

## Alles satt haben

Christian Klahn hat es satt: Sein deutliches Übergewicht schränkt ihn ein. Das Anziehen der Schuhe ist zum Problem geworden. Der Blutdruck ist bedenklich hoch. Es muss sich etwas ändern, doch es ist ihm klar, dass er Hilfe braucht, denn er hat schon verschiedene Methoden zur Gewichtsreduktion ohne dauerhaften Erfolg ausprobiert. Zuletzt hatte er es mit einer Ernährungsumstellung versucht. Seitdem achtet er sehr auf die Auswahl seiner Lebensmittel. Trotzdem muss er nach einer sehr anstrengenden Zeit infolge eines Todesfalles in der Familie feststellen: Die Pfunde sind wieder da - trotz ausgewählter Zutaten zu jedem Essen. Und nun ist seine Bewegungsfreiheit durch das Übergewicht deutlich eingeschränkt.

## Das Geheimrezept

Dass nachhaltiges Abnehmen nicht nur auf einer besonders raffinierten Diät beruhen kann, ist Christian Klahn mittlerweile klar. Er sieht sich um und sucht Möglichkeiten, die Gewichtsreduktion von verschiedenen Seiten anzugehen. Die vielen, aggressiv angebotenen "Geheimrezepte" sortiert er dabei für sich gleich aus. Auch produkt-zentrierte Möglichkeiten der Gewichtsreduktion sprechen ihn nicht an. Er möchte sich nicht für den Rest seines Lebens an ein bestimmtes Produkt binden. Verschiedene Gruppenangebote fallen ihm ins Auge, doch er entdeckt dabei einige, deren Erfolg zu großen Teilen auf dem Gruppendruck basiert. Das schließt er für sich aus. Ihn interessiert das Angebot, in einer interdisziplinär betreuten OPTIFAST-Gruppe abzunehmen und er besucht ein Kennenlern-Treffen mit der Kursleiterin Margarete Nowag.

## Sozialer Halt

Die Gruppentreffen haben für Christian Klahn eine besondere Bedeutung: Sie geben Rückhalt. Denn wenn er sieht, wie sehr sich auch andere plagen, ist die eigene Situation gleich viel besser zu ertragen. Das steigert die Laune - und die Motivation. Nicht zuletzt findet er hier Experten, die sich mit der persönlichen Seite seiner Situation bestens auskennen: die anderen Teilnehmer. Und er lernt schnell, denn alle machen anfangs Fehler und tappen in Routine-Fallen - aber dank der Erfahrung der Anderen, muss nicht jeder Teilnehmer alle Fehlritte selbst machen. Das steigert die Effizienz. Außerdem findet er in der Gruppe eine gewisse Ruhe. Als Manager, in dessen Job sich ständig eine Menge Verantwortung und Entscheidungen um ihn drehen, genießt er es, in der Gruppe einfach nur ein Teil des Ganzen zu sein.

## Alle Bälle in der Luft

Doch nicht nur die Expertise anderer Betroffener unterstützt Christian Klahns Bemühungen. Auch und besonders ein Team aus Fachleuten betreut die Gewichtsreduktion der Gruppe. Denn Lebensmittelauswahl, Bewegungsmangel, Denkfallen gefährden eine Gewichtsreduktion im Alleingang oft. All das wird von Experten individuell beobachtet und unterstützt. Dabei werden in der Ernährungsberatung häufige Lügen enttarnt ("*Ein Keks ist kein Keks*"). Bei der Sporttherapie wird die individuell richtige Art und Menge der Bewegung erkundet. Nicht zuletzt in der psychologischen Betreuung lernt die Gruppe, gegenüber dem Essen eine Haltung einzunehmen, die angstfrei und lebensnah ist. Das geschieht zum Beispiel mit kleinen, aber wichtigen Merksätzen wie "Kenne den Preis!". Den Preis z.B. für das Schlemmen am Abend oder das unregelmäßige Essen am Tag: Unzufriedenheit und einen Schritt zurück auf dem Weg zum Wunschgewicht. Die medizinische Überwachung bestätigt Erfolge und sorgt dafür, dass die Gesundheit nicht nur das Ziel sondern auch der Weg ist.

## Höhen, Tiefen und Perspektiven

Die Gewichtsreduktion beginnt für Christian Klahn mit einem Paukenschlag: Gleich zu Beginn des Programms steht sein Geburtstag an. Die Feier mit Einladung in den "Elbspeicher" ist ihm wichtig. Das Beste daran: Während seine Gäste ganz normal Essen bleibt er bei der Trinknahrung - und es fällt ihm überhaupt nicht schwer. Er genießt die Feier - und hält trotzdem sein Programm ein.

Ein Rückschlag ereilt ihn nach einigen Wochen von ganz ungeahnter Seite: Er hat Spaß am Sport gefunden, entwickelt einen speziellen Ehrgeiz. Doch sein Ehrgeiz fruchtet nicht, denn Hungerattacken rauben ihm den letzten Nerv. Er fühlt sich wie eine Nahrungssuchmaschine. In diesem Fall ist die enge, persönliche Betreuung besonders wichtig, denn es stellt sich heraus, dass seine sportlichen Aktivitäten nicht zu seinen Ernährungsplänen passen. Eine Anpassung seiner Bewegungsmenge nach unten beseitigt seine Hungergefühle und die Abnehm-Erfolge stellen sich wieder ein.

Obwohl seine einjährige Abnehm-Phase in der Gruppe bald vorbei ist wird Christian Klan noch weiter Gewicht reduzieren. Er ist sich sicher, dass er dieses Mal einen nachhaltigen Erfolg verzeichnen kann, denn wenn - wie bei seinem sportlichen Missgriff - irgendetwas schief geht, kann er sich von Margarete Nowag und ihrem Expertenteam jederzeit in einer kurzen Einzelberatung unterstützen lassen.



**Margarete Nowag**  
Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin

Beratung und Entwicklung, Schwerpunkt Ernährungsmedizin  
Glückstraße 57  
22081 Hamburg  
Fon: 040.18880477 / Mobil: 0157.74525636  
Web: [www.ernaehrung-konzepte.de](http://www.ernaehrung-konzepte.de) / [www.Bildungshaus-Hamburg.de](http://www.Bildungshaus-Hamburg.de)