

Abnehmen mit dem xundfood Ernährungsprogramm

Die Erfolgsgeschichte von Monique Hächler / 11.12.09

Herzlichen Dank Monique Hächler, dass Sie uns an Ihrem Erfolg teilhaben lassen. Wir freuen uns sehr über ihr fast erreichtes Ziel.



Foto mit ca. 89 kg

**Gewichtsabnahme seit
01.01.2009 30.8 kg**

Anfangsgewicht bei xundfood 89 kg
Aktuelles Gewicht 58.2 kg

Erfolgsgeschichte von Monique Hächler

Haben Sie zuvor bereits versucht, abzunehmen? Wenn ja, wann und wie? Warum hat es nicht geklappt?

Meine Abnehmversuche sind eigentlich gar nicht alle aufzuzählen, von FdH über Weight Watchers, Atkins-, Brigitte- und wie die Diäten alle heissen auch gar nichts mehr essen, alles habe ich probiert. Das zog sich über Jahre eigentlich seit meiner Jugend so hin. Und nach jedem Gramm abnehmen kam dann wieder ein Kilo mehr drauf.

Anfangs dieses Jahres machte es in meinem Kopf auf einmal Klick, weil ich sage und schreibe 91,0 kg auf die Waage brachte. Ich war kurzatmig und mochte mich nicht mehr gross bewegen. Auch das einkaufen erledigte ich prinzipiell nur noch mit dem Auto. Ich wollte aber endlich wieder unter die Leute, wollte wieder mal etwas erleben, aber nicht mit dieser Figur.

Also fing ich wieder einmal an. Ich meldete mich im viva Training an wo ich auch vermessen wurde mit Fettanteil. Dann entdeckte ich das xundfood Programm im 20min und dachte mir, dass es ein Versuch wert sein. Am tollsten hat mir das Esstagebuch gefallen, ich habe mich dann definitiv im Februar angemeldet.

Hatten Sie anfangs Schwierigkeiten, mit dem Esstagebuch abzunehmen und die nötige Motivation aufzubringen?

Nein, Schwierigkeiten mit dem Tagebuch hatte ich überhaupt nicht. Im Gegenteil! Und für jede 200 Gramm, die ich abgenommen habe, steigerte sich meine Motivation. Ich wusste, dieses Mal wird es klappen.

Gab es Rückschläge? Wenn ja, welche?

Ich habe mir Etappenziele gesteckt und auch nach Rückschlägen oder so genannten

Fressattacken – die zu einem solchen Weg dazu gehören - habe ich weitergemacht.

Was haben Sie an Ihrer Ernährung verändert?

Verschiedene Dinge, einfach so, dass es zu mir und meinem Alltag passt. Ich schreibe alles auf, auch wenn ich mal was esse, was nicht so gesund ist. Komischerweise jedoch, mag ich solche Sachen gar nicht mehr so sehr. Der Drang danach ist wie ausgeschaltet in meinem Hirn.

Hat Ihnen das Esstagebuch dabei geholfen?

Ja, sehr! Es ist so einfach eine gesunde Ernährung zu geniessen, mit dem Tagebuch ist es einfach toll.

Was können Sie anderen Abnehmwilligen mit auf den Weg geben?

Ich möchte allen einfach sagen, nicht aufgeben, auch wenn es mal Rückschläge gibt. Am nächsten Tag sieht die Welt wieder anders aus und man sollte einfach weitermachen - auch wenn man nicht wie gewünscht abnimmt. Dran bleiben, denn es lohnt sich. Auch die letzten fünf Kilo sind für mich die schwersten. Manchmal passiert tagelang nichts. Das Gewicht stagniert, obwohl ich meine Ernährung beibehalte und auch die regelmässige Bewegung nicht ausbleibt. Wahrscheinlich braucht der Körper einfach mal ne Pause. Gönnst euch und eurem Körper diese Pause. Meine nächste Herausforderung ist dann das Halten meines Zielgewichts, was aber mit dem Tagebuch überhaupt kein Problem wird.

Die Erfolgsgeschichte von Noes Kempen

Herzlichen Dank Noes Kempen, dass Sie uns an Ihrem Erfolg teilhaben lassen. Wir freuen uns sehr über ihren ersten Etappensieg und drücken die Daumen für den Endspurt.



Aktuelles Foto

Gewichtsabnahme seit 11.11.2008 25.5 kg

Anfangsgewicht bei xundfood 94.5 kg
Aktuelles Gewicht 69 kg

Erfolgsgeschichte von Noes Kempen

Was war der Grund für die Gewichtszunahme?

Als Kind wurde ich mit guter Ernährung vollgestopft. Beim Frühstück musste ich Brei und Brot essen. Zwar war ich nicht dick, aber auch nicht schlank. Zugenommen habe ich dann, als ich in die Schweiz gekommen bin. Die Essgewohnheiten hier waren anders - so gabs die obligaten Gipfeli zum Znüni und Schoggigipfeli zum Zvieri. Die Preise für Nahrungsmittel überstiegen ausserdem mein holländisches Richtmass. Alles war teuer, weshalb ich dann günstiges fetteres Fleisch gekauft habe statt teures mageres. Natürlich gönnte ich mir auch reichlich Raclette und Pizza's, Wähen und all die leckeren Schokoladen-Desserts. Für Sport konnte ich mich nicht begeistern. Ausserdem fühlte ich mich bei Vereinssportarten etwas ausgeschlossen, weshalb ich dann auch dazu keine Lust hatte. Velo fahren kam auch nicht in Frage, weil das in der hügeligen Schweiz für mich zu anstrengend war. Schlussfolgerung; ich nahm zu und wurde langsam dicker.

War abnehmen schon immer ein Thema bei Ihnen oder warum haben Sie sich dazu entschlossen, endlich etwas gegen die lästigen Pfunde zu tun?

Anfang 2008 bekam ich Probleme an beiden Knien und ich wusste, dass dies die Folge meines Übergewichts war. Ich steuerte geradewegs auf die 100 Kilo zu. Durch die zusätzlichen Pfunde liess meine Kondition nach und es fiel mir schwer, mit meinem jungen Hund Personensuche (mantrailing) zu üben. Dazu braucht es genügend Kondition. Auch mein Enkel wird grösser und schneller... Da möchte ich gerne Schritt halten. In meinem Alter (63) wird das Abnehmen immer schwieriger, weil der Grundumsatz sinkt. Meinen Hausarzt habe ich nicht aufgesucht, auch sprach mich die Methode Weight Watchers nicht an. Eine Weile wusste ich somit nicht, wie ich es anpacken sollte. Am 10. November 2008 las ich in der 20 Minuten Zeitung einen Artikel über den Fettweg-Club und beschloss, mich anzumelden und etwas gegen mein Übergewicht und somit für meine Gesundheit zu tun. Ich habe mir ein Jahr Zeit gegeben.

Als ich mich dann am nächsten Tag in das Programm einloggte und mein Esstagebuch ausfüllte, war ich über die vielen Kalorien die ich zu mir nahm, total erschrocken. Fast 3000 Kalorien! Anfang ging es mit dem Abnehmen zügig, weil ich versuchte, meine Kalorien so gut es ging, einzuhalten. Die ersten Wochen hatte ich dann Angst vor einem möglichen Jojo-Effekt. Also achtete ich darauf, gesund und stetig abzunehmen. Mal ging es etwas besser, mal weniger und manchmal stagnierte es für eine kurze Zeit.

Ich esse langsamer und geniesse auch die Zubereitung der Speisen. Ich habe nicht so sehr meine Lebensmittel geändert, sondern vor allem die Mengen angepasst. Mehr Vollkornbrot, Kartoffeln, Salat und weniger fettreiche Produkte. Ein wichtiger Punkt: Nach 20.00 Uhr esse ich nichts mehr und trinke auch keinen Alkohol. Seither schlafe ich die ganze Nacht durch.

Die Ernährungsumstellung bedeutet nicht, dass ich weniger esse. Eigentlich esse ich viel grössere Portionen als früher, aber sie sind total anders zusammengestellt. Das Gute am xundfood Programm ist, dass jeder seinen eigenen Weg findet. Es gibt nämlich kein Allgemeinrezept, wie man sein Ziel erreicht und wie lange es dauert. Das ist ja sehr verschieden. Im Forum kann man sich äussern und bekommt Unterstützung von anderen Usern. Das Expertenteam von xundfood beantwortet sehr schnell und gut persönliche Fragen.

Hat sich mit der Ernährungsumstellung auch Ihre Lebensweise verändert?

Ja, ich habe mich mehr in Bewegung gesetzt. Das Sporttagebuch animiert auch dazu. Anfangs war Sport/Bewegung für mich ungewohnt, aber mit der Zeit ging das Laufen immer besser und ich fühlte mich durch die Bewegung wohler und bin natürlich auch viel fitter geworden. Auch der Inhalt meines Kleiderschranks hat sich verändert. Alle Kleidergrössen hatte ich aufbewahrt, weil man ja nie weiss... Jetzt bin ich mir sicher, dass ich das Gelernte umsetzen kann. Ich weiss, wie ich mein Gewicht in einer gesunden Balance halten kann. Der Kleiderschrank ist aufgeräumt und Grösse 48 und 46 sind verschwunden. Jetzt findet der Übergang von 44 zu 42 statt. Das macht unheimlich viel

Spass. Ohne etwas zu bereuen, geht alles was zu gross ist sofort in die Kleidersammlung. Eine weitere Änderung ist, dass ich nach dem Abendessen einen kurzen intensiven Spaziergang mache. Ich laufe den Hügel rauf und habe heute keine Mühe mehr. Es geht schneller und daher geht es stets auch ein bisschen weiter.

Konnten Sie Ihr Tempo während der Zeit bei xundfood halten, gab es Rückschläge, auch mit dem Gedanken, aufzugeben?

Nein, an aufgeben habe ich nie gedacht. Es gab kein Grund dazu, denn ich behielt stets mein Ziel im Auge. Auch war ich durch die Erfolge (mal grösser, mal kleiner) immer motiviert, beweglich zu bleiben. Weil ich eigentlich wenige Lebensmittel ausgetauscht habe, ist es auch einfacher das neue Essverhalten beizubehalten. Was ich heute nicht mehr esse, vermisse ich nicht mehr. Und was ich echt geändert habe, schmeckt mir auch sehr gut. Natürlich gibt es immer noch Tage, wo ich gerne Süsses nasche, aber niemals mehr in diesem Ausmass und oft sind es auch andere Sachen als früher. Ausserdem weiss ich heute, dass ich es ausgleichen kann. Es verursacht keine negativen Gefühle mehr und auch der Gedanke, ob ich noch zu retten bin, schleicht sich nicht mehr ein. Ich bin kein Opfer meines Verhaltens mehr.

Was raten Sie anderen, die ebenfalls gerne ein paar Kilo abnehmen möchten?

Jede noch so kleine Änderung in der Ernährung, im Trinkverhalten und in der Bewegung hat früher oder später einen Erfolg zu verzeichnen: Sei nicht zu ungeduldig und gehe es in Tempo 20 an. Damit kommt man auch ins Ziel.

Versuche dazu, täglich 30 Minuten Bewegung in dem Tagesablauf zu integrieren. Finde heraus was dir gut tut und was nicht. Lasse dich nicht verrückt machen von einer Zahl auf der Waage. Sehe es auch als eine gesundheitliche Verbesserung. Ein Rückfall ist nicht schlimm und soll kein Grund zum Aufgeben sein. Dran bleiben und sich über noch so kleine Erfolge freuen! Gehe es mit Spass und Freude an. Mach es, nicht weil du musst, sondern weil du es willst - so war es auch bei mir.

Die Erfolgsgeschichte von Priska Kümin

An dieser Stelle möchten wir Priska Kümin herzlich dafür danken, dass sie uns ihren Weg und Ihren ersten Teilerfolg mit dem xundfood Ernährungsprogramm geschildert hat. Wir freuen uns sehr über ihren bisherigen Erfolg und wünschen ihr natürlich weiterhin gutes Gelingen!



Foto vorher/nachher

Abspeckerin des Jahres beim 20 Minuten Fettweg-Club
das Ernährungsprogramm von xundfood » [Interview](#)

Gewichtsabnahme seit 04.07.2008, 32.1 kg

Anfangsgewicht bei xundfood 116 kg
Aktuelles Gewicht 83.9 kg

Interview mit Priska Kümin

Wie kam es, dass Sie zugenommen haben?

Als Kind habe ich gerne Sport gemacht: mal Judo, Volleyball, viel mit dem Fahrrad unterwegs, Schwimmen etc. Aber ich konnte mich nie lange damit anfreunden, weil ich in keiner Sportart richtig gut war. Und so liess auch die Motivation nach und ich hörte wieder auf. Ich machte mir auch keine Gedanken über meine Ernährung und habe das gegessen, was auf den Teller kam und wozu ich gerade Lust hatte. Meine Mutter sagte einst zu mir: „Mädchen pass gut auf, nicht dass du auseinander gehst, wie ich in deinem Alter.“ Tja, ich habe nicht auf sie gehört...

Als ich in meine eigenen vier Wände umgezogen bin, versuchte ich, mein Geschick in der Küche unter Beweis zu stellen, aber auch darin konnte ich nicht die grosse Leidenschaft entdecken. Also kaufte ich viele Fertigprodukte und achtete auch weiterhin nicht auf meine Ernährung. Irgendwann – als ich 127 Kilos auf die Waage brachte, kam die Resignation und der Selbstbetrug: „Ich bin so, wie ich bin und ich fühle mich wohl dabei!“

Warum haben Sie den Entschluss gefasst, abzunehmen?

Eigentlich wusste ich schon lange, dass ich zu viele Pfunde mit mir rum trage. Einige male habe ich versucht mit diversen Diäten wieder einen Schritt in die „schlanke“ Richtung zu machen, gab aber immer wieder auf. Ich wollte das Unmögliche schaffen: „schnell viel abnehmen“.

Man kann das Gewicht, welches man sich jahrelang angefressen hat, nicht in wenigen Wochen wieder verlieren. Und wenn, dann nur auf ungesunde Weise und mit einem Jojo-Effekt. Dieses Jahr habe ich dann anders begonnen. Nicht die Kilos standen im Vordergrund, sondern meine Gesundheit. Ich wollte mir etwas Gutes tun und damit beginnen, meinen Körper nicht mehr mit zu viel Essen zu belasten. So reduzierte ich die Menge langsam runter. Es gab nicht mehr drei Portionen Spaghetti (obschon sie ja wirklich gut sind) sondern nur noch eine Portion. Zudem begann ich, mein Essverhalten aufzuschreiben. Diese zwei Schritte haben mich dann auf den richtigen Weg gebracht.

Was haben Sie alles unternommen?

Der erste Schritt war sicher der schwerste: die Menge an Lebensmittel auf eine vernünftige Menge zu reduzieren. Um mich selber ein wenig zu kontrollieren und mit meiner Ärztin die Fehler anschauen zu können, habe ich alles aufgeschrieben. Zwar nicht so detailliert wie heute, aber es war trotzdem sehr gut. Der nächste Schritt war, nach einem Online Portal zu suchen, welches mich und meine Flexibilität unterstützt, einfach ist und mich trotzdem auf einen guten Ernährungsweg bringt. Aber ich wollte MEINEN eigenen Weg gehen und mich nicht in ein Muster drücken lassen (keine Vorschriften, kein Mahnfinger in Bezug auf Sport und keine Verbote). Es war gar nicht so einfach, unter all den Angeboten im Internet das richtige zu wählen. Zum Glück habe ich einen Artikel in der 20 Minuten Zeitung gelesen. So wagte ich den Schritt und meldete mich hier für das xundfood Ernährungsprogramm an. Und da ich ja ein ziemliches Schwergewicht war (und auch noch bin), gab ich mir vorerst ein Jahr Zeit. Also keine Diäten mehr, sondern langsam meine Ernährung bewusst umstellen und Spass dabei bekommen. Ein Zielgewicht habe ich mir nicht gesetzt. Ich schaue einfach, dass ich alles so umsetzen kann, dass ich mich wohl fühle, fitter werde, wieder schöne Kleider anziehen und stolz auf mich sein kann. Wenn's weiterhin so gut klappt, dann würde ich mich gerne wieder sportlich betätigen, was im Moment leider noch nicht der Fall ist (wobei... einen ersten Schritt habe ich bereits gemacht und mir einen Stepper gekauft).

Haben Sie neben der Ernährung noch weitere Dinge im Leben geändert?

Gute Frage... Ich glaube, dass ich nichts bewusst verändert habe, aber automatisch vieles anders geworden ist. Ich war schon immer ein aufgestellter Mensch, aber seit der Umstellung bin ich gelassener und vor allem fitter geworden. Die Achtsamkeit mir und meinem Körper gegenüber ist massiv besser geworden. Ich achte mehr darauf, was ich

wirklich möchte und was mir gut tut.

Auch mein Blick auf das Leben hat sich geändert. Ich bin sensibler geworden im Umgang mit meinen Mitmenschen. Es ist schwierig zu erklären, aber es ist, als würde ich die Dinge klarer sehen. Als hätte sich der Nebel (den ich früher gar nicht wahrgenommen habe) ein wenig verzogen. Ich zählte zu jenen dicken Menschen die behaupteten, glücklich zu sein, so wie sie sind, aber in Wahrheit habe ich mich viele Jahre selber belogen. Seit ich mehr als 20 Kilos abgespeckt habe weiss ich, wie viel besser ich mich fühle. Und dabei muss ich auf nichts verzichten. Die Erkenntnis, dass ich mich selber betrogen habe, lässt mich meine Sichtweise auf mein Leben und meine Umwelt oft hinterfragen und dazu ermutigen, auch mal einen neuen Weg zu wagen.

Gab es zwischendurch Schwierigkeiten? Haben Sie irgendwann daran gedacht, aufzugeben?

Ja und nein. Schwierigkeiten gibt es immer und ich glaube, sie gehören auch dazu. Schliesslich kann man sie überwinden und daran wachsen - so wie in anderen Lebensbereichen. Aufgeben kam aber für mich nie in Frage. Ich weiss, ich schaff es, wenn ich es für mich will. Die grösste Schwierigkeit besteht darin, eine gesunde Balance zu finden. Nicht zu verbissen die Ernährung umstellen zu wollen, sondern das ganze entspannt zu sehen, dabei aber auch nicht zu viele Ausrutscher ins alte Essmuster zulassen. Ja, das ist manchmal eine echte Herausforderung.

Was mir auch sehr weiterhilft; ich bin ja nicht alleine. Im Forum bei xundfood wimmelt es nur so von Gleichgesinnten die sich mit ähnlichen Schwierigkeiten herumschlagen. Das motiviert ebenfalls weiterzumachen.

Haben Sie abschliessend einen Tipp für alle, die es versuchen möchten?

Ja, den habe ich: Geht es langsam und nicht zu verbissen an. Seht das ganze wie ein Abenteuer, an das man sich im Dunkeln herantastet. Kleine Schritte vorwärts machen; den nächsten Schritt erst gehen, wenn man sich beim ersten sicher fühlt. Ihr werdet sehen, mit der Zeit lichtet sich das Dunkle immer mehr und der Weg wird einfacher. Man kann auch mal stolpern und hinfallen, kein Problem! Einfach wieder aufstehen, langsam weitergehen und sich an jedem noch so kleinen Erfolg erfreuen.

Die Erfolgsgeschichte von Yolanda Stocker

Wir danken Yolanda Stocker ganz herzlich, dass sie uns Ihre Geschichte erzählt hat. Wir freuen uns sehr über ihren bisherigen Erfolg und wünschen ihr natürlich weiterhin alles Gute, viel Erfolg und beste Gesundheit!



Gewichtsabnahme seit Ende Januar 2008, 13.1 kg

Anfangsgewicht bei xundfood 90 kg
Aktuelles Gewicht 76.9 kg

Interview mit Yolanda Stocker

Seit wann sind Sie übergewichtig und wie ist es dazu gekommen?

Mein Übergewicht kam nach meiner 1. Schwangerschaft 1991. Zuvor war ich immer super schlank. Erst danach ging es richtig los und steil bergauf.

Was hat den Ausschlag gegeben, dass Sie abnehmen möchten?

Als ich die 100 kg Marke überschritten hatte, war der Moment gekommen, mir wirklich ernsthaft Gedanken zu machen. Es geht ja nicht alleine ums Gewicht, sondern um die ganze Gesundheit.

Haben Sie schon mehrmals versucht abzunehmen und woran sind Sie gescheitert?

Ja, auch ich habe erst zahlreiche der allgemein gültigen Diäten erfolglos hinter mich gebracht. Bin meistens am berühmten Jojo-Effekt gescheitert. Diäten lassen sich eben infolge der einseitigen Ernährung nicht lange halten. Dann hatte ich mich dazu entschlossen, mir ein Magenband einsetzen zu lassen, um dem ständigen Hungergefühl ein Ende zu setzen. Die erste Zeit zeigte sich das Magenband als erfolgreiche Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Ich konnte damit auch satte 28 kg abnehmen, habe aber leider davon auch wieder 15 kg zugenommen. Das Magenband habe ich dann allerdings vor einem Jahr wieder entfernen lassen.

Was haben Sie jetzt anders gemacht?

Erst habe ich durch eine Ernährungsberatung meine Ernährung auf gesund umgestellt. Und das, ohne auf irgendwelche Produkte gänzlich zu verzichten. Und dann bin ich auf xundfood gestossen. Das Programm zeigt mir auf einfache Weise, was ich während des Tages wirklich alles esse und trinke. So kann ich weiterhin kleine Verbesserungen machen, meine Ernährung auf eine gute Ausgewogenheit optimieren und so kontinuierlich abnehmen.

Was möchten Sie den anderen Usern mit auf den Weg geben?

Sie sollen ehrlich mit sich selber sein, wenn Sie das Tagebuch ausfüllen, denn nur so können sie ihre Schwachstellen auch entdecken. Und vor allem; Geduld haben! Es gibt immer mal wieder Momente, wo man weniger Lust hat und vielleicht auch abbrechen möchte. Hier kann ich nur sagen, haltet durch, so schwer es oft auch ist. Es lohnt sich.