

«Ich achte darauf, nicht wieder in alte Muster zu fallen»

Büren Claudia Witschi hat in einem Jahr 50 Kilogramm abgenommen. Jetzt gilt es das Gewicht zu halten. Die ehemalige Gemeindepräsidentin von Büren über den Kampf gegen Gelüste und Hochgefühle.

Brigitte Jeckelmann

Claudia Witschis Leben ist in jeder Hinsicht leichter geworden. Vor drei Jahren hat die ehemalige Gemeindepräsidentin von Büren ihren Alltag umgekrempelt: Nachdem sie wegen Amtszeitbeschränkung ihr politisches Amt abgegeben hatte, nahm sie einen lange gehegten Plan in Angriff: Mit Hilfe einer Beraterin eines Franchiseunternehmens stellte sie ihre Ernährung um, von ungesund auf gesund – und verlor in der Folge innerhalb eines Jahres 50 von ihren damals 120 Kilogramm Körpergewicht. Doch wie sieht es heute aus? Schafft sie es, ihr Gewicht zu halten? Ja – denn: «Was ich gemacht habe, war eine Umstellung meiner Lebensgewohnheiten, und die ist bleibend.»

Claudia Witschi sitzt in Büren, vor sich ein Glas Weihnachtstee. Vor etwas über einem Jahr wirkte ihr Gesicht noch eingefallen, wie nach einer schweren Krankheit. Heute erinnert nichts mehr an ihre Zeit als adipöse Frau. Ihr Rezept für den dauerhaften Erfolg: «Ich achte darauf, nicht wieder in alte Muster zu fallen.» Wie zum Beispiel die Gewohnheit, nachts um 22 Uhr noch kurz vor dem Schlafengehen ein Päckli Pommes Chips, Gützi oder eine Tafel Schoggi zu verdrücken. Auch tagsüber verknüpft sie sich den Griff zu fettigen Snacks. Obwohl, naja, nicht immer. Doch das sind seltene Ausnahmen. Gerade in der Weihnachtszeit hat sie sich ab und an ein Guetzli gegönnt. Ansonsten aber gilt für sie: Essen, was gesund und gut ist. Gemüse, Salat, Früchte, Vollkornprodukte, Fleisch und Magerquark, alles mit Mass.

Hand aufs Herz: Wie schwer fällt das? Claudia Witschi lacht. Klar gebe es Tage mit Gelüsten, «das bestreite ich nicht». Und ja, es komme vor, dass sie diesen nachgibt. Der Unterschied zu früher: Der bewusste Genuss und das Wissen, dass es eine Ausnahme bleiben soll. Früher hingegen habe sie gedacht «jetzt habe ich gestern über die Stränge geschlagen, dann kommt es heute auch nicht mehr darauf an». So sei sie immer wieder in eine gewisse Gleichgültigkeit hineingeraten.

Die Waage ersetzt den Coach

Disziplin halten gehört heute zu ihrem Alltag. Es ist eine Selbstverständlichkeit geworden. «Oft denke ich nicht ein-



Claudia Witschi: Sie will auf keinen Fall wieder zu viel zunehmen. Deshalb isst sie heute bewusst und mit Disziplin. LEE KNIPP

mal mehr daran, dass ich mich einschränke», sagt sie. Der Beweis dafür, dass die Umstellung nachhaltig und gelungen ist. Trotzdem sei es ein Auf und Ab, wie so vieles im Leben. Als Ganzes betrachtet, seien die Ausreisser nach oben, bezogen aufs Essen, heute sehr selten geworden. Essen ist nicht der Mittelpunkt ihres Lebens und auch nicht Dauerthema. Es gehört für sie zum Leben, «mehr nicht».

Dennoch: Ganz ohne Kontrolle geht es nicht. Alle zwei, drei Tage sagt die Waage klar und unmissverständlich, wie es um die Disziplin tatsächlich steht. Claudia Witschi weiss, ein, zwei Kilogramm sind sehr schnell zugelegt. «Ich muss das im Blick behalten, damit ich entsprechend reagieren kann.» Hat sie an einem Wochenende zu kräftig zugelegt, präsentiert die Waage die Quittung. Dann tritt sie auf die Bremse. Sie habe zwar sehr schnell abgenommen. Aber sie weiss, dass sie auch sehr schnell wieder zunehmen würde. – «und das will ich nicht.» Diese Erfahrung hat sie in der Vergangenheit mehrmals ge-

macht, als sie verschiedene Diäten ausprobierte.

Ein Geheimnis für den bleibenden Erfolg scheint ihr Umgang mit sich selbst zu sein. Die Zauberformel besteht aus einer Mischung zwischen «sich etwas gönnen und trotzdem Grenzen setzen». Um dies zu erleichtern, hat sie Mechanismen in ihren Alltag eingebaut: Wenn sie den ganzen Tag arbeitet, kocht sie zuhause ein gesundes Menu vor, das sie dann mitnimmt. «So komme ich gar nicht erst in Versuchung, aus Zeitmangel zu Brot und Käse zu greifen.»

Wenn sie rückblickend darüber nachdenkt, wie es überhaupt dazu kommen konnte, dass sie so viele Kilos zugelegt hatte, erkennt sie: Es war der Stress und zuweilen auch der Druck aus der politischen Tätigkeit als Gemeinderätin und Gemeindepräsidentin. Obschon sie die Arbeit für die Gemeinde mit Herzblut gemacht habe, habe es manchmal «frustrierende Situationen» gegeben. Hinzu kamen Umstände, die regelmässiges Essen erschwerten. Fast jeden Tag standen Sitzungen bis spätabends auf

dem Programm. Sie kam oft hungrig nach Hause und kochte sich, was am schnellsten geht: Teigwaren. Zudem drehte sich ihr Leben damals um die Familie, die Politik und die Arbeit. Sie selber geriet in den Hintergrund. Sie habe zwar wahrgenommen, dass sie immer schwerer wurde und die Kleider nicht mehr passten. «Aber was das bedeutete, blendete ich aus und nahm es einfach hin.» Es war ein schleichtender Prozess, der über Jahre hinweg dauerte.

Auch mal nichts tun

Heute hat Claudia Witschi mit der Teilstelle als Kindergärtnerin und ohne jegliche politische Ämter deutlich mehr Zeit für sich selbst. Sie erlaubt es sich, auch mal einfach nichts zu tun oder spontan bei schönem Wetter spazieren zu gehen. Nicht, dass sie das früher nie getan hätte. Im Nachhinein fällt es ihr schwer, den Grund dafür zu nennen, weil vieles was sie tat, unbewusst geschah. So wie der Griff zur Gützipackung. «Das lag damals für mich näher als ein Spaziergang im Freien.» Heute brauche sie die Bewegung draussen in der Natur, um sich wohlzufühlen. Als Übergewichtige dagegen nahm sie ihren Körper völlig anders wahr. Bewegung vermisste sie nicht. Kein Wunder, denn mit 50 Kilos mehr sei ihr das buchstäblich schmerzlich schwergefallen.

Ganz anders jetzt: Diesen Sommer hatte Claudia Witschi ein eindrückliches Erfolgserlebnis, als die ganze Familie ein Wochenende im Berner Oberland verbrachte. Gemeinsam sei man von der Elsigental via Goltschenpass auf den Stand gewandert, etwas, das früher undenkbar gewesen wäre. «Oben hätte ich vor Freude weinen können, so ein wunderschöner Moment!» Kandersteg lag ihr zu Füssen und sie wusste: Ich bin aus eigener Kraft hinaufgestiegen. Klar, ihre Familie habe auch ihren Anteil am Erfolg; sie habe sie angefeuert und motiviert. Dieser starke Augenblick habe ihr viel Vertrauen in ihren Körper gegeben. Das Bewusstsein, körperlich etwas leisten zu können, tue unglaublich gut. Ebenfalls ein gutes Gefühl sei es, dass sie heute alle Kleider anziehen könne, die ihr gefallen. «Ich kann in irgendeinen Laden spazieren und muss nicht nach extragrossen Grössen suchen.»

Solche guten Gefühle beflügeln und motivieren sie, Sorge zum Körper zu tragen und die Gelüste im Zaum zu halten.

Nachgefragt

Weniger Stress hilft beim Abnehmen



David Fäh
Präventivmediziner,
Ernährungsexperte

Viele stark Übergewichtige schaffen es nicht, das Gewicht tief zu halten, nachdem sie abgenommen haben. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüssen. Der Ernährungsfachmann David Fäh stellt Claudia Witschi für ihre bisherige Leistung ein gutes Zeugnis aus. Mit ein Grund dafür, dass sie ihr Gewicht bis heute im Griff hat, sind laut Fäh der Abbau von Stress und Druck.

David Fäh, wie kommentieren Sie als Fachperson Claudia Witschis Gewichtsverlust und wie sie jetzt, zwei Jahre später, ihr Gewicht im Griff hält?

David Fäh: Ich finde, dass sie es ganz gut macht. Stress abzubauen und sich mehr Zeit freizuschaffen, indem sie keine politischen Ämter mehr ausübt, war ein sehr guter, weil nachhaltiger Ansatz. Ich habe oft erlebt, dass es solche einschneidenden Massnahmen braucht, um das Gewicht dauerhaft managen zu können.

Claudia Witschi hat selber Erfahrungen gemacht mit dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Wie viele schaffen es, ihr Gewicht auch tatsächlich auf Dauer tief zu halten?

Das ist längerfristig tatsächlich sehr schwierig, vor allem bei einem so grossen Gewichtsverlust. Je mehr man abnimmt, desto unwahrscheinlicher wird es, dass man das Gewicht danach halten kann. Erschwerend kommt hinzu, dass der Alterungsprozess gegen einen arbeitet. Studien zeigen, dass 80 bis 90 Prozent der Personen, die abgenommen haben, das verlorene Gewicht innerhalb von fünf Jahren wieder auf den Rippen haben. Wenn Claudia Witschi also nur maximal fünf Kilogramm von den abgenommenen 50 wieder zunimmt, ist das ein hervorragendes Resultat.

Claudia Witschi bewegt sich heute regelmässig, ohne dabei aber schweiss-treibenden Sport zu betreiben. Sie hat sich vorgenommen, als Fernziel mit Joggen zu beginnen. Reicht das, um das Gewicht unten zu halten?

Was man grundsätzlich sagen kann, ist, dass Bewegung zentral ist, um zu verhindern, dass man erneut zunimmt. Studien zeigen, dass es sehr viel davon braucht, rund 60 bis 90 Minuten täglich mit einer Intensität, bei der man ins Schnaufen und Schwitzen kommt. Das beschleunigt die Anpassungsvorgänge und das neue Gleichgewicht zwischen Verbrauch und Zufuhr von Energie.

Was passiert eigentlich im Körper, wenn man so viel Gewicht verliert?

Der Körper verliert nicht nur Fett, sondern auch Muskeln. Dadurch sinkt der Grundumsatz, also die Energie, die der Körper für die Grundfunktionen benötigt. Man muss nach dem Abnehmen deshalb dauerhaft weniger essen, sich täglich mehr bewegen oder beides. Die Kalorienmenge ist dabei weniger wichtig als die Zusammensetzung der Nährstoffe, die Qualität der Rohstoffe und deren Verarbeitung. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, verbunden mit genügend Bewegung, ist aber unabdingbar, um nicht wieder zuzunehmen. Interview: Brigitte Jeckelmann



Eindrücklich: Claudia Witschi vor und nach der Ernährungsumstellung. MATTHIAS KÄSER/NICO KOBEL/A