte und probierte nicht zu viel und es half mir, mich an die Lebe-leichter-Regeln zu halten.

Es gab auch Zeiten in den letzten drei Jahren, da war das Abnehmen nicht das Wichtigste, weil mein Leben sonst sehr voll war (z.B. während einer längeren, intensiven Krankheitszeit eines Kindes). Abnehmen kostet Kraft, und die brauchte ich in diesen Zeiten für anderes. Da war mein Ziel, nicht zuzunehmen. Sobald ich wieder «Luft» hatte, setzte ich mir ein neues Ziel.

Jetzt bin ich mit Unterbrüchen über drei Jahre mit «Lebe leichter» am Abnehmen und bin über 30 Kilos leichter. Und es geht mir sehr gut! Ich freue mich über die neue Garderobe, habe die alten Kleider, die mich an Zelte erinnerten, entsorgt und kann in normalen Kleiderläden einkaufen. Schon mehrmals habe ich erlebt, dass mich Bekannte, die mich länger nicht mehr gesehen haben, nicht erkannten. Das ist doch auch ein Kompliment!

Mir gefällt an «Lebe-leichter» die Einfachheit, die positive Einstellung zum Leben, die gesunden Mahlzeiten ohne Verbote und kurzen, doch sehr wichtigen Zeiten der Bewegung.

Wenn ich draussen am Nordic Walken bin, werde ich so dankbar, der Stress verschwindet und ich habe Zeit, um innerlich durchzuatmen. Das bewahrt mich vor Essattacken.

Trotz der langsamen Abnahme und der manchmal wieder leichten Zunahme lebe ich fröhlich nach dem Motto von «Lebe leichter»: Alles ist erlaubt, in der richtigen Menge und zum richtigen Zeitpunkt – Nur aufgeben erlaube ich mir nicht!