

applaus



STEP BY STEP SCHLANKER

Mit Sport hatte Sonja Fischer nie viel am Hut. Doch als sie sich zum Abnehmen entschloss, kam auch der Spaß an der Bewegung



SONJA FISCHER, 24, wog bei einer Größe von 1,75 Meter 93 Kilo. Heute ist sie 15 Kilo leichter und trägt Konfektionsgröße 44

Sorgfältig dreht Sonja Fischer jede Packung um, bevor sie sie in den Einkaufswagen legt. „Früher habe ich das nie getan, aber heute achte ich sehr auf Zucker- und Fettgehalt der Lebensmittel“, erklärt die 24-Jährige. Mit „früher“ meint Sonja die Zeit, in der sie 93 Kilo wog und es vermied, mit anderen Menschen essen zu gehen, weil sie sich ständig beobachtet und kritisiert fühlte, und die Zeit, in der sie nie wusste, was sie anziehen sollte. Im Mai letzten Jahres platzte ihr dann der Kragen. „Als ich mindestens zum fünften Mal hintereinander auf eine Hose verzichten musste, weil es sie nicht in meiner Größe gab, dachte ich mir: Jetzt reicht's!“, erzählt sie. Sie meldete sich bei Bodycur an. Dieses deutschlandweite, aus der Schweiz übernommene Abnehm-Konzept setzt auf den Verzicht von Kohlenhydraten und bietet neben einer Ernährungsberatung auch medizinische und psychologische Betreuung. „Für mich waren gerade die Gespräche sehr wichtig“, erinnert sich die Erzieherin. „Nach eineinhalb Wochen hatte ich nämlich schon fünf Kilo verloren und wollte gleich wieder Nudeln mit Sahnesauce essen.“ Durch die Unterhaltungen wurde ihr schnell bewusst, dass sie trotz erster Erfolge noch lange nicht am Ziel war. **So ging sie drei Monate lang jeden Tag zum Wiegen** in ihre Gruppe, aß viel mageres Fleisch, Obst, Gemüse und Joghurt. In ihrer Jugend kamen solche gesunden Sachen selten auf

den Teller. „Da ich mit meiner Mutter allein lebte, machten wir uns oft Fertiggerichte“, sagt sie. „Und bei meiner Oma gab es Hausmannskost.“ Sonja litt aber auch ganz besonders an einem Bewegungsdefizit. „Ich machte nie Sport. Ich war so schnell aus der Puste, dass ich mir jede Bewegung dreimal überlegte.“ Um den Diät-erfolg zu unterstützen, riet die Gruppenleiterin Sonja, ins Fitness-Studio zu gehen. Dort verbrachte sie drei bis sechs Stunden pro Woche auf dem Laufband. „Ich wusste nicht, wie gut es mir tut, beim Sport zu schwitzen und mich hinterher unter der Dusche einfach gut zu fühlen“, erzählt sie.

Bald wog Sonja 15 Kilo weniger und konnte sich auch im Alltag mehr bewegen. Fahrstühle

und Rolltreppen sind mittlerweile tabu, viele Strecken fährt sie mit dem Fahrrad. „Ich werde noch vier, fünf Kilo abnehmen“, glaubt Sonja ganz fest. Aber das will sie jetzt ohne ihre Gruppe und die strengen Ernährungsvorgaben schaffen. „Auf Dauer ist die kohlenhydratarme Kost bestimmt ungesund, weil die Ballaststoffe fehlen – trotzdem hat mir das Programm geholfen, einen bewussteren Bezug zum Essen zu bekommen.“ Zum Beispiel isst sie nur noch Gummibärchen, wenn sie die Lust auf was Süßes überfällt. Und sie trinkt viel mehr. Ohne eine Wasserflasche in der Tasche verlässt Sonja nie das Haus. So hält sie ihr Gewicht seit einem halben Jahr. Und weil sie nichts überstürzen möchte, will sie die nächsten Kilos dann in ein paar Monaten in Angriff nehmen: „Ich muss erst mit diesem neuen Körpergefühl vertraut werden“, sagt sie. „Schon das Gefühl, dass meine Freunde bei einer Umarmung viel näher an mich herankommen – immerhin fehlen allein an der Hüfte 18,4 Zentimeter –, ist ungewohnt.“ Trotz Abnehmstopp feiert Sonja andere Erfolge. So behauptete ihr Ex-Freund noch vor einem Jahr, er würde sie heiraten, wenn sie abnähme. „Es war für mich die größte Genugtuung, ihn an sein Versprechen zu erinnern – und ihm zu sagen, dass ich ihn jetzt gar nicht mehr will.“

Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: applaus@shape.de