

# Zu dick, zu dünn...

Zwei Frauen, ein Schicksal: Beide kämpfen mit ihren Kilos. Unsere

## Andrea Hoch (40): „Ich möchte endlich wieder normal aussehen“

Bei 1,68 m  
über 80 kg\*

**Mein Problem** So wie heute sah ich nicht immer aus – mit 22 wog ich 52 Kilo. Erst nach der zweiten Schwangerschaft wurde ich die Pfunde nicht mehr los. Denn: Durch Probleme und Sorgen stand ich ständig unter Strom. Da ich ein Stress-Esser bin, war das mein Verhängnis ...

2008 schaffte ich es, 30 Kilo abzunehmen. Aber dann hatte ich plötzlich extrem hohen Bluthochdruck und kam ein Jahr lang nicht auf die Beine. Schnell waren die 30 Kilo wieder drauf. Heute weiß ich: Ich musste erst den ganzen Seelen-Ballast loswerden – ich wollte immer die perfekte Mutter sein, es allen recht machen. Das hat mich krank und dick gemacht. Das musste ich zunächst ändern.

**Meine Ernährung** Bis vor ein paar Monaten habe ich abends oft Fast Food gegessen – nicht weil es mir geschmeckt hat, sondern weil es schnell ging. Jetzt nehme ich mir die Zeit, gesund zu kochen, und versuche, mit einem Abnehm-Programm, bei dem man Punkte zählt, meine Ernährung umzustellen. Meine größte Schwierigkeit: Ich arbeite in einer Bäckerei als Verkäuferin. Süßigkeiten gehören also zu meinem Job.

**Mein Sport** Obwohl es viel Organisation erfordert, gehe ich seit etwa vier Wochen jeden Tag eine Stunde schwimmen. Das tut mir gut.

**Mein Ziel** Ich möchte so schnell wie möglich abnehmen und wieder normal aussehen – aber dieses Mal für immer.



### Experten-Check



#### Das sagt der Mediziner:

##### Langfristiger Erfolg

Oft liest man so pauschale Sätze wie: Je langsamer die Abnahme, desto geringer der Jo-Jo-Effekt. Das ist wissenschaftlich aber nicht erwiesen! Klar, von Crash-Diäten rate ich ab. Aber Frau Hoch hat zum Beispiel durch ihr Abnehm-Programm in kürzester Zeit drei Kilo verloren. Dagegen spricht nichts. Entscheidend ist nur, dass sie sich in Zukunft ausgewogen ernährt. Auch eine schnelle Abnahme kann also nachhaltig sein!

Ernährungs-  
psychologe  
PD Dr. med.  
Thomas Ellrott



#### Das sagt der Personal Trainer:

**Kraftübungen** Schwimmen ist ein toller Sport, um gelenkschonend zu trainieren. Zusätzlich empfehle ich aber auch Kraftübungen, um die Muskulatur zu stärken – am besten unter Anleitung, denn wir haben oft verlernt, die Bewegungen richtig auszuführen. Dadurch bleibt auch die Haut straff und man beugt Bindegewebsschwächen vor.

Personal  
Trainer  
Marco Harder

**Heißhunger vermeiden** Frau Hoch sagt, sie kommt mit ihrem Abnehm-Programm gut zurecht – dann ist das ihr Weg! Mein Tipp: Um den Heißhunger zu vermeiden, sollte sie nie hungern. Das verurteilt zum Scheitern.

# und unzufrieden!

Experten gaben ihnen Tipps, wie sie ihre Wohlfühl-Figur erreichen

## Susann Gieß (22): „In der Grundschule wurde ich mit Essen beworfen“

**Mein Problem** In der vierten Klasse nannten mich meine Mitschüler „Gerippe“ und bewarfen mich sogar mit Essen. Noch heute spreche ich deshalb nicht gern über mein Gewicht – ich bin einfach zu dünn. Bei einer Größe von 1,71 Meter schaffe ich es nicht, mehr als 50 Kilo zu wiegen. Besonders wenn ich Stress habe oder krank bin, nehme ich viel zu schnell ab und habe dann gehörig Probleme, mein Ausgangsgewicht wieder zu erreichen. Ich kann auch nicht die Klammotten kaufen, die mir gefallen. Ich trage hauptsächlich Größe XS und die ist oft vergriffen oder endet in Kindermode. Ich habe mich auch schon vom Arzt durchchecken lassen. Aber er hat nichts Auffälliges festgestellt – ich habe auch keine Schilddrüsenüberfunktion.

**Meine Ernährung** Ich habe schon versucht, mit Fast Food zuzunehmen. Das Ergebnis: Ich bekam Pickel – aber kein Gramm mehr auf die Rippen. Deshalb bevorzuge ich mittlerweile gesunde Ernährung. Mein Freund und ich kochen jeden Tag frisch. Wir sind sehr experimentierfreudig – mal kochen wir indisch, mal mediterran.

**Mein Sport** Durch meinen Freund habe ich Mountainbiken für mich entdeckt. Soll ich damit aufhören, um zuzunehmen?

**Mein Ziel** Fünf bis zehn Kilo mehr auf der Hüfte – damit würde ich mich wesentlich wohler fühlen!

Bei 1,70 m  
48 kg

## Experten-Check



**Ernährungspsychologe PD Dr. med. Thomas Ellrott**

### Das sagt der Mediziner:

**Ernährung** Wer zunehmen möchte, sollte tatsächlich viel frische und abwechslungsreiche Lebensmittel statt Junkfood essen. Und das macht Frau Gieß schon perfekt. Wenn das allein zum Zunehmen nicht ausreicht, könnte sie beim Kochen, Braten und Backen immer etwas (!) mehr Öl verwenden. Am besten sind Raps-, Walnuss- oder Olivenöl.

**Bloß kein Sport?** Sport macht Spaß, ist gut für die Gesundheit und macht auch durchaus Appetit. Deshalb würde ich nicht den Sport weglassen, sondern eher versuchen, Stress, so gut es geht, zu vermeiden.



**Personal Trainer Marco Harder**

### Das sagt der Personal Trainer:

**Muskeln aufbauen** Frau Gieß sollte weiter Sportarten betreiben, die ihr Spaß machen und das Mountainbiken nicht aufgeben. Zusätzlich würde ich versuchen, mehr Muskeln aufzubauen. Denn: Muskeln müssen sein – immer! Sie verhindern gesundheitliche Probleme und Schmerzen.

**Gesundes Essen** Wenn Frau Gieß unbedingt zunehmen möchte, sollte sie kalorienhaltig, aber gesund essen. Das bedeutet: fünf Mahlzeiten am Tag, bestehend aus komplexen Kohlenhydraten (z. B. Haferflocken oder Süßkartoffeln), ungesättigten Fettsäuren und Eiweiß (mind. 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, z. B. durch Molkeprodukte). Dabei sollten mindestens 500 Kalorien pro Tag mehr aufgenommen werden, als verbrannt wurden.