

Ein Jahr und ein Monat

Ich, Mats Knoblauch, interviewe heute Daniel Friederich. Mir wurde erzählt, dass er eine enorme Entwicklung durchgemacht hat und das wollte ich genauer wissen...

Mats: Wann bist Du zu uns gekommen Daniel?

Daniel: Das war vor ziemlich genau 2 Jahren. Ich habe mit Reha-Gymnastik begonnen und mache seit gut einem Jahr zusätzlich Ausdauer- und Krafttraining.

Mats: Du gehst offen und positiv mit deinem Übergewicht um. Wann hast du für Dich entschieden „Jetzt“ muss ich etwas ändern?

Daniel: Da gab es mehrere Auslöser. Zum einen habe ich bei euch mit Rehasport begonnen aufgrund meiner Schulterschmerzen, zum anderen konnte ich mit 29 Jahren nicht mehr meine Schuhe zubinden, ohne dass ich danach aus der Puste war.

Mats: Umso schöner, wenn wir heute den Vergleich von vor einem Jahr zu heute ziehen können und voller Freude sagen können, dass Du 26 Kilogramm abgenommen hast. Wie hast Du das geschafft?

Daniel: Jennifer hielt einen Vortrag über das „intermittierende Fasten“. Peter hat mir dieses Konzept näher vorgestellt und ich habe damit begonnen. Zudem wurde bei mir alle 10 Wochen der Trainingsplan angepasst, d. h. die Trainingsintensität, als auch die Kontinuität erhöht.

Mats: Gab es im Laufe des letzten Jahres Rückschläge?

Daniel: Die gab es natürlich. Klar denkt man mal an den altbekannten „Cheatday“ (Schummeltag), aber durch die Ernährungsumstellung, bei der ich zu Anfang auf alle tierischen Produkte (Milch, Wurst, Fleisch, Fisch) verzichtet habe, merke ich heute direkt, dass mein Magen bestimmtes Junkfood von früher gar nicht mehr will. Außerdem fühle ich mich körperlich schlapper, wenn ich mich ungesund ernähre. Früher habe ich

regelmäßig eine große Packung Gummibärchen gegessen. Heute kann ich sagen, dass es mir nicht mehr schmeckt. Ich mache mir außerdem viel mehr Gedanken bei dem was ich esse, experimentiere viel und habe auch viele neue Rezepte für mich gefunden.

Mats: Super, dass Du Rückschläge als Chancen siehst. Das ist genau der richtige Weg. Hast Du seitdem ein neues Lieblings-

verändert? Spürst Du da Unterschiede?

Daniel: Einiges hat sich geändert! Zum einen bin ich physisch viel aktiver, fitter und beweglicher. Beispielsweise konnte ich mir meinen Traum erfüllen: Ich habe mir eine Hose gekauft, die vorher nie gepasst hätte. Das macht mich echt „HAPPY“. Zum anderen merke ich auch psychisch, dass ich Fortschritte mache. Ich habe meinen

Bauch bisher immer als eine Art Mauer angesehen und diese Mauer fängt jetzt an zu bröckeln.

Mats: Genau, und diese Mauer reißen wir auch noch komplett ein. Womit wir wunderbar auf Deine persönlichen Ziele für die Zukunft überleiten können. Was möchtest Du in Zukunft noch erreichen?

Daniel: Da bin ich recht bescheiden und unterteile das Ganze in sportliche, sowie private Ziele. Erstmal bin ich vollkommen zufrieden mit dem, was ich bisher erreicht habe und klar möchte ich daran weiter anknüpfen. Jedoch möchte ich schon gern in naher Zukunft einen Marathon laufen. Privat wünsche

ich mir einfach gesund zu bleiben und beruflich voranzukommen.

Mats: Ich danke Dir für dieses Interview! Hast Du zum Abschluss noch ein paar Tipps oder motivierende Worte für andere Leute mit Übergewicht?

Daniel: Es ist auf jeden Fall kein einfacher Weg. Rückschläge sind erlaubt, aber reflektiere Dich selbst und komme stärker zurück. Du musst immer daran denken: Wie war es davor? – Schlecht! Und wie geht es Dir jetzt? - Komplettes neues Lebensgefühl! Deswegen habe immer Dein Ziel vor Augen!



Links: Daniel vor der Gewichtsreduktion Rechts: Daniel heute

rezept und was sind Deine Grundnahrungsmittel?

Daniel: Burger mag ich immer noch sehr gerne. Jetzt mache mir aber selbstgemachte Veggieburger. Was ich auch sehr empfehlen kann, ist Dinkelreis mit Blattspinat und dazu eine leckere Kokossauce. Fleisch kommt bei mir nur noch einmal pro Woche auf den Tisch. Außerdem ernähre ich mich hauptsächlich von Gemüse, Früchten, Salaten und Pseudogereide (Quinoa, Buchweizen).

Mats: Du kannst wirklich stolz auf Dich sein. Jetzt möchte ich Dich fragen, was hat sich durch Deine Umstellung im Alltag