

Metamorphose

Hatice B. war eine lebenslustige Frau. Sie bewegte sich gern, ging gern aus, hatte Freude an Mode. Schleichend änderte sich das. Was konnte der Grund sein? Eine schwere Krankheit, die körperliche Einschränkungen oder eine Wesensänderung mit sich brachte? Der Grund war viel banaler: Sie hatte ständig an Gewicht zugelegt. Irgendwann fiel ihr jede körperliche Belastung schwer, verursachte zum Teil sogar Schmerzen. Also verzichtete sie nach und nach vollständig auf den Sport - was das Gewichtsproblem verschärfte. Die Auswahl im Kleiderschrank wurde auch immer kleiner – und was passte, hatte nicht mehr den Chic ihrer früheren Garderobe. Und so machte das Ausgehen gleich auch viel weniger Spaß. Das machte schlechte Laune. Hatice B. hatte sich in vielerlei Hinsicht verändert.

Entschluss

Dieser Veränderung wollte Hatice B. Einhalt gebieten und sie wieder rückgängig machen. Sie sah sich um, probierte einige Diät-Angebote, aber es wurde ihr schnell klar, dass eine Diät, die sich nur auf eine veränderte Lebensmittelauswahl bezieht, nicht helfen würde. Jemand empfahl ihr das OPTIFAST-Programm. Sie besuchte einen Informationsabend zum Kennenlernen, stellte fest, dass die Chemie zwischen ihr und der Gruppenleiterin Margarete Nowag stimmte. Auch die anderen Teilnehmer sagten ihr als Gruppe zu. Es fiel ihr nicht leicht, sich für das Programm zu entscheiden, denn sie wusste, dass ihre Selbstdisziplin auf eine harte Probe gestellt würde. Aber es war auch klar: Dieses Angebot passte zu ihr und wenn sie etwas ändern wollte, war das ihre beste Option. Also machte sie den Anfang.

Unterstützung in vielen Lebensbereichen

Drei Monate Fastenphase – das war eine echte Herausforderung. Andererseits hatte diese Zeit auch etwas ungemein Erleichterndes: Die Gedanken, die bisher ständig um das Problem Essen kreisten, kamen zur Ruhe. Das Essen war vorhanden. Es musste nicht aufwändig zubereitet werden. Es gab keine Zweifel über Mengen oder Auswahlmöglichkeiten. Hunger kam auch nicht auf. Damit ging dem Thema die Spannung verloren – und gleichzeitig schwanden die Pfunde. Diese drei Monate nutzte die OPTIFAST-Gruppe um sich auf ein anderes Essen vorzubereiten. Sie betrachteten mit Hilfe der Gruppeleiterin und ihres Teams aus Experten Gewohnheiten, Wertvorstellungen, Hemmnisse und bestärkten einander. Besonders in schwierigen Zeiten war die Gruppe wichtig. Hatice B. fand hier immer Unterstützung, um die Motivation für den nächsten Schritt zu bekommen. Denn das war das Entscheidende an dem Programm: Es füllte die gelegentlichen Lücken im Durchhaltevermögen positiv auf und ermöglichte es, trotzdem weiter zu machen.

Erneuter Wandel

Schnell setzte eine ansehnliche Gewichtsabnahme ein. Und mit ihr kam die Lebenslust zurück. Häufiger Sport brachte Spaß, nicht mehr Schmerz. Mode war wieder ein Thema. Und auch die Laune war wieder insgesamt wieder besser. Aber es war keine einfache Rückkehr zu einem früheren Status. Dieser Zustand war das Ergebnis großer Mühe und latenter Wachsamkeit und bekam dadurch eine neue Qualität. Ein Gleichgewicht aus strenger Selbstkontrolle und entspannter Zuversicht erhält nun das gewünschte Gewicht.

Eine starke Position

Wird das nun immer so weitergehen? Wird das Leben aus Kontrolle bestehen? Ja, das wird es sicher – und zwar im Sinne von Kontrolle über das eigene Leben. Dazu gehört sicher auch, dass Hatice B. immer wieder abmisst und wiegt. „Das fällt manchmal schwer, aber ich habe festgestellt, dass ich beim Kochen kein natürliches Gespür für Mengen habe. Ich liege immer daneben. Da ist mir der Gegencheck wichtig. Aber ich kann entscheiden, wann ich bewusst Ausnahmen machen will.“ Eine weitere Sicherheit bietet ihr die Möglichkeit, auch nach Ablauf der Gruppenphase bei Bedarf auf die Psychologen, Mediziner, Sport- und Ernährungstherapeuten zurück zu greifen, die sie in der Zeit der Gewichtsreduktion begleitet haben. Damit ist garantiert, dass sie auch nach dem Ende des Programmes die Unterstützung hat, die einen nachhaltigen Erfolg sichert.