

## Der Ausgangspunkt

Rüdiger Schulteß trieb immer schon viel Sport. Als passionierter Hockeyspieler hatte er so trotz eines Bürojobs reichlich Bewegung. Trotzdem nahm er stetig zu. Bei einem Gewicht von rund 115 Kilo hatte er die Nase voll. Er war genervt von seinen Pfunden. Das Problem: Seine Ungeduld. Er wusste genau: Ohne einen schnellen Erfolg würde er der Sache nicht beikommen. Andererseits war ihm auch klar, dass der schnelle Erfolg allein nicht ausreichen würde, sondern eine nachhaltige Veränderung her musste. Als Realist war ihm bewusst, dass es dauern würde, jahrelang ausgetretene Pfade zu verlassen. Das Ziel war also klar umrissen und so suchte er sich für den Weg dahin kompetente Unterstützung.

## Der erste Schritt

Kurz vor Weihnachten sprach Rüdiger Schulteß erstmals mit Margarete Nowag. Er hatte von einer Bekannten von den OPTIFAST-Programmen gehört und suchte sich über das Internet die nächstgelegene Beraterin. Die Chemie stimmte und nach der Vorbereitung durch ärztliche Untersuchungen und eine akribische Aufzeichnung des Essverhaltens, begann die Fastenphase. "Das Aufschreiben des täglichen Essens hat schnell klar gemacht, was für meine Zunahme verantwortlich war. Gesüßte Getränke, Kaffee und Cola tauchten allzu oft auf. Ich habe dieses Aufschreiben auch später noch lange beibehalten. Ich beschäftige mich den ganzen Tag mit Buchhaltungsfragen - so etwas bin ich gewohnt. Und es ist sehr aufschlussreich. Natürlich ist einem das alles bekannt, aber man wird bequem und hat dann nicht mehr den genauen Überblick, wie viel Zucker es war." Anfangs herrschte noch eine gewisse Distanz und Reserviertheit in der Beratung. Es war schon ein mulmiges Gefühl, mit dem Gedanken, dass man nie mehr Gummibärchen naschen könne, zu einem Termin zu kommen. Dass dieser Gedanke grundfalsch war, löste die Befangenheit jedoch bald.

## Begleitung durch falsche Annahmen und körperliche Veränderungen

Wenn man Rüdiger Schulteß fragt, ob er die Ernährungsberatung als Luxus empfunden habe, weist er das energisch zurück: "Nein, es war rein funktionale Unterstützung um meine persönlichen Ziele zu erreichen. Wenn man so will, war es purer Egoismus. Frau Nowag hat mir sehr schnell gezeigt, dass hin und wieder Naschen doch geht, man muss nur wissen, wie." Am Anfang, in der Fastenphase, ging das Abnehmen dann auch phänomenal schnell und setzte sich dann kontinuierlich fort. Insgesamt verschwanden rund vierzig Kilo. Das war eine Menge und selbst die Hausärztin zweifelte zunächst, ob das zu halten sei. Doch das war Teil des Ziels, dass sich Rüdiger Schulteß gesetzt hatte: Der schnelle Erfolg, der ihm die Motivation für das weitere Durchhalten lieferte. Während des Fastens Zeit gewöhnte er sich auch "nebenbei" noch das Rauchen ab - er hatte daran schlicht kein Interesse mehr. Die ganze Zeit über wurde er betreut von Margarete Nowag, die ihn auf das vorbereitete, was ihn jeweils als nächster Schritt erwartete und die gemeinsam mit seinen Ärzten darüber wachte, dass er seinem Körper nicht zu viel zumutete.

## Der lange Atem

Das erste Gespräch zwischen Rüdiger Schulteß und Margarete Nowag ist nun mittlerweile rund vier Jahre her. Die Gewichtsabnahme hat natürlich irgendwann geendet und die Aufgabe wandelte sich dahin, das Gewicht nun stabil zu halten. Der Kontakt ist nun auch nicht mehr so engmaschig wie zu Beginn, aber er reißt nicht ab. Rüdiger Schulteß hat gelernt, die Bedeutung von Essen wahrzunehmen. Und natürlich ging nicht alles immer nur glatt. Nach drei Jahren gab es einen Moment, wo plötzlich wieder eine leichte Zunahme zu verzeichnen war. Doch Margarete Nowag konnte Lösungsmöglichkeiten anbieten. "Sie hatte den Stein ins Rollen gebracht und hielt ihn jetzt am Rollen."

## Das Ergebnis

Aber ist die Aussicht auf einen so ein langen Prozess nicht furchtbar demotivierend? "Nein, ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich nicht an das Ausmaß meines Erfolgs geglaubt habe. Doch wenn ich sehe, was ich erreicht habe, ist das sehr oft schon Motivation genug. Ich habe mir ein vorher-nachher Bild gemacht, denn ich verfüge durchaus über genug Eitelkeit, dass ich so bleiben will. Aber eigentlich macht es mir einfach nur Spaß, mein Wunschgewicht zu halten. Ich erfahre eine unglaublich positive Dynamik in meinem Leben, ziehe engere Grenzen - nicht nur um meinen Körper, auch in meinem Wesen. Ich kann das Abnehmen jedem nur empfehlen."