

„Ich bin jetzt viel selbstbewusster“

Seit Katja abgenommen hat, liebt sie es wieder, sich zu schminken und kleidet sich weiblicher als früher

Nachher 96 kg

Katja Klient (41)

- Familie ledig, keine Kinder
- Beruf Technische Angestellte
- Hobby Saxofon spielen
- Tiefpunkt „Als ich den Prozess gegen die Krankenkasse verlor. Sie wollte mir kein Magenband zahlen.“
- Erfolgserlebnis „Ich habe es ohne Magen-OP geschafft.“



Katja (41) nahm in einem Jahr 47 Kilo ab

„Ich genieße es, wieder mit Männern zu flirten“

Eine Magen-OP war Katjas letzte Hoffnung. Doch die Kasse lehnte ab. Ein Happy End gibt es trotzdem

von Maïke Gronwald



Vorher 143 kg bei 1,72 m Körpergröße

Der Schmerz war so unfassbar groß, dass er Katja von heute auf morgen vollkommen verwandelte. Sie musste miterleben, wie ihre erste große Liebe an einer Überdosis Drogen starb. Damals war sie 25 – schlank, selbstbewusst und lebenslustig. „Natürlich habe ich mitbekommen, dass er ab und zu etwas nahm“, sagt sie heute. „Aber dass es so schlimm um ihn stand, wusste ich nicht. Sein Tod war ein Schock, von dem ich mich lange nicht erholt habe.“

Die Technische Angestellte igelte sich ein und ließ nur noch Familie und gute Freunde an sich heran. In dieser Zeit wurde der Kühlschrank ihr bester Freund. Sobald sie zu Hause war, begann Katja (41) zu essen – Pizza, Pommes, deftige Eintöpfe und jede Menge Nudeln. Das sorgte dafür, dass sich ihre verletzte Seele kurzfristig wieder gut



„Gesunde Ernährung ist mir heute sehr wichtig. Denn sie tut mir gut“

fühlte. Doch der nächste emotionale Absturz folgte postwendend. „Jeder Blick in den Spiegel war eine Strafe. Ich habe meinen Anblick gehasst“, sagt sie. Nach jeder Ess-Attacke kam das schlechte Gewissen. Und mit ihm die düsteren Gedanken. „Mein Freund war tot. Ich musste für keinen Mann mehr attraktiv sein.“ Klinikaufenthalte, die ihre Depressionen lindern und beim Abnehmen helfen sollten, blieben erfolglos. „Aber ich wusste, dass etwas passieren musste. Ich

sah keinen anderen Ausweg mehr und beantragte bei der Krankenkasse ein Magenband. Für die Genehmigung der OP ging ich sogar vor Gericht – und verlor.“

Doch die Niederlage hatte für die Nordrhein-Westfälin etwas Positives, die Wende zum Guten: Die Kasse musste Katja ein professionelles Abnehmprogramm finanzieren. So bestimmte es das Gericht. Ein guter Freund, der ihre Geschichte kannte, riet ihr, es mit Optifast (siehe Kasten unten) zu probieren. Nach dem ersten Info-Abend buchte Katja umgehend einen Ein-Jahres-Kurs (Kosten: ca. 250 Euro/Monat inkl. Formulare-Ernährung ohne Kassenzuschuss. Infos auf www.optifast.de). Die Krankenkasse übernahm 2/3 der anfallenden Kosten.

„Von da an traf ich mich mit meiner Optifast-Gruppe einmal wöchentlich. Das half mir auch dabei, aus meiner Isolation herauszufinden“, sagt sie. „Die ersten zwölf Wochen aßen wir nur Formula-Diät-Shakes. Ich fühlte mich richtig befreit, musste nicht mehr ständig über das Essen nachdenken und nahm trotzdem ab.“

Danach wurde langsam auf abwechslungsreiche gesunde Ernährung umgestellt. Einmal die Woche stand Sport auf dem Programm. Es gab psychologische Betreuung und Ernährungsberatung. Katja nahm so in einem Jahr 47 Kilo ab und ist endlich wieder mit sich im Reinen.

„Inzwischen bin ich froh, dass mir kein Magenband genehmigt wurde. Ich habe aus eigener Kraft abgenommen. Das macht mich stolz. Meine Depressionen sind weg. Und von Männern werde ich heute wieder als Frau gesehen. Ich flirte gern.“ ●

So funktioniert Abnehmen mit Optifast



Maïke Gronwald, Ernährungsexpertin bei „Alles für die Frau“, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Abnehmen mit dem Optifast-Programm?

› Was ist Optifast?

Optifast ist ein ambulantes Therapie-Konzept zur langfristigen Behandlung von Übergewicht, das von einigen Krankenkassen bezuschusst wird.

› Für wen ist es geeignet?

Die Teilnahme ist an den Body-Mass-Index gebunden. Für das 52-Wochen-Programm muss er

über 30 liegen (Katja hatte zu Beginn einen BMI von 48). Für Menschen mit weniger Übergewicht (BMI ab 25) wird ein kürzeres Programm angeboten.

› Was beinhaltet das Programm?

Fünf medizinische Untersuchungen und 52 Gruppenabende mit therapeutischer Betreuung. Ernährungsberatung und individuell angepasste Bewegungstherapie werden angeboten. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer Kochrezepte und diätetische Lebensmittel mit allen für den Körper wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, die sie in den ersten zwölf Wochen benötigen.

› Wie ist der Ablauf?

Die Teilnehmer treffen sich wöchentlich in der Gruppe. In der ersten Phase, die 12 Wochen dauert, ernähren sie sich ausschließlich von Diät-Shakes. Dann wird auf normale Kost umgestellt. Sport soll nun den Erfolg unterstützen und ein Ernährungsprogramm hilft, das Gewicht zu halten. (Infos: www.optifast.de).



„Ich liebe die raffinierte asiatische Küche“

Leichtes Gemüse-Curry mit Reis



Zutaten für 1 Person: 50 g TK-Erbesen, 150 g Blumenkohl, 1 Möhre, 100 g Porree, 1 Zwiebel, 30 g Reis, Salz, 1 TL Öl, ½ TL gelbe Currypaste, 40 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Erbsen auftauen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Möhre in Stücke und Porree in Ringe schneiden. Zwiebel würfeln. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Blumenkohl und Möhren in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Porree zugeben. Gemüse abgießen. Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin mit der Currypaste andünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz würzen. Gemüse zufügen, erwärmen. Mit dem Reis servieren. 350 kcal

Bratnudeln mit Rindfleisch und Paprika



Zutaten für 1 Person: 30 g japanische Weizenmehlnudeln, Salz, ½ Paprikaschote, 40 g Shiitake-Pilze, 50 g Rindfleisch, 2 TL Sojaöl, Pfeffer, 1 EL Sojasoße, 50 g Sojasprossen

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und waschen. Fleisch in Streifen schneiden. 1 TL Öl erhitzen. Fleisch und Pilze darin 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite legen. 1 TL Öl im Bratfett erhitzen. Paprika und Nudeln darin 3–4 Minuten braten, mit Sojasoße würzen. Beiseitegelegte Zutaten wieder zufügen, Sprossen unterheben. Nochmals abschmecken und servieren. 460 kcal

Lauwarmer Glasnudel-Salat mit Huhn



Zutaten für 1 Person: 30 g China-Fadennudeln (Glasnudeln), 80 g Hähnchenfilet, ½ Zwiebel, 1 TL Öl, Salz, 200 g TK-Asiagemüsepfanne, 25 ml süßsaure asiatische Chilisauce

Zubereitung: Nudeln 3–5 Minuten in heißem Wasser garen, abgießen, kalt abschrecken, mit einer Schere kürzer schneiden und abtropfen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz würzen, herausnehmen. Gemüse und Zwiebel in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 9–11 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Fleisch und Chilisauce zugeben. Nudeln untermischen, mit Zitronensaft und eventuell Salz abschmecken. Noch lauwarm servieren. 370 kcal