Rosi Bergmann (48) verlor 86 Pfund

„Mit jedem Kilo weniger stieg meine Lebensfreude"

Vorher
Rosi (1,70 m) wiegt 218 Pfund. Sie isst ohne Plan einfach, was ihr schmeckt. Sie trägt damals Kleidergröße 48

Sie hatte sich mit ihrem Übergewicht abgefunden. Doch als Rosi lernt, Mahlzeiten zu planen, schwinden plötzlich die Pfunde

Rosi Bergmann (48) strahlt: In nur 13 Monaten hat die gelernte Erzieherin ihre Traumfigur erreicht. „Morgens aufstehen und anziehen, worauf ich Lust habe, ohne dass etwas drückt und zwickt – das ist für mich ein tolles, neues Gefühl voller Lebensfreude."

Die Hamburgerin aß früher einfach gern: morgens zwei bis drei Brötchen, dick bestrichen mit Butter, Schoko-Creme und Leberwurst. Mittags und abends gibt es Fast Food, Leberkäse, Döner oder deftige Eintöpfe. Zwischendurch naschte sie Schokolade, Lakritz, Kuchen und Chips. „Ich war mein Leben lang übergewichtig. Und mit jedem Jahr kamen weitere Kilos hinzu."

„Ich dachte, ich kann gar nicht abnehmen"

Immer mal wieder versucht Rosi, abzunehmen. Sie scheitert aber stets und hat danach mehr Kilos drauf als vorher. Für Rosis Selbstbewusstsein sind solche Erlebnisse natürlich niederschmetternd. Im April 2019 wiegt sie schließlich 109 Kilo und passt nur noch in Kleidergröße 48. „Ich glaubte tatsächlich, dass ich wohl zu den Leuten gehöre, die von klein auf dick sind und halt einfach nicht abnehmen können."

Was aber bewegt sie dazu, es doch noch einmal anzugehen? „Ein Urlaubsfoto, das mein Mann von mir gemacht hat. Ich fand mich darauf einfach schrecklich: mopsig und aufgedunsen." Rosi beschließt, noch einen allerletzten Versuch zu starten. Sie erinnert sich an eine Bekannte, die gut mit WW – ehemals Weight Watchers – abgenommen hat. Rosi besucht noch in derselben Woche ihr erstes Treffen und beginnt mit dem Programm.

Fortan lässt sich Rosi dort jede Woche wiegen. „An diesen Tagen trug ich immer ein ganz dünnes Oberteil und leichte Schuhe", schmunzelt Rosi und fährt fort: „Ich bin wohl ein Typ, der diese Kontrolle von außen braucht. Zudem mag ich es, wenn die ganze Gruppe die Erfolge gemeinsam beklatscht."

Immer zu einem Spaß aufgelegt: Rosi nimmt das Leben nun viel leichter als früher

„25 Kilo weg – ich begann mit Sport"

Ein weiterer Baustein ist das Essens-Tagebuch, in dem jede Mahlzeit notiert wird – entweder schriftlich in einem Heft oder per Handy-App. Lebensmittel und Getränke bekommen statt Kalorien eine Anzahl an Punkten zugeordnet. Rosi hat ein Punkte-Budget, das sich aus ihrem Alter sowie Größe, Gewicht und Geschlecht errechnet und das sie einhalten sollte.

Darum plant sie nun ihre Mahlzeiten und die Lebensmittel-Einkäufe genau durch. „Über die App und mit dem Info-Material aus den Gruppen-Treffen fand ich viele Rezepte, die einfach zu kochen waren und lecker schmeckten."

Morgens isst Rosi jetzt meistens Skyr mit Haferflocken, Granatapfelkernen und Beeren. Mittags liebt sie Fisch mit Gemüse, dazu bereitet sie sich etwas Vollkornreis zu. Abends gibt es dann Salat mit Hähnchenbrust oder ein Omelett mit Krabben.

Und tatsächlich: Von Woche zu Woche schmelzen die Pfunde. Als die ersten 25 Kilo weg sind, meldet sie sich im Fitnessstudio an. Rosi nimmt dort zwei- bis dreimal die Woche an Aqua-Fitness-Kursen teil. Sie hat sich ganz bewusst für das Bewegungs-Programm im Wasser ent-

Fotos: privat (4), WW

Nachher

„Mit 66 Kilo und mit Kleidergröße 38 kann ich tragen, was mir gefällt – ohne dass etwas zwickt oder drückt."

schieden: „Mir war es wichtig, meine Gelenke zu schonen." Zusätzlich lässt Rosi immer häufiger das Auto stehen und schwingt sich aufs Fahrrad.

„Mein Leben fühlt sich jetzt richtig gut an"

„Natürlich gab es auch Tage, da überschritt ich mein Punkte-Budget. Aber danach machte ich einfach nach Plan weiter." Im Juni 2020 erreicht Rosi so ihr Zielgewicht von 66 Kilo und passt in Kleidergröße 38.

„Jetzt mache ich Sachen, die früher nicht möglich waren – auch ganz Banales, wie im Schneidersitz zu sitzen. Oder in der Öffentlichkeit seelenruhig ein Eis essen, ohne dumme, feindselige Blicke zu ernten. Das Beste aber ist, dass ich mich jetzt richtig wohl in meinem Körper und meinem Leben fühle." Auf der Internetplattform Instagram hat Rosi übrigens ihre Abnehmreise dokumentiert unter: „rosilinchen_". ■

Mein Lieblingsrezept: Dorade mit Fenchel-Gemüse

Zutaten für 2 Portionen:
● 1–2 Doraden (Goldbrasse) mit insgesamt 500 g Fleisch-Anteil ● Salz ● Pfeffer ● 2 mittelgroße Fenchelknollen ● 1 Zwiebel ● 1 Knoblauchzehe ● 10 Cocktailtomaten ● 1 rote Paprika ● 1 gelbe Paprika ● 2 TL Olivenöl ● 200 ml Fischfond ● 50 g Rucola ● ½ TL gehackter Salbei ● 1 EL heller Balsamicoessig

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Dorade abspülen, trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in Streifen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und Dorade damit füllen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch durchpressen. Tomaten waschen, halbieren. Paprika waschen, entkernen, in Stücke schneiden. Zwiebelwürfel, Tomatenhälften, Paprikastücke und Fenchelstreifen in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben. Knoblauch mit Olivenöl verrühren und Gemüse damit beträufeln. Fischfond zufügen, Dorade auf das Gemüse legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. garen. Dorade herausnehmen. Rucola waschen, trocken schleudern. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Salbei, Balsamicoessig würzen. Die Dorade mit Gemüse und Rucola servieren.

Bewegung im Wasser schont Gelenke

Aqua-Fitness-Trainer Christian Döring, Mainz (www.aqua-fitness-trainer.de)

„Aqua-Training bietet gerade Übergewichtigen die Möglichkeit, sich angemessen körperlich zu bewegen, ohne dabei die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System zu sehr zu belasten. Dabei verbrennt der Körper sogar mehr Kalorien als bei anderem Ausdauertraining. Die Übungen finden im brusthohen oder tiefen Wasser statt.
Das hängt zum einen von der Art des Trainings ab, zum anderen aber auch von den Schwimmfähigkeiten der Teilnehmer.
Tipp: Wer sich im tiefen Wasser nicht sicher fühlt, sollte in jedem Fall darauf achten, einen Kurs zu wählen, der im Flachwasser stattfindet."

So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an
Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen", Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Oder per E-Mail an: abnehmen@frauimtrend.de
Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an!
Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.