



Gerlinde Storch
ehemalige Trennkost-
Seminarleiterin, Dipperz

Irgendwie ist mir gar nicht recht aufgefallen, dass ich so unheimlich zugenommen hatte, bis, ja bis der Zeiger der Waage auf 100 kg losmarschierte. Jetzt spätestens musste ich ernsthaft etwas unternehmen, wollte ich nicht völlig aus den Fugen gehen und womöglich auch meine Gesundheit aufs Spiel setzen

Verwöhnter „Spätling“

In meiner Kindheit ist die „mollige Neigung“ wohl schon in meinem Körper angelegt worden. Ich war ein so genannter „Spätling“. Meine Mutter zählte schon stolze 42 Jahre, als ich das Licht der Welt erblickte. So ist es sicherlich verständlich, dass ich so dermaßen verwöhnt wurde. Da sich ja Zuwendungen oftmals darin ausdrücken, dass das geliebte Wesen mit Leckereien aller Art quasi überschüttet wird, ist erklärlich, dass ich ein ganz schön molliges Kind war.

Leider konnte das auch durch Sport nicht ausgeglichen werden, weil in unserer Familie Sport gar nicht vorkam. Meine Eltern gingen nicht mit mir zum Eislaufen oder fuhren im Winter zum Skifahren.

Erst viel später entdeckte ich meine Freude am Volkstanz und machte sogar bei einer Aerobic-Gruppe mit. Entsprechend reagierte mein Körper. Durch Wachstum und eben die gezielte und regelmäßige Bewegung nahm ich doch wirklich ab. Ich war als Teenager wohl gerundet, aber der Baby-Speck war tatsächlich weg. Nach dieser erfreulichen Zeit jedoch

100 kg – oh Schreck!

holten die Pfunde mich wieder ein. Sie schlichen sich nach und nach wieder auf mich, ohne von mir daran gehindert zu werden. Die Gewohnheiten meiner Kindheit hatten mich fest im Griff.

Aber wie das so ist bei einer jungen Frau, die noch dazu schwer verliebt war und heiraten wollte – die Eitelkeit war groß genug, dass ich unbe-

vorher

Versuche, die Pfunde mit Hilfe von Pülverchen und diversen Diäten in den Griff zu bekommen, scheiterten kläglich

dingt etwas unternehmen wollte. Für mich stand vor allem fest, dass ich so mollig nicht im Brautkleid neben meinem Mann hergehen wollte.

Ich wollte eine schöne und schlanke Braut sein, so, wie sich das wohl jede Frau wünscht. Aber wie sollte ich das bloß anstellen? Ganz auf Essen verzichten, erschien mir zu brutal. Der Gedanke alleine daran machte mir Panik. Dazu esse ich einfach viel zu gerne



Meine zaghaften Versuche, die Pfunde mit Hilfe der durch Werbung ständig angepriesenen Pülverchen aufzulösen, scheiterten kläglich. Die angerührten Drinks, die ich dafür täglich konsumierte, kamen mir fast „oben heraus“. Ich konnte sie nicht mehr sehen. Mein Körper rebellierte regelrecht dagegen. Meine Überlegung war, das eine so „künstliche“ Ernährung, gegen die mein Unterbewusstsein sich derart zur Wehr setzte, einfach nicht gut für mich sein



konnte. Und mochten noch so fantastische Inhaltsstoffe darin sein, wie die Packung vollmundig verhielt.

Eine kurzfristig durchgeführte Zwieback-Diät brach ich auch wieder ab, weil sich schnell Mangelerscheinungen einstellten. Immerzu Zwieback, das konnte ja auch nicht gesund sein.

Was jetzt? Ich entschloss mich zu einer fettreduzierten Ernährung mit Light-Produkten. Noch heute

heute

Endlich die Idealfigur!
Zeltgröße 48 ist Vergangenheit,
heute passt Frau Storch in Größe 40.
Und genauso will sie bleiben

wundere ich mich, dass diese von mir wirklich über einen so langen Zeitraum eingehalten werden konnte.

Aber ich nahm tatsächlich 25 kg ab. Fragen Sie jedoch nicht, wie schwer das war. Ich begann meinen Tag mit Hunger und ging abends hungrig ins Bett. Die Light-Produkte sättigen einfach nicht. Man könnte essen und essen und essen ...

Nur der Gedanke an mein schönes Brautkleid, das für eine schlanke Taille geschneidert war, ließ mich durchhalten.

Aber, das muss ich schon sagen, es war sehr, sehr viel Disziplin dafür nötig – und die brachte ich auch nach der Hochzeit noch weitere zwei, drei Jahre

auf. Keinesfalls wollte ich zu den Frauen gehören, die, kaum verheiratet, sich gehen lassen und völlig die Kontur und das attraktive Aussehen verlieren.

Aber das sagt sich so einfach. In der ersten Schwangerschaft nämlich nahm ich wieder zu. „Das vertanzelt sich“, dachte ich, „schließlich nehmen alle werdenden Mütter zu. Wenn ich erst einmal stille und den Stress mit dem Säugling mit Schlafdefizit und so absolviere, dann verliere ich die Überpfunde gewiss wieder.“

Dem war leider nicht so. Ganz im Gegenteil: Bei Schwangerschaft Nummer zwei und Nummer drei stapelten sich weitere Kilos hinzu.

Ich hatte mit meinen drei Kids nun reichlich zu tun. Der Wunsch nach einer schlanke Linie trat dabei gänzlich in den Hintergrund. Dies, zumal ich bald wieder in meinem Beruf als Sekretärin arbeitete. ➤

Mit der Zeit verlor sich die Disziplin auf die Figur zu achten, denn bei der Arbeit im Büro war es ganz egal, ob jemand eine Wespentaille hatte oder eher ein Schwergewicht war

