



## Über 40 Kilo abgenommen

Jetzt hat sie gut lachen

Dorit Anderson aus Meerbusch (Nordrhein-Westfalen), Versicherte der BKK, hat sich ein persönliches Ziel gesetzt – und es erreicht: Sie hat in kürzester Zeit von ihrem ursprünglichen Gewicht in Höhe von 135 kg bereits über 40 kg abgenommen. Wir wollten in einem Interview wissen, wie sie dies geschafft hat und was ihr Erfolgsrezept ist.

**Gesundheitplus:** Frau Anderson, schön, dass Sie uns Ihre Erfahrungen für erfolgreiches Abnehmen mitteilen. Wie hat alles begonnen?

**Dorit Anderson:** Nachdem ich schon seit mehr als zehn Jahren stark übergewichtig war, hatte ich nach der Geburt meines zweiten Kindes und dem Ende der Stillzeit den großen Wunsch, wieder in den Sport zurückzukehren und etwas für mich zu tun. Aufgrund des hohen Gewichtes habe ich mir aber nicht mehr zugetraut, in „normalen“ Sportgruppen aktiv zu werden. 2010 wurde ich dann auf eine Sportgruppe aufmerksam, die speziell für stark übergewichtige Menschen ins Leben gerufen wurde. Sie wurde durch die Ernährungsberaterin Petra Gesthuysen-Mieden begleitet (zu diesem Angebot siehe Anmerkung Infokasten). Eine der Teilnehmerinnen hatte in gut 1½ Jahren 75 kg abgenommen. Da mir bewusst war, dass ich mit einer einfachen Diät eine hohe Gewichtsabnahme von etwa 55 kg nicht erreichen würde, war ich an einem solchen Projekt sehr interessiert.

Nach dem Besuch einer Infoveranstaltung war mir klar, dass für mich die Kombination aus Sport und Ernährungsberatung der perfekte und wohl auch einzige Weg ist. Der Sport, der aus Nordic Walking und einer Fitnessstunde bestand, war auf die physischen Gegebenheiten von Übergewichtigen abgestimmt, sodass es von Anfang an richtig Spaß machte, sich endlich wieder zu bewegen! Da die Gruppe aus netten „Gleichgesinnten“ bestand, die mehr oder weniger das gleiche Problem hatten wie ich, stellte sich der Erfolg schnell ein: Mittlerweile wiege ich nur noch 91 kg und wünsche mir, bei meiner Größe von 1,80 m auf 80 kg zu kommen.

**Gesundheitplus:** Es gibt sehr viele Methoden, die ein schnelles Abnehmen versprechen. Der Erfolg bleibt allerdings oftmals langfristig aus und der sogenannte Jo-Jo-Effekt tritt ein. Mit welchen Maßnahmen haben Sie so viel Gewicht abgenommen und wie halten Sie Ihr Gewicht?

**Dorit Anderson:** Der Sport und die regelmäßige Bewegung sind das eine. Die andere Seite war die Umstellung der Ernährung. Ich habe nach dem Mittagessen konsequent auf Kohlenhydrate in jeglicher Form verzichtet. Hinzu kommt die bewusstere Ernährung, das heißt: weniger Fett und Süßes, mehr Gemüse und Obst und viel trinken. Die Erfolge kamen damit sehr schnell, allerdings geht es mit fortschreitender Gewichtsabnahme irgendwann langsamer, sodass es nicht immer einfach ist. Ich mache nun im Verein meinen Sport in den „normalen“ Fitnessgruppen zwei- bis dreimal die Woche konsequent weiter und walke einmal pro Woche privat. Fallen die Fitnessstermine mal aus, fehlt mir mittlerweile etwas. In der Ernährung weiß ich jetzt, worauf ich achten muss, und bekomme eine leichte Gewichtszunahme schnell wieder in den Griff.



**Gesundheitplus:** Wie haben Sie sich dauerhaft motiviert?

**Dorit Anderson:** Die Motivation kam mit dem Erfolg. Als ich spürte, dass es funktioniert, blieb ich einfach dran. Die Bewegung und der Sport machen wieder richtig Spaß und als meine Familie sah, wie ich mich optisch veränderte, brachte das zusätzlichen Antrieb. Sicherlich fällt es auch mal schwer und man hält es nicht immer durch, aber wenn man sich einen „Ausreißer“ geleistet hat, bleibt man wieder dran.

**Gesundheitplus:** Wer hat Sie noch unterstützt?

**Dorit Anderson:** Die Reaktionen des Umfelds waren durchweg positiv. Manchmal ist es schon amüsant, dass ich von einigen, die mich länger nicht gesehen haben, kaum erkannt werde, denn die äußere Veränderung ist schon erheblich.

Unterstützung erhalte ich vor allem durch meine Familie. Den Sport kann ich nur deswegen regelmäßig besuchen, weil mein Mann an diesen Tagen pünktlich von der Arbeit kommt und die Kinder betreut.

**Gesundheitplus:** Haben Sie einen „Geheimtipp“ für unsere Leserinnen und Leser, mit dem Sie gute Erfahrungen gemacht haben?

**Dorit Anderson:** Man sollte sich auf jeden Fall Unterstützung suchen und sich einer Gruppe anschließen. Mir hat das sehr geholfen, denn alleine hätte ich das nicht erreicht.

**Gesundheitplus:** Vielen Dank für das Gespräch, Frau Anderson. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg auf Ihrem Weg.



Das Interview führte Florian Wendorf, Mitarbeiter der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank

## INFO

### **Frau Gesthuysen-Mieden**

ist selbstständige Ernährungsberaterin und bietet u. a. Einzelberatungen und Gruppenstunden an. Unter gewissen Voraussetzungen können unsere Mitglieder einen Zuschuss zu diesen Angeboten erhalten.