

Flink statt träge mit easylife

40 Kilogramm will er abnehmen, die Hälfte hat er schon geschafft – das neue Gewicht verändert Horst Wlodarskis Leben

Ob er irgendwas aus seinem „alten“ Leben vermisst? Horst Wlodarski schüttelt vehement den Kopf. „Früher war ich träge“, erinnert sich der 61-Jährige. „Nun merke ich im Umgang mit Kollegen und Freunden, dass ich viel flinker geworden bin.“ Seit Mitte Januar begleitet ihn das Team für gesunde Ernährung von easylife beim Abnehmen.

Bis Anfang März waren bereits 15 Kilogramm weg, nun hat Wlodarski noch einmal zehn Pfund abgenommen. Ein riesiger Erfolg für den ehemals 138-Kilo-Mann! Das sieht man ihm an: Als er die Anzeige der Waage schaut, breitet sich ein Lächeln auf seinem Gesicht aus. Denn er ist wieder einen Schritt näher an seinem Ziel von 99 Kilo – es ist sozusagen Halbzeit.

Umstellung der Ernährung

Mit Unterstützung von easylife-Geschäftsführerin Wibke Thies stellte der Patenser seine Ernährung komplett um – er isst nur Eiweiße und gesunde Fette, auf zusätzlichen Zucker verzichtet er völlig. Und er bewegt sich deutlich mehr als früher. „Ein- bis zweimal die Woche habe ich fünf Minuten auf dem Laufband durchgehalten“, erinnert sich Wlodarski. „Nun laufe ich jeden Abend eine halbe Stunde. Zudem walke ich und gehe bei der Arbeit immer in die dritte Etage zu Fuß.“ Die Lust nach Bewegung komme beim Abnehmen ganz von allein, auch ohne dass auf Sport ge-

drängt werde, weiß Wibke Thies.

Sie erklärt, welche positiven Folgen Wlodarskis Disziplin und die 20 Kilogramm Gewichtsverlust konkret bedeuten: „Er hat 13,75 Prozent seines Körpergewichts verloren, sein Bauch hat 14,9 Zentimeter, seine Brust sieben Zentimeter weniger Umfang. Er hat genau da abgenommen, wo er wollte, und trotz Gewichtsverlust Muskeln an den Oberarmen aufgebaut.“ Wlodarski merkt es vor allem an Hose und Gürtel. „Ich habe nun Größe 62. Unsere Arbeitshosen, die ich früher nie

tragen konnte, passen mir jetzt.“ Auch zwei Hosen und Sweatshirts von früher kann er wieder anziehen. „Shopper“ im eigenen Kleiderschrank sei die erste große Freude, weiß auch Thies. „Noch drei bis vier Kilo und ich passe wieder in meinen grauen Nadelstreifenanzug, in dem ich vor fast 25 Jahren meine Frau geheiratet habe“, sagt Wlodarski und lächelt.

Effekt durch Abnehmphasen

Noch befindet sich der Patenser in der ersten Abnehmphase, in der er weitgehend auf Fett und zusätzlichen Zucker verzichtet. Auf Grundlage der Analyse von Fettanteil, BMI, Muskelmasse, Grundumsatz und dem Anteil des viszeralen Fetts werde so der Stoffwechsel nach oben geschraubt, erklärt Wibke Thies. Die Nährstoffe, die er brauche, hole sich der Körper aus den Depotfetten. In der zweiten Phase wird bei Wlodarski ab der kommenden Woche der Stoffwechsel langsam wieder zur Normalität geführt. Für drei Wochen wird er zusätzlich zu Fleisch, Fisch, Gemüse und Salat auch wieder fettreduzierten Käse, Nudeln, Reis und jegliches Obst essen dürfen. Auch eine Mahlzeit nach Wahl mit höherem Fettgehalt am Tag ist erlaubt. Darauf folgt Phase drei, in der er alle Lebensmittel, die ihm wichtig sind, in seine Ernährung integrie-

20 Kilogramm: So viel wie in den Beuteln, die Horst Wlodarski anhebt, hat er seit Mitte Januar abgenommen.
Christian Behrens (3)



Geschäftsführerin Wibke Thies präsentiert in einer Vitrine gesunde Lebensmittel.



Jessica Schulz, medizinische Fachangestellte freut sich mit Horst Wlodarski über die Gewichtsreduktion.

ren kann. Die Besuche bei easylife, in denen er gewogen und sein Blutdruck gemessen wird, werden dann immer seltener. „Wir sehen uns dann nur noch einmal im Monat, um unsere Teilnehmer dabei zu unterstützen, die neue Verhaltensweise der Ernährung dauerhaft durchzuhalten“, erklärt Thies.

Die regelmäßigen Besuche bei

easylife sind in jeder Abnehmphase wichtig. Denn es geht nicht nur darum, ob medizinisch alles in Ordnung ist. In erster Linie werden die Teilnehmer individuell begleitet. Die vier Mitarbeiterinnen um Wibke Thies machen Mut, geben Halt und helfen bei Rückschlägen, aber vor allem pfehlen sie mit den Teilnehmern ein

freundschaftliches Verhältnis. Der Erfolg gibt easylife Recht. Seit der Eröffnung am 2. Januar kommen mehr als 90 Menschen regelmäßig in die Räumlichkeiten an der Adolf-Emmelmann-Straße 8 in Klein-Buchholz. „Alle sind hier lieb und nett. Die Tipps sind super und sie kommen von Herzen“, meint auch Horst Wlodarski.

Das easylife-Team wird ihn auch die nächsten neun Monate begleiten. Solange bis er sein großes Ziel erreicht hat: Ein Gewicht von 99 Kilogramm, das er langfristig bei einer ganz normalen Ernährungsweise hält. Dann

wollen seine Frau und er ein zweites Mal heiraten, auf Pellworm im Leuchtturm – beide im Hochzeits-Outfit.

Kontakt

easylife-Therapiezentrum Hannover
Adolf-Emmelmann-Str. 8
30659 Hannover
Telefon: (0511) 64 05 25 80
E-Mail: info@easylife-hannover.de
www.easylife.de