



---

## KUNDENSTORY

Im Oktober 2012 hatte ich keine Hoffnung mehr abzunehmen, ich hatte schon 2 Ernährungsberaterinnen probiert. Ich sah meine letzte Chance in der Selbsthilfegruppe der Charité, wo ich die Adresse von Frau Schönau erhielt. Als nächstes besorgte ich mir ein Rezept vom Arzt und klärte mit der Krankenkasse eine Kostenübernahme sowie meine Zuzahlung.

Der Weg aus Adlershof nach Pankow war weit und umständlich, aber da Frau Schönau meine letzte Hoffnung war, war ich gewillt das in Kauf zu nehmen. Und so begann mein Weg...

In der Ernährungsberatung war das Zubereiten von Essen immer wieder ein Thema, so brachte ein Kochkurs an der Volkshochschule die Wende. Der Geschmack meiner ersten frisch gekochten Erbsensuppe, war so überwältigend, dass ich schwor nie wieder Erbsensuppe aus der Dose zu essen! Durch die regelmäßigen Termine bei Frau Schönau und die Änderung meiner Essgewohnheiten konnte ich mich besser disziplinieren beim Essen und in ganz kleinen Schritten mein Gewicht reduzieren. Ich hatte auf einmal Erfolgserlebnisse (und war nicht mehr so entmutigt wie am Anfang!) Die Ursache für mein Übergewicht, durch die Aufnahme von zu vielen Kalorien, wollte ich mir nicht eingestehen und das nötige Wissen bezüglich Ernährung zur Gewichtsabnahme fehlte. Doch schon bald schon spürte ich die ersten Veränderungen im Alltag. Als Hobbygärtner war mir zu Beginn Unkraut jäten auf den Knien nur 10 Minuten lang möglich. Heute sind es 60 Minuten!

## VERNETZUNG VERSCHIEDENER BEREICHE UND GRUPPENTHERAPIE

Ich war absoluter Stressesser und lernte in einer offenen Gruppe verschiedene Entspannungstechniken kennen. Ich entschied mich für PMS (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und praktiziere sie jeden Tag! Zur Vermeidung von Stresssituationen besuchte ich regelmäßig eine Psychologin. Dort lernte ich meinen Alltag zu strukturieren und großen Stress im Vorfeld zu vermeiden.

Um weiterhin abnehmen zu können empfahl mir Frau Schönau aktiv Sport zu betreiben und Muskeln aufzubauen. Ich begann intensives Gesundheitstraining in einem Physiotherapiezentrum zu betreiben. Durch meinen Sport begann ich wieder nach einer Straßenbahn zu rennen und konnte ohne Atemnot die Treppe steigen.



## VERÄNDERUNGEN IN DER GESELLSCHAFT

Ich erinnere mich noch sehr genau daran, dass eine Passantin mit ihren Fingern auf mich zeigte und zu ihrem Sohn sagten: „Du darfst niemals so dick wie der Mann werden!“, oder ich angesprochen wurde, ob ich mich nicht schäme so dick zu sein. Ich sagte nein (da ich mich zu sehr schämte), aber innerlich dachte ich ja. Heute kann ich in normale Bekleidungsgeschäfte gehen (Größe 2 XL) und fühle mich viel beweglicher.

## FINANZIELLE VERÄNDERUNGEN

Ich musste das doppelte ausgeben für meine Hosen und Hemden, da ich mir meine Sachen in einem Übergrößenladen kaufen musste. Auch für meine tägliche Ernährung musste ich viel Geld ausgeben. Da die Kleidungs- und Lebensmittelkosten gesunken sind, kann ich jetzt mehr Geld für gesunde (bio) Lebensmittel ausgeben. Ich esse nicht mehr unterwegs, sondern nehme immer etwas mit (z.B. die Kekse nach einem Rezept von Frau Schönau). Auch mein Geschmack hat sich verändert, zu süßes geht nicht mehr.

## WAS ICH HEUTE FÜHLE

Nach fast 4 Jahren Ernährungsberatung habe ich es geschafft, mein Gewicht (von 130 auf 99Kg) um 30 kg zu reduzieren. Ich werde oft gefragt „Warum machst du alles, was deine Ernährungsberaterin dir sagt?“ Ich antworte dann: „Ich habe jahrelang versucht selbst abzunehmen und wurde immer dicker! Seit der Ernährungsberatung kann ich in sehr kleinen Schritten abnehmen und habe weder Hunger noch Heißhunger auf Süßes. Um keine Hunger-Einkäufe zu machen, sind die Vollkornkekse von Frau Schönau zum regelmäßigen Begleiter geworden. Ich habe durch Frau Schönau gelernt mich wieder mehr zu bewegen, habe mein Auto verkauft und fahre mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Durch das Treppensteigen bei der S-Bahn und weiteren Wegen zu Fuß bewege ich mich viel mehr.“

## VON HERZEN DANKE

Ich bin der Meinung ich konnte nur abnehmen durch langsame Reduktion von Gewicht und die Vernetzung von verschiedenen Therapeuten. Frau Schönau hat durch ihre Kenntnisse von Ernährung meinen Weg zum Abnehmen geführt und mir ganz neue Lebensqualität ermöglicht.