

„Meine beste Entscheidung“

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin im Optifast-Zentrum

Arnsberg. Übergewicht kann eine belastende Qual sein, die negativen Einfluss auf den Alltag, Familie und Gesundheit nimmt. Immer mehr Deutsche leiden. Viele haben den Kampf gegen die Pfunde aufgegeben, stagnieren oder haben ihn nie angefangen. Im SAUERLANDKURIER berichtet eine Teilnehmerin (Name der Redaktion bekannt) über ihre Erfahrungen im Optifastzentrum Arnsberg, wo sie jetzt einen Jahres-Kurs erfolgreich absolviert hat. Sie will anderen Mut machen.

„Ich bin 54 Jahre alt, verheiratet und Mutter einer erwachsenen Tochter. In meinem Leben habe ich schon viel erreicht. Nur eines wollte mir bis vor einem Jahr nicht gelingen. Ich konnte mein Übergewicht nicht los werden. Im Gegenteil, es wuchs von Jahr zu Jahr. Je mehr Stress es in meinem Leben gab, desto höher kletterte mein Gewicht, bis ich Anfang 2008 ein Gewicht von 113,3 Kilo auf die Waage brachte und Blutdrucktabletten nehmen musste.

Ich hatte gerade eine beruf-

liche Enttäuschung hinnehmen müssen und war nervlich am Ende als ich beschloss etwas in meinem Leben zu ändern. Ich nahm mir vor, nicht nur für Beruf, Familie und Andere da zu sein, sondern auch mal Zeit für mich zu haben. Ich meldete mich im Fitnessstudio an und arbeitete mich mühsam innerhalb eines Jahres auf 103 Kilo runter.

Von Kleidergröße 48 auf 42

Dann ging allerdings nichts mehr und ich war total unglücklich. Zu dieser Zeit habe ich einen Vortrag von der Leiterin des Optifast-Zentrums gehört und mich postwendend zum 52 Wochen Kurs angemeldet. Dies war eine der besten Entscheidungen meines Lebens.

Von nun an hat sich mein Leben deutlich verändert. Es ist mir gelungen, weitere 22 Kilo abzunehmen und von Kleidergröße 48 auf 42 zu wechseln. Ich bin in diesem Jahr viel selbstbewusster, mutiger und fitter geworden. Ich kann mich viel schicker kleiden und habe mehr Spaß am

Leben. Aufgrund der Gewichtsreduzierung konnte ich auch die Tabletten absetzen – eine echte Befreiung.

In den Gruppenabenden war es ganz neu für mich, hier offen über mein Gewicht reden zu können. Neben dieser psychotherapeutischen Begleitung waren die Ernährungsumstellung und der gemeinsame Sport die wesentlichen Bestandteile der wöchentlichen Treffen. Bei der Ernährungsumstellung haben wir eine Menge über die unterschiedlichen Lebensmittel, ihr Zusammenspiel bei der Verwertung im Körper und deren Zubereitung gelernt. Die Kochabende waren jeweils das Highlight.

Das Kochen macht nach 30 Jahren Haushalt plötzlich wieder Spaß. Aber noch mehr Spaß macht, und das habe ich früher für unmöglich gehalten, der Sport. Die wöchentliche Sportstunde bei unserer Sporttherapeutin war klasse und Unterschied zwischen den ersten Sporeinheiten und heute ist gewaltig. Da wir den Sport alle nicht missen wollen, konnten wir unsere Trainerin davon überzeugen einen Anschlusskurs für uns

zu organisieren. So halten wir weiterhin auch nach dem Ende unseres Optifast-Kurses Kontakt und haben weiterhin Spaß miteinander. Auch die Gruppenkontrolle ist damit weiterhin gewährleistet. Wenn einer dann wieder in Richtung Übergewicht abdriftet, dann hilft die Gruppe und rüttelt denjenigen wach.

Leben positiv verändert

Als Fazit nach diesem letzten Jahr mit Optifast kann ich sagen, es hat mir super geholfen mein Leben grundlegend zum Positiven zu verändern und mir bewusst gemacht, dass ich weder die bewusste fettarme Ernährung noch den Sport nie wieder vernachlässigen darf.“

Information

- Ein neuer Kurs steht in den Startlöchern:
Am 12. Mai findet ab 18 Uhr ein erstes Treffen im AdipositasZentrum Arnsberg statt.
- Informationen dazu gibt es telefonisch unter ☎ 02931/870130.