

Abnehmen in der Gruppe

Kämpfen um das Traumgewicht

Frankfurter Allgemeine Rhein-Main 23.01.2014 · Gesunde Ernährung und viel Bewegung sind Voraussetzung für einen schlanken Körper. Was für viele Menschen selbstverständlich ist, müssen einige Frankfurter erst lernen.

Sie prüft noch einmal den Sitz ihrer Turnschuhe. Dann atmet Ulrike Woltmann tief durch und stellt sich neben ihre 17 Leidensgenossen vor den großen Spiegel in der Turnhalle. Auf Kommando geht sie leicht in die Hocke. Jetzt heißt es durchhalten. Gerader Rücken, Bauch einziehen, Brust raus. Die Arme nach oben leicht angewinkelt strecken und langsam zur Hüfte zurückführen. Noch drei, zwei, eins. Geschafft. Woltmann richtet sich auf und streicht ihr T-Shirt glatt. Durch das Gruppentraining hat die 69 Jahre alte Rentnerin vier Kilogramm abgenommen. Ihr Ziel ist Kleidergröße 44. Zehn Kilogramm fehlen dafür noch.

Den Weg zu ihrem Traumgewicht geht sie mit Mobilis. Das ist ein Abnehmprogramm für übergewichtige Erwachsene. Entwickelt wurde es vom Universitätsklinikum Freiburg und der Sporthochschule Köln. Ein Jahr lang treffen sich adipöse Menschen, um mit Hilfe von Fachleuten ihr Übergewicht loszuwerden. Als adipös bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation Menschen, die einen bestimmten Körpermasse-Index

überschreiten. Das trifft zum Beispiel auf jemanden zu, der bei 1,73 Meter 90 Kilogramm wiegt.

Übergewicht gilt in Deutschland nicht als Krankheit. Es gebe auch übergewichtige Menschen, die körperlich gesund seien, erläutert Klaus Winckler, Ernährungsmediziner aus Frankfurt. Problematisch werde Adipositas erst dann, wenn sie zu Begleiterkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck führe - oder andere Leiden verstärke. Nur dann sei die Teilnahme an einem Programm wie Mobilis sinnvoll.



© Slesiona, Patrick
Schwer beschäftigt: Ulrike Woltmann und Klaus Weißbecker (beide rechts) haben Spaß beim Sport in der Frankfurter Mobilis-Gruppe

Auf Crosstrainern, Laufbändern und Steppern

Gute Vorsätze hat Ulrike Woltmann nicht allein. Vor allem zu Beginn jedes Jahres wollen viele Menschen einen strafferen und schlankeren Körper haben. Und nach den Feiertagen möchten auch Normalgewichtige schnell wieder in Form kommen. Der Blick in die städtischen Fitnessstudios zeigt, dass Sport eines der beliebtesten Mittel ist, um Übergewicht zu bekämpfen. Bei McFit auf der Zeil zum Beispiel sind an diesem Januar-Abend fast alle Sportgeräte besetzt. Auf den Crosstrainern, Laufbändern und Steppern strampeln Frauen und Männer, als ob es um ihr Leben ginge. Im Januar treten die meisten Mitglieder bei, wie ein Sprecher sagt. Das liege an den guten Vorsätzen der Menschen für das neue Jahr.

Um Gewicht zu verlieren, sollten Abnehmwillige auf viel Bewegung, aber auch auf die richtige Ernährung achten, sagt Mediziner Winckler. Als Faustregel sei dreimal Sport in der Woche für je 30 bis 60 Minuten empfehlenswert. Wer

sich beim Essen nicht allzu sehr einschränken möchte und mehr auf Bewegung setzt, sollte laut Winckler fünfmal in der Woche zum Sport gehen.

Klaus Weißbecker hat sich deshalb an einem ungemütlichen Donnerstagabend in seinen schwarzen Trainingsanzug geworfen. Mit fünf anderen Abnehmwilligen steht er um 19 Uhr vor dem weißen Bootshaus am Sachsenhäuser Ufer, um im Nieselregen Sport zu treiben. Als ihn die Trainerin anweist, in Richtung Eiserner Steg zu joggen, seufzt Weißbecker laut. Dann trabt er los und überholt eine Frau mit Walking-Stöcken. Wie Ulrike Woltmann nimmt auch der ehemalige Lehrer am Mobilis-Programm teil. Endlich werde sein Übergewicht von Leuten ernst genommen, denen es nicht vor allem um wirtschaftliche Interessen gehe, sagt der Pensionär. Seit der Kindheit habe er unter dem Spott über sein Gewicht gelitten. Irgendwann habe er sich nicht mehr im Spiegel ansehen können. In den vergangenen Monaten aber sei sein Selbstvertrauen gewachsen. „Ich weiß jetzt, dass mein Übergewicht nicht vom Schicksal bestimmt ist. Für jedes Kilo, das ich abnehme, will meine Frau außerdem eine Zigarette weniger am Tag rauchen.“