

„Mein neues Leben ist toll“

Rita bekam jede Menge Zuspruch von Freunden, Kollegen und der Familie. Das spornte sie an

Nachher
63 kg

Rita Voigt (57)

- Körpergröße 163 cm
- Familie Lebensgefährtin Christof (58), Tochter Silke (29) und Sohn Torsten (33)
- Beruf Büroangestellte bei einer Versicherung
- Hobbys Bewegung, in der Natur sein und Reisen
- Tiefpunkt „Alles war zu anstrengend für mich. Um Treppen zu steigen, brauchte ich ewig. Das ließ mich verzweifeln“

Rita nahm in fünf Monaten 25 Kilo ab

„Bei Radtouren mehr die bin ich nie Letzte“

Viele Diäten ließen Rita verzweifeln. Nach jedem Versuch wurde sie dicker. Erst als sie begriff, dass Abnehmen im Kopf beginnt, purzelten die Kilos

Jetzt kann Rita wieder strahlen. 25 Kilo sind weg. Sie fühlt sich wie befreit und kann ihr Leben völlig neu gestalten. Noch vor einigen Monaten sah das ganz anders aus. „Schon den Haushalt zu bewältigen, kostete mich viel Kraft. Ich hatte Rücken- und Hüftschmerzen und die Knie taten mir weh“, sagt die Leipzigerin.

Schon als Kind hatte Rita mit ihrem Gewicht zu kämpfen. Ihre Schwester war sehr schlank – im Gegensatz zu Rita, die ständig neue Diäten ausprobierte, um auch so toll auszusehen. „Ich habe aber nie lange durchgehalten und alle Abnehm-Versuche schnell wieder abgebrochen. Dadurch kamen immer mehr Kilos dazu“, sagt die 57-jährige Büroangestellte.

„Wenn ich allein war, habe ich ständig gegessen. Es gab mir ein gutes Gefühl und ich habe mir eingebildet, dass es keiner sieht, wenn es wieder ein paar Gramm mehr sind“, sagt sie. Doch als die Waage dann fast 90 Kilo anzeigte, bekam Rita einen Schreck. „Das war definitiv zu viel“, sagt sie. Sie schämte sich für ihr Aussehen. „Besonders schlimm war es, wenn ich zufällig mein Spiegelbild sah – im Fahrstuhl, im Schaufenster, in der Umkleidekabine. Solche Situationen habe ich immer öfter vermieden“, sagt sie.

Die Wende brachte dann eine Radtour mit Freunden. „Ich hatte

„Fast 90 Kilo – das wollte ich nicht mehr akzeptieren“

„Jede kleine Bewegung brachte mich aus der Puste und ich musste oft eine Pause machen“

Vorher
88 kg



Rita kann das Radfahren wieder genießen

einfach nicht die Kondition und fuhr mit großem Abstand hinter den anderen her. Das war mir unheimlich peinlich“, sagt Rita. „In diesem Moment beschloss ich, mein Leben zu ändern.“

Mit Optifast, einer ambulanten Therapie mit intensiver Betreuung durch Psychologen, Ernährungsberatern und Bewegungsexperten, fand Rita genau das richtige Ab-

nehm-Programm für sich (Infos siehe unten). Sie startete mit einer zwölfwöchigen Diät-Shake-Phase, dann folgte eine Ernährungsumstellung. So verlor Rita in nur fünf Monaten 25 Kilo. Sie hat gelernt, dass Abnehmen zuerst im Kopf stattfinden muss. „Ohne Motivation geht es nicht“, sagt Rita. „Inzwischen weiß ich, was ich essen kann, um satt und zufrieden zu sein und nicht wieder zuzunehmen – z. B. Salat mit Thunfisch (siehe Kasten rechts) oder einen Buttermilch-Shake mit Früchten.“

Für Rita ganz wichtig: Sie bekam endlich ein Gefühl für den Unterschied zwischen Hunger und Appetit. Heute nascht sie zwischendurch kaum noch etwas. Dabei hilft ihr, dass sie ihre Tage genau plant. „Ich stehe morgens zwei Stunden früher auf und bereite alles vor. Ich koche für abends und schneide Salate für mittags. Manche schmunzeln darüber, aber mir hilft es dabei, durchzuhalten.“ In fünf Wochen endet das Programm. Rita ist glücklich mit ihren 63 Kilo und genießt jeden Tag neu. ●

Ernährungstipps, Bewegung und ärztliche Hilfe

Gesunde Ernährung, ärztliche Kontrollen und Bewegung sind die Kern-Ideen des Konzepts

Wie funktioniert Optifast-52?

Das Programm ist ein ambulantes Therapie-Konzept zur nachhaltigen Behandlung von starkem Übergewicht (ab einem Body-Mass-Index von 30). Die Teilnehmer werden 52 Wochen in regelmäßigen Gruppensitzungen von Experten betreut. Dazu gehören therapeutische Unterstützung, Ernährungsberatung, Anleitung zu gesunder Bewegung und fünf medizinische

Untersuchungen. Für Menschen mit weniger Übergewicht (BMI ab 25) gibt es das Optifast-Home-Programm (www.optifasthome.de, Tel.: 0800/50991 11).

Was sind die Ziele?

Alles über gesunde Ernährung erfahren und so das Gewicht deutlich reduzieren können. Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck sollen sich dadurch verbessern. Zudem wird den Teilnehmern dabei geholfen, Alltagsprobleme besser zu bewältigen.

Wie ist der Ablauf?

Die 52 Wochen von Optifast sind in unterschiedliche Phasen unter-

teilt. In den ersten zwölf Wochen ernähren sich die Teilnehmer ausschließlich von Diät-Shakes. Dann wird nach und nach auf normale Kost umgestellt. Sport soll den Erfolg ebenfalls unterstützen. In den folgenden Wochen geht es dann darum, das Gewicht zu stabilisieren und dauerhaft zu halten.

Wer trägt die Kosten?

Die Kosten betragen ca. 250 Euro pro Monat (Kosten für die Diät-Shakes sind darin enthalten) und werden zum Teil von der Krankenkasse übernommen (Infos: www.optifast.de; Tel.: 08 00/100 16 35).