

Endlich kein Dicker mehr

Mein sanfter Weg zum Wohlfühlgewicht

Schon seit langem war ich ein Mensch mit großen Figurproblemen. Das heißt, ich habe immer wieder versucht durch alle möglichen Diäten oder durch Fasten (Hungern), aber auch durch Tabletten, Abnahme-Drinks und was da sonst so alles im Laufe der letzten 20 Jahre auf den Markt gekommen ist, abzunehmen.

Es funktionierte alles mal besser, mal schlechter. Manchmal hielt der Erfolg drei Monate an, dann wieder ging an Gewicht gar nichts runter – im Gegenteil: Im Endeffekt war es alles vergebene Mühe. Denn wenn ich auch mal weniger hatte, nahm ich in relativ kurzer Zeit wieder mindestens 25 Kilo zu.

Dann kam die Zeit, als ich eigentlich resigniert hatte, als ich beständig über einen längeren Zeitraum zunahm. Ich fuhr in den Urlaub und kam mit drei bis fünf Kilo mehr nach Hause. Ach, die kriege ich schon wieder weg, so mein Wunschenken.

Am Abend, wenn ich mit der Arbeit endlich fertig war, und so langsam zur Ruhe kam, war da der erste Gedanke: Eigentlich habe ich heute ja noch gar nichts Vernünftiges gegessen. In Vergessenheit gerieten dabei die kleinen Nebenbeisachen im Laufe des Tages.

Also ab an den Kühlschrank und dann was „Vernünftiges“ gegessen. Bewegung außerhalb der Arbeit? Eigentlich nur das, was unbedingt sein musste. Unternehmungen mit der Familie? Auch nur das, was einen nicht zu sehr belastete. Vor größeren Spaziergängen erfand ich jedes Mal eine Ausrede.

Hotelier Peter Hofmann, 46, aus Bad Wörishofen, hat sein Gewicht von 145 kg im März 2008 bis heute um 50 Kilogramm reduziert und gehalten. Wie der gelernte Koch das schaffte, schildert er in seinem eindrucksvollen Bericht. Sein Schlüssel zum Erfolg: Die Kombination der Kneipp'schen Therapie mit ihren fünf Säulen Ernährungstherapie, Ordnungslehre, Kräuter, Wasser und Bewegung



Von rund 100 Pfund befreit, hat Hotelier Peter Hofmann heute wieder viel Freude am Leben. Seit drei Jahren hält der 46-Jährige sein Gewicht ohne Probleme





Im Kneippkurort Bad Wörishofen führt Peter Hofmann zusammen mit seiner Frau Rosemarie ein Kurhotel. Auf dem Bild unten mit 50 Kilo mehr auf den Rippen

Mit einem Bekannten, der auch ein größeres Gewichtsproblem hatte, ließen wir uns aus den USA extrem starke Appetitzügler kommen. Das funktionierte, wie wir dachten, über knapp zwei Monate perfekt. Dann wurden die Tabletten vom Markt genommen. Wegen gesundheitlicher Folgeschäden. Resultat: 16 kg weg – 10 Wochen später wieder 18 kg mehr auf den Rippen.

Also erneut das berühmte FdH. Besser gesagt hungern, denn die halbe Menge macht's ja nicht. Und wieder mal nach kurzer Zeit mit wenig Erfolg – dafür wie immer beim Hungern, mit absolut schlechter Laune – der Abbruch.

So langsam stellten sich dann auch die ersten Gelenk- und Rückenprobleme ein. Beim Arztbesuch war die Antwort auf meine Frage nach dem Grund meiner Schmerzen: Sie sind einfach zu dick. Die Schmerzen wurden dann mit Spritzen und Tabletten behandelt. Das heißt, ich habe eigentlich nur die Folgen des Übergewichts behandeln lassen, aber nichts gegen die Ursache getan.

Bei weiteren Arztbesuchen stellte man eine Fettleber fest und im immer noch schmerzenden Knie eine Meniskusverletzung. Ich musste mich einer Knieoperation unterziehen (Meniskusentfernung und Knochenhauteinrisse glätten, gewichtstypische Zyste im Knie entfernt). Dazu kam noch die Diagnose: Spondylarthrose (Wirbelsäulenarthrose). Doch immer noch kein Einsehen meinerseits. Kurz darauf folgte dann jedoch mein persönliches Schlüsselerlebnis.



Als ich nicht mehr in den Sitzgurt passte

Im Flieger in den Urlaub konnte ich den Gurt nicht mehr schließen, und zwar nicht nur knapp, sondern da fehlte ein gutes Stück. Als ich der Stewardess leise sagte, der Gurt geht nicht zu, rief sie quer durch den Flieger nach ihrer Kollegin, ob sie ihr denn eine Gurtverlängerung bringen könnte. Ich wollte am liebsten im Sitz versinken vor Peinlichkeit. Ich hatte das Gefühl, dass alle mich anstarrten. (Danach kein besonders toller Urlaub).

Zuhause war dann für mich der Neustart angesagt. Mir war klar: Ich musste selber etwas dafür tun, um mich wieder wohlfühlen. Zunächst eine lange und ausführliche Unterhaltung mit unserem Heilpraktiker im Hotel. Und auch eine gründliche Untersuchung. Dann das gemeinsam erstellte Programm – aber keine Diät.

Zu meiner Frau sagte ich: „Ich brauche deine Hilfe. Denn bedingt durch den Betrieb würde mehr auf ihr lasten als sonst. Ich wus-

te, ich muss mir kleine Freiräume schaffen, um mich zu ändern. Nach dem Gespräch mit unserem Heilpraktiker habe ich als Erstes meine Essgewohnheiten umgestellt oder sagen wir normalisiert: dreimal am Tag geregelt Essen und sich dafür auch etwas Zeit nehmen.

Bei uns im Gastgewerbe ist das Essen immer so ein Thema. Während den Essenszeiten hat man keine Zeit und danach oder davor keine Lust. Also isst man unregelmäßig, mal da etwas, mal hier etwas – Schluss da-

mit! Dann habe ich durch mein Essenstagebuch erst mal genau analysiert, was ist gut und was ist schlecht. Bei mir war es einfach zuviel Fett und das zur falschen Tageszeit. Von da an habe ich gezielt weniger Fett gegessen, aber nicht gehungert.

Meine Familie und Bekannten konnten gar nicht glauben, dass ich bei den Mengen, die ich esse, auch abnehme. Doch ich habe die Lust nach frischen Produkten wieder erlernt und auch das Schmecken lange nicht mehr gegessener Lebensmittel wie Obst und Gemüse. (Selbst als Koch ist man immer wieder erstaunt, was es für tolle Sachen gibt.)

Dank Kneipp und Nordic Walking den Stoffwechsel auf Trab gebracht

Gleichzeitig habe ich angefangen, mir ganz gezielt Kneippwendungen geben zu lassen. Man glaubt ja gar nicht, was diese Anwendungen alles bewirken können – obwohl sie mich am Anfang einige Überwindung →



Erfreuen sich gerade in unserer Zeit wieder großer Beliebtheit: die Kneipp'schen Wasseranwendungen

Fotos: Kurdirektion Bad Wörishofen

kosteten. Es ist nicht einfach nur eine Kaltwasserkur. Nein, die Wechselanwendungen von Kneipp sind ein wahrer Energiebrunnen. Von meiner Mutter – sie ist in unserem Familienbetrieb die ausgebildete Kneippbademeisterin – bekam ich schon früh am Morgen Wickel verabreicht.

Egal, ob Leberwickel, der wirkt entschlackend, ein warmer Heusack beruhigt und ist entzündungshemmend oder ein Wechselrückenguss – schon bald merkte ich, der Körper fängt an, sich zu entgiften und die zugeführte Nahrung besser zu verbrennen. Jetzt war es auch an der Zeit, die Bewegung wieder zu ihrem Recht kommen zu lassen. Aber wie?

Unsere Therapeutin versprach: Ich bringe dir richtiges Nordic Walking bei. Eigentlich wollte ich gerade diese Sportart, die ich nie als Sport betrachtet hatte, nicht machen. Denn man sieht ja nur Leute im Ort, die, naja sagen wir mal im Stehschritt, mit den Stöcken knallen. Meine Tochter (17) bezeichnet das als „peinlich“. Doch ich habe mich überreden lassen und wir sind in den Wald raus und los ging's. Ich kann nur sagen – das war sagenhaft! Von da an bin ich mindestens viermal die Woche gelaufen. Zuerst mit geliehenen Stöcken, kurzer Hose, T-Shirt und einfachen Turnschuhen (keine Funktionskleidung in dieser Größe – woher auch?).

Am Anfang war ich nach 20 bis 30 Minuten total fertig. Aber Tag für Tag, Woche für Woche, wurden meine Laufrunden immer länger und ich gewann stetig mehr an Energie, Ausdauer und guter Laune.



Der Gang auf die Waage wurde zum Erlebnis

Mein täglicher Gang auf die Waage wurde für mich so langsam zum Erlebnis. Schön allmählich, aber anhaltend, purzelten die Pfunde. Meine Kleidung fing an, nur noch an mir dranzuhängen, die Hosen hielten nur noch mit Gürtel.

Die bereits oben erwähnten Kneippanwendungen machten meinen Stoffwechsel fit und streichelten meine über Jahrzehnte geschundenen Gelenke. Ich spürte eine grundlegende Veränderung, die man aber selbst erstmal begreifen muss. Meine Gelenk- und Rückenschmerzen ließen immer mehr nach und sind heute so gut wie weg. Meine Wirbelsäularthrose ist noch da, aber sie quält mich nicht mehr. Denn durch die Kneippanwendungen und die Bewegungstherapie sind meine Mus-



Sebastian Kneipp war bis zu seinem 21. Lebensjahr Weber. Dann studierte er katholische Theologie und wurde 1881 Pfarrer in Bad Wörishofen. Seine Wasserkur, die ihm selbst das Leben rettete, und die er zu einem ganzen System ausbaute, machte ihn weltweit bekannt

Foto: Kurdirektion Bad Wörishofen

keln zu neuem Leben erwacht und geben meinem Körper wieder mehr Halt.

Dann kam der erste Kleidertausch: Aus Größe 64-66 wurde 56 – unbeschreiblich! Die hatte ich das letzte Mal vor 30 Jahren, als ich meine Lehre zum Koch anfang.

Gäste, die schon länger nicht mehr in unserem Hotel waren, fragten meine Frau, ob ich krank sei, weil ich so abgenommen hätte. Ihre Standardantwort war dann immer: ‚Noch war er nicht ernsthaft krank, und darum hat er abgenommen.‘

Endlich kein Dicker mehr

Mein sanfter Weg zum Wohlfühlgewicht



In der freien Natur fühlt sich Peter Hofmann heute am wohlsten. „Ich bin ein ganz neuer Mensch geworden“, sagt er

Vom Bewegungsmuffel zum Wanderfreak: Bergwandern ist heute Peter Hofmanns liebstes Hobby



Unbedingt erwähnt werden muss, dass ich das alles nicht ohne die Unterstützung meiner lieben Frau geschafft hätte. Sie hat mich immer wieder angespornt und mir auch mal an Tagen, wo es nicht so rund lief, die Kraft gegeben, weiterzumachen.

Bei meinen Laufrunden lernte ich immer wieder Menschen kennen, die sich auch regelmäßig in der Natur bewegten und die mich ansprachen. Das sind so die kleinen Dinge, die einem einfach gut tun. Man fällt nicht auf, weil man dick und unbeweglich ist, sondern man strahlt wieder Aktivität und gute Laune aus. Ein weiterer Nebeneffekt meiner „Kur“: Ich bin gegen Erkältungen und dergleichen durch die regelmäßige Bewegung im Freien sehr viel robuster geworden.

Ein Gast, der eigentlich nicht sehr sportlich wirkte, sagte eines Tages zu mir, er möchte heute mal in die Berge fahren. Was ich ihm denn da so raten könne. Tja, eigentlich nichts. Denn die Berge – das war ja nicht meine Welt. Irgendwann sagte ich zu meiner Frau aus einer Laune heraus: ‚Komm, lass uns auch mal in die Berge fahren und Wandern probieren.‘ Was soll ich sagen: Es funktioniert: Ich kam den Breitenberg hinauf, ohne ein Sauerstoffzelt zu benötigen.

Zwischendurch ein zweiter Kleiderwechsel auf Größe 52 bis 54. Von da an immer öfter in die Berge. Heute sind die Berge meine Leidenschaft: Der erste richtige Berg war übrigens der Aggenstein mit 1880 Metern und es werden sicher noch viele folgen.

Die Ernährungsumstellung brachte ein ganz neues Geschmackserlebnis: Statt Cola und Limo gibt es jetzt guten Saft mit Wasser



Bewusste Ernährung – aber kein Verzicht

Auf meinem Speiseplan fand sich in den ersten drei bis vier Monaten wirklich sehr wenig Fett. Und auch die Kohlenhydrate habe ich mir nicht immer in voller Menge gegeben. Meine tägliche Breze esse ich auch heute noch ohne Butter. Das Thema Alkohol war für mich eigentlich kein Thema, denn ich hatte schon vorher kaum Bier, Wein und Ähnliches getrunken. Meine Saftschorlen, die vorher $\frac{3}{4}$ Saft und $\frac{1}{4}$ Wasser enthielten, werden heute genau anders herum gemischt. Limonade und Cola mag ich heute nicht mehr. Ein guter Saft mit Wasser hat für mich mehr Geschmack, als diese Zuckerbomben.

Durch die Ernährungsumstellung, das bewusstere Essen, ist mein Geschmacksempfinden wieder sehr viel intensiver. Verzicht habe ich eigentlich nur die ersten Monate gelebt.

Wenn mich heute die Lust auf etwas überfällt, wie zum Beispiel auf Schokolade, dann esse ich sie auch. Denn mit täglichem Verzicht leben müssen: Nein, wirklich nicht!

Dafür weise ich mich dann am nächsten Tag etwas in die Schranken. Ich gehe heute genauso zum Essen ins Lokal oder zu einer Einladung. Mittlerweile weiß ich, was geht und was nicht unbedingt sein muss. Aber Hungern – nein, danke. Einfach nur richtig und bewusst essen – und es funktioniert. Heute, im dritten Jahr, habe ich keine Probleme mehr, mein Gewicht zu halten. Meine Familie sagt, ich bin ein ganz anderer Mensch geworden. Man ist einfach mit sich zufriedener und das merkt das ganze Umfeld.

Nachdem ich vor meinem Abnehmen die Größe 64-66 hatte, ist es jetzt ein wunderbares Gefühl, beim Einkaufen einfach da zugreifen zu können, wie es „normale“ Menschen können. Meine Frau lacht heute, wenn wir einkaufen gehen. Denn sonst ist der Mann derjenige, der auf die Frau im Kleidergeschäft wartet. Bei uns ist es jetzt andersherum. Ich muss gestehen: Ich probiere manchmal nur Sachen, um die innere Befriedigung zu spüren, dass ich das scheinbar Unmögliche geschafft habe. Und dieses Gefühl möchte ich nicht mehr missen.

