

Weihnachten und Familienfeste - Prüfstein beim Abnehmen?

Jeden September beginnen die Supermärkte mit der Auslage von Weihnachtsmännern, Dominosteinen und Co. Zu Weihnachten also längst ein gewohnter Anblick. Doch was passiert, wenn die Kalorienbomben Teil eines Familienrituals werden? Wie entgehen Menschen, die sich gesund ernähren und abnehmen wollen den Zucker- und Fett-Attacken, die oft obligatorischer Teil des Familien-Wiedersehens sind? Und wie kann eine Ernährungstherapie da helfen?



Kirsten Heyer-Smith Bild: priv.

Das Glück ist auf der Seite der Mutigen

Kirsten Heyer-Smith ist in genau dieser Situation. Sie nimmt ab, begleitet von Margarete Nowag und ihrem interdisziplinären Team. Eine Weile nahm sie nur OPTIFAST® Trinknahrung zu sich, nun isst sie wieder normal - aber grundlegend anders als vorher. Und nun kommt Weihnachten. In den letzten Jahren wurde immer mit der Familie nach amerikanischer Tradition mit gefülltem Truthahn gefeiert. Für Kirsten Heyer-Smith gar keine Frage: "Ich habe nicht daran gedacht, dass das eine Versuchung sein könnte. Ich will das überhaupt nicht. Ich habe mit meiner Familie gesprochen und ihnen gesagt, dass ich dieses Jahr etwas anderes essen würde." Für ihren Bruder ist das kein Problem. Noch mehr freut sie sich aber über die spontane Reaktion der Schwägerin. Sie bietet an, die Rolle der Gastgeberin abzugeben und die Zubereitung eines anderen Essens Kirsten Heyer-Smith zu überlassen. Statt dem Festhalten an Ritualen ist Entgegenkommen und Herzlichkeit spürbar. Die offene Kommunikation hat nicht nur ein Problem gelöst, sie hat Zuwendung entstehen lassen.

Angebot, nicht Versuchung

Das klingt alles so einfach. Ist da nicht doch eine Versuchung? "Nein," sagt Kirsten Heyer-Smith, "was mir nicht gut tut, will ich nicht. Es braucht nicht viel Phantasie, sich vorzustellen, wie ein fettentwöhnte Magen auf solche Essen reagiert. Damit ist das Angebot weitgehend ohne Reiz." Doch nicht in jedem Fall löst die offene Aussprache so positive Reaktionen aus. In einem anderen Fall schließt eine Freundin die Möglichkeit, dass ein Einzelner oder alle anders Essen kategorisch aus. Auch der Vorschlag, selbst Essen mitzubringen, findet keinen Gefallen. "Im Laufe des Gespräches wurde klar, dass es gar nicht um das Essen ging. Es ging um soziale Beziehungen. Das Essen war zweitrangig gegenüber der Befürchtung, dass die Gastgeberin nicht mehr stark genug im Mittelpunkt steht, wenn die besondere Ernährung eines Gastes davon ablenkt. "Da ist es mir nicht schwer gefallen, die Einladung ganz auszuschlagen - Auslassen ist schließlich bei Einladungen auch immer eine Option."

Wenn Flexibilität versagt ist trotzdem nichts verloren

Aber manchmal ist weder Auslassen noch Anpassen eine Option. Wenn kurz vor Weihnachten etwa eine geschäftliche Einladung mit großem Empfang ansteht, dann steht die Konfrontation mit nicht-diätetischem Essen ebenso an wie der dazu gereichte Alkohol. "Mittlerweile weiß ich damit auch umzugehen. Ich habe sowohl mit Frau Nowag als auch in der Gruppe frühzeitig darüber gesprochen. Ich werde beim Alkohol nicht meine übliche Ausrede anwenden, dass ich fahren muss. Auch beim Essen werde ich - in Maßen - dabei sein. Es ärgert mich zwar ein bisschen, dass sich das bestimmt auf der Waage bemerkbar macht. Aber diese Einladung ist mir wichtig. Und ich habe mir vorgenommen, sie zu genießen." Zu diesem Vorsatz gehört auch, dass sie mit etwas mehr Bewegung die absehbare Zunahme ausgleichen will. Wäre die Veranstaltung sie zu Hause, hätte sie eine Runde mehr auf der Lieblingslaufstrecke eingelegt. In diesem Fall hat sie sich ein gutes Hotel gesucht hat, das einen Sport- und Wellnessbereich hat.

Motivation versus Rückfall

Gibt es denn wirklich keine Angst vor Rückfällen? "Ich werde bestimmt auch in Rückfall-Situationen kommen. Aber nicht, weil mich das Essen lockt, sondern aufgrund von Stress-Situationen. Solange ich mit Bedacht aussuche, was ich will, kann ich sowohl abnehmen als auch genießen. Denn heute ist es mir wichtiger, eine Möglichkeit für das Abnehmen zu finden als Essensgelegenheiten nachzugeben. Ich habe mir Anfangs eine Liste des Grauens aufgestellt. Darauf steht, welche Einschränkungen ich durch mein Gewicht hinnehmen musste. Die lese ich immer noch oft. Aber dazu ist jetzt die Liste der neuen Möglichkeiten gekommen. Ich bin durch Frau Nowag und die Gruppe für Erfolg und Misserfolg gut vorbereitet und das gibt große Sicherheit."