

Frage: Welche Motive hattest Du, um Dich auf einen Gewichtsreduktionskurs einzulassen?

Dirk: Mit 46 Lebensjahren hatte ich noch mal eine berufliche Veränderung angestrebt und mich woanders neu beworben. Anlass, den berühmten Schalter im Kopf endlich umzulegen, war eine Einstellungsuntersuchung meines neuen Arbeitgebers im September letzten Jahres. Der untersuchende Arzt wies mich damals entschieden darauf hin, dass ich ein sog. Adipositas-Typ I (d. h. Fettleibigkeit) bin, mit den dazugehörigen Folgeerkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck. Weiterhin hatte ich bedrohlich erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin, HDL, LDL und Tryglizeride), die für Schlaganfall oder Herzinfarkt verantwortlich sind. Nach dem Laborergebnis war ich erhöht herzfarktgefährdet. Letztlich war es die deutliche Ansprache des Arztes, die mich erst zum Nachdenken und dann zum Umdenken bewegt haben.

Frage: Wie viel Kilo hast du bis jetzt abgenommen und wie lange hat es gedauert?

Dirk: Bis jetzt habe ich seit Juni letzten Jahres fast 22 Kilo abgenommen. Ursprünglich hatte ich mal 115 kg; aktuell wiege ich 93 kg.

Frage: Hast du vor dem Kurs schon versucht abzunehmen und wenn ja, wie?

Dirk: Ich habe bereits im Juni letzten Jahres mit der Gewichtsreduktion begonnen; habe dies aber nie so ganz konsequent betrieben (bis dahin habe ich sehr viel Wasser getrunken und überwiegend Äpfel gegessen) und hatte keinen großen Erfolg damit, bis ich im September 2012 den Kurs „Ich nehme ab“ begonnen habe.

Frage: Wie hat sich Dein Gewichtsverlust auf Deinen Alltag ausgewirkt?

Dirk: Da ich neben der Ernährungsberatung auch noch mit dem Kraft- und Ausdauertraining angefangen habe, spüre ich seitdem eine deutlich veränderte Körperwahrnehmung. Das fängt schon mit der Körperhaltung an. Konsequentes Training, drei Mal die Woche (immer montags, mittwochs und freitags) habe ich gemeinsam mit meiner Frau in den Alltag integriert. Ich bin extrem leistungsfähiger und belastbarer als früher geworden.

Frage: Woran merkst Du den Gewichtsverlust noch? (Kleidung, etc.)

Dirk: Vor allem habe ich keine Rückenschmerzen mehr. Ich fühle mich physisch wie psychisch wesentlich wohler; insgesamt ausgeglichener. Weiterhin benötige ich fast keine Medikamente mehr. Mein Asthma ist deutlich zurückgegangen; der Blutdruck ist im Gleichklang.

Mittlerweile habe ich 4 amerikanische Konfektionsgrößen weniger; auch meine Hemdkragenweite hat sich von ehemals Größe 46 auf 41 verringert.

Frage: Und was sagen Freunde und Bekannte?

Dirk: Menschen, die mich kennen und länger nicht gesehen haben, fällt es sofort auf. In letzter Zeit werde ich sehr oft angesprochen, weil die Gewichtsreduktion deutlich sichtbar ist.

Frage: Erzähl uns doch ein bisschen über den Kurs: Wie läuft er ab, was gefällt Dir besonders gut? Was hat Dich vielleicht positiv überrascht?

Dirk: Zunächst einmal bin ich sehr menschlich und ohne Vorbehalte in den Kurs

aufgenommen worden. Es ist eine lockere Zusammenkunft einer sog. „Schicksalsgemeinschaft“, in der ich mich gemeinschaftlich mit anderen Kursteilnehmern auf Augenhöhe austauschen kann.

Der Kursleiter, Michael Pagelsdorf, moderiert den Kurs sehr harmonisch und begleitet die Kursteilnehmer fachlich sehr fundiert. Wichtig dabei ist, dass keiner der Teilnehmer mit Kalorienzählen und strengen Diätplänen „gequält“ wird. Es wird ein konsequenter Weg in Sachen Ernährung vermittelt, die Umsetzung dieser Richtung liegt aber in der Verantwortung der Teilnehmer selbst. Das gefällt mir sehr gut.

Frage: Wie wichtig hältst Du den Sport als begleitende Maßnahme?

Dirk: Ich hätte es anfangs nie für möglich gehalten; zumal ich früher ein echter Sportmuffel war. Die Sportnoten in der Schule waren dementsprechend.

Durch das langsame Heranführen an das Krafttraining habe ich tatsächlich Kraft, Ausdauer und körperliche Kondition bekommen.

Vor wenigen Wochen habe ich mit dem Laufen angefangen. Habe ich früher nach nur 5 Minuten Laufen Seitenstechen und Luftnot bekommen, halte ich mittlerweile eine halbe Stunde auf dem Laufband locker ohne körperliche Probleme aus. Ich werde am 16.03.2013 die erste Walking-Night (in Kamp-Lintfort) meines Lebens mitmachen und freue mich darauf.

Der Sport macht im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei und vor allem, es macht Spaß.

Frage: Wie sehen Deine zukünftigen Ziele, bzw. Pläne aus?

Dirk: Meine künftigen Pläne sollen nicht zu hoch gegriffen sein. Ich muss mir mit 47 Jahren nichts Großartiges mehr beweisen. Meine Ziele (früher wie heute) habe ich immer in kleinen Etappen geplant. Ich wollte zuerst weg von satten 115 Kilogramm und habe mich in 5 Kiloschritten langsam heruntergearbeitet.

Es müssen erreichbare Ziele sein. Da ist vor allem auch Geduld gefragt. Das ist zugegeben nicht gerade meine Stärke. Du musst beharrlich am Ball bleiben.

Für die Zukunft möchte ich noch bis 88 kg herunter und dann das Gewicht entsprechend auch halten, damit ich demnächst fit für das Alter bin.

Vielen Dank für das Gespräch!!!