

16 Kilo sind schon weg

Passauerin will mit Hilfe einer ärztlich betreuten Gruppe 30 Kilo abnehmen

Von Sandra Semmelmayr

Auf dieses Ergebnis kann Anita Windorfer mehr als stolz sein: 16 Kilo hat sie seit November bereits abgenommen. „Das entspricht zwei Kleidergrößen und freut mich am meisten. Wenn ich mir jetzt neue Hosen kaufe, verspüre ich ein richtiges Glücksgefühl“, verrät die Passauerin. Dennoch ist sie noch nicht ganz zufrieden. Ihr Traum wären weitere 15 Kilo, aber die Hacklbergerin ist überzeugt, dass sie auch dies noch schaffen wird. Was sie so sicher macht, ist der Beistand ihrer Abnehmgruppe.

Unter der Leitung des Passauer Internisten und Ernährungsmediziners Dr. Achim Spechter haben sich Ende vergangenen Jahres sieben Frauen und zwei Männer, die alle stark übergewichtig sind, zusammengetan, um ihren überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen.

In der Gruppe fällt das Abnehmen leichter

Betreut werden sie dabei nicht nur von ihrem Arzt, sondern auch von der Diplom-Oecotrophologin Ulrike Dreihäupl, der Diplom-Psychologin Esther Seifert und dem Diplom-Sportwissenschaftler Thomas Heilmann. „Abnehmen mit System“ nennt sich das Projekt unter der Schirmherrschaft von MdB Dr. Max Stadler, das ein Jahr dauert und dessen Mitglieder bei den regelmäßig stattfindenden Treffen nicht nur zahlreiche Tipps und Tricks rund um die richtige Ernährung und Bewegung bekommen, sondern auch psychologische Hilfe.

Letztere stellte sich bereits als sehr sinnvoll heraus: „Ich gehe auf alle offen zu und erzähle, dass ich abnehme. Auf diese Weise komme ich auch auf Festen nicht in die Verlegenheit, etwas zu essen, was



Erfolgsereignis Wiegen: Seit November hat Anita Windorfer bereits 16 Kilo abgenommen. – Fotos: Jäger



Die Experten der „Abnehmen-mit-System“-Gruppe: Thomas Heilmann (v.l.), Esther Seifert, Ulrike Dreihäupl und Dr. Achim Spechter.

ich eigentlich gar nicht will, weil die anderen immer drängen, doch etwas auf den Teller zu packen. Und genau dieses Nein-Sagen haben wir in der Gruppe bei Esther Seifert gelernt“, berichtet die 50-Jährige.

Zwei Stückchen Schokolade täglich

Auch das Bewegungsprogramm sagt Anita Windorfer zu: Die Gruppe war bereits zur Aquagymnastik im Hallenbad und im Fitness-Studio und sobald es wärmer wird, starten die Teilnehmer mit dem Nordic Walking.

Zudem überzeugt die Hacklbergerin das Ernährungskonzept, denn man kann sich frei entscheiden, auf welche Weise man seine Ernährung umstellen will. Es gibt keine festen Regeln, jeder kann sich sein Konzept so gestalten, wie es für ihn am besten umsetzbar ist. Anita Windorfer verzichtet auf Zwischenmahlzeiten, damit in den fünf Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten ihr Körper Zeit hat, den Insulinspiegel runterzufahren und so seine Fettreserven angreifen muss. Abends gibt es kei-

www.pnp-gesundheit.de



ne Kohlehydrate. Zumindest bei ihr nicht: Während ihr Ehemann, ihre Tochter und ihre Mutter „normal“ essen, gibt es bei der 50-Jährigen viel Gemüse, Fisch oder Quark mit Früchten. „Das Einzige, was mir wirklich schwer fiel, war der Verzicht aufs Brot. Denn das esse ich abends sehr gerne und wenn ich dem Rest der Familie beim Brotessen zusehe, ist es manchmal nicht ganz leicht“, gesteht Anita Windorfer. Dafür gönnt sie sich im Gegenzug mittags nach dem Essen täglich zwei Stückchen Schokolade. „Da bin ich richtig zur Genießerin geworden und lasse die Schokolade ganz langsam im Mund zergehen, damit ich mehr davon habe.“ Dafür verzichtet sie beim Nachmittagskaffee auf das früher obligatorisch dazugehörende Stück Kuchen.

Grundsätzlich ist sie von dem Projekt „Abnehmen mit System“ überzeugt: „Zu viele Diäten habe ich schon hinter mir und immer wieder habe ich sie abgebrochen. Doch diesmal in der Gruppe habe ich ein gutes Gefühl. Außerdem tut mir das Lob der Familie ungeheuer gut und spornt mich an, noch die restlichen 15 Kilo abzunehmen.“