

Brätkügelgi sind streng verboten

Die Waage zeigt 102,8 Kilo an. Unsere Autorin, zweifache Mutter und passionierte Esserin, kämpft sich durch die Gruppentherapie der Weight Watchers und nimmt 30 Kilo ab. Ein Jahr auf dem langen Weg zum Idealgewicht. Von Steffi Hidber (Text) und Verena Hartmann (Bild)

Rund bin ich schon immer gewesen – bis auf eine kurze Episode in meinen frühen Zwanzigern, als ich innerhalb von einem Jahr dreissig Kilo abspeckte und mit der halben Stadt Zürich ausging, einfach, weil ich es endlich mal konnte. Ich habe einen Ehemann, der auch begeistert Züri-Geschnetzeltes mit Vollrahm isst und dem es nach eigenen Angaben viel wichtiger ist, dass ich zufrieden bin (sprich: mich nicht dauernd über meine Figur beklage), als dass ich Modelmasse besitze.

Auch wenn das nicht ganz stimmen sollte, rechne ich es ihm hoch an, dass er es wenigstens behauptet. Jedenfalls staten zwei Schwangerschaften und Geburten innert zweier Jahre das Ihre, um mich nach meiner Sex- Drugs- & Rock- 'n'- Roll-Diät erneut über die dreistellige Kilogrenze zu hieven. Ich empfand es nicht als schlimm. Aber glücklich machte es auch nicht, mit 102,8 Kilo an allen Zaras, Mangos und Companys vorbeizulaufen, um bei H & M – dem einzigen Kleiderladen, der einigermaßen tragbare Mode in Grösse 52 führt – nach einer neuen Jeans zu schauen, und wenn man dort keine findet, eine Handtasche kaufen zu gehen.

Meine Freundin Manuela, die – ich muss aufpassen, wie ich das formuliere – bestenfalls fünf Kilo leichtes Übergewicht hatte, fragte mich im letzten Sommer, ob ich vielleicht mitkommen würde, wenn sie mal ein Weight-Watchers-Treffen auskundschaften ginge. «Ich weiss nicht so recht... Ich überlege es mir mal», murmelte ich, um mir während der nächsten Wochen vorzustellen, wie ich in eine dieser engen Diesel-Jeans schlüpfte oder meine Tochter mit einem Hechtsprung vor einem Offroader rette oder Bauarbeiter mir ein mehrstimmiges Pfeifkonzert nachträllern. Ich sagte Manuela zu und ass am Vorabend des ersten Treffens eine Henkersmahlzeit: Bratwurst, Rösti und fünf Lindor-Kugeln. Ich war bereit.

Startgewicht: 102,8 kg

Beim ersten Treffen, direkt nach dem Waage-Schock, erklärt mir Gruppenleiterin Gudrun*, wie das Weight-Watchers-Programm funktioniert: Ich muss ab sofort alles aufschreiben, was ich esse – und erfahre dann beim Treffen, was die Waage von meiner Menüplanung hält. Ich frage mich, ob ich gewillt bin, mich von einer Deutschen jede Woche öffentlich zusammenstauchen zu lassen, wenn ich mal nichts abnehme. Gudrun ist eine elegante Frau gehobenen Alters, gut frisiert und frisch blondiert. Sie trägt immer ein Jackett und am Ja-

ckett immer eine andere Brosche. Gudrun ist seit über 25 Jahren Gruppenleiterin bei Weight Watchers und beherrscht die *tough love*-Masche nahezu perfekt: Nur weil ich dein Bestes will, bin ich knallhart mit dir.

Sie regiert den Saal, spricht überdeutlich und spürt instinktiv, bei wem sie ein Spässchen machen darf und wen sie verständnisvoll, aber bestimmt motivieren muss. Ihr Schlachtruf lautet: «Ist das HERRlich?», und am Anfang weiss man nicht genau, ob sie darauf eine Antwort will – denn es ist keine Frage, sondern vielmehr ein Befehl. Ich höre aufmerksam zu, schaue mich verstohlen im Saal um und frage mich, was die dünne Brünette hier zu suchen hat. Bis die dünne Brünette von ihrer Erfolgswoche erzählt und auf Gudruns Schlussfrage: «... und, wie viel hast du bisher abgenommen, Sandra*?», eiskalt mit «31 Kilo» antwortet. Ich beschliesse an Ort und Stelle, dass ich die neue Sandra werden möchte. Einfach mit einem besseren Haarschnitt.

Nach einem Monat: 98,2 kg

Minutiös schreibe ich jeden Bissen auf, den ich in meinen Mund stecke, und notiere mit dir jeweilige Points-Zahl dazu. Mein Tagespensum beträgt 24 Points, die ich selber einteilen darf. Gipfel? 7 Points. Vollkornbrötchen? 2 Points. Butter, Rahmsauce und Fleischkäse werden ersatzlos gestrichen, ich koche jeden Abend ein Gericht aus meinem neuen Weight-Watchers-Kochbuch (mit 33 Franken ist es nicht inbegriffen im wöchentlichen Mitgliederbeitrag von 25 Franken) und schockiere meine Töchter mit der plötzlichen Gemüseexplosion auf ihren Tellern.

Zucchetti-Rüebli-Auflauf mit Fisch! Fusilli mit Crevetten und Lauchsauce! Vollkorntoast statt Butterzopf! Im Fieber der Frischbekehrten habe ich dauernd Gudrun im Hinterkopf, die mich nach jedem Bissen Peperoni oder Löffel Light-Joghurt fragt: «Ist das HERRlich?» Ich nehme in einem Monat 4,6 Kilo ab und staune über meine Willenskraft.

Da man sich im Weight-Watchers-System durch Bewegung weitere Punkte zum Tages-soll dazuverdienen kann, fange ich damit an, zweimal pro Woche um sechs Uhr aufzustehen, um eine Stunde in der Dunkelheit walken zu gehen. Ich bin die einzige Nichtjoggerin an der Seepromenade, aber ich sage mir immer wieder keuchend, dass es darum geht, sich überhaupt zu bewegen. Im Morgengrauen von blonden Krankenschwestern in engen Leg-

gings überholt zu werden, ist nicht besonders motivierend, aber ich bleibe dabei.

Nach drei Monaten: 90,5 kg

Marlene*, eine der ältesten Teilnehmerinnen, erzählt, dass sie letzte Woche eine Schachtel Pralinés geschenkt gekriegt und diese noch auf dem Heimweg in ein Gebüsch geworfen hat. Allgemeines Gelächter, Gudrun freut sich. «Siehst du, so geht es auch!», ruft sie verzückt. Doch Marlene ist noch nicht fertig. «Am nächsten Abend bin ich kurz vor Mitternacht raus, habe die Schachtel mit der Taschenlampe gesucht und alles aufgefuttert!» Gudrun ist nicht mehr *amused*.

Meine Eltern kommen zum Essen und loben sowohl das Weight-Watchers-Pastagericht wie auch meine neue Figur. Ich erkläre meinem Vater ausführlich das Programm, worauf er meint: «FdH, Stephanie, friss die Hälfte, habe ich schon immer gesagt.» Hätte er bloss das Weight-Watchers-System erfunden, dann wäre ich jetzt Millionenerbin! Immerhin trage ich inzwischen Jeans in Grösse 48, und die 12,3 Kilo Gewichtsverlust sind mir anzusehen. Sogar die Besitzerin des Blumenladens im Quartier gratuliert mir. «Si sind e Tapferi, gälled Si?», sagt sie zu mir, während sie die Gerbera zusammenbindet, und ich glaube erst, dass sie damit meinen gestrengen Umgangston mit meiner dreijährigen Tochter Lily meint. Diese erzählt dafür in der Kinderkrippe, dass ihr Mami jeden Dienstagabend «zu den dicken Frauen geht, um mit ihnen Kuchen zu essen».

Nach sechs Monaten: 83,4 kg

Fast zwanzig Kilo sind weg. Nun steht der Zeiger an der Waage still, schon seit fast zwei Monaten. Ich bin zwar genervt, aber nicht sonderlich beunruhigt. Ich habe im *Weight-Watchers*-Magazin gelesen, dass so etwas passieren kann. Meine Kinder haben sich ans gesündere Essen gewöhnt und kriegen die für mich streng verbotenen Dinge wie Pizza, Wienerli und Brätkügelgi nun jeweils zum Zmittag. Wenn ich am Abend nach Hause komme, spritze ich sofort Spülmittel über ihr übriggebliebenes Essen, damit ich nicht meinen Trieben wieder einmal Auslauf gewähre und über dem Abfall-eimer darüber herfalle.

Die Badesaison steht vor der Tür, und eine Menge Frischlinge schreiben sich ein, darunter Rita* und Hans*, ein Ehepaar mittleren Alters, bei dem klar ist, dass er zur Mitgliedschaft ge-



Nach einem Jahr Punkte-Diät: Steffi Hidber, 34.

Global erfolgreich

Weight Watchers wurde 1963 von der amerikanischen Hausfrau Jean Nidetch gegründet, sie hatte jahrelang erfolglos versucht, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Nidetch tat sich mit Freundinnen zusammen, die das gleiche Problem hatten, man organisierte regelmässige Gruppentreffen, so verlor sie 35 Kilo, und das bekannteste Abnahmeunternehmen der Welt war geboren. Weight Watchers ist heute in rund 30 Ländern vertreten, seit 1975 in der Schweiz.

Die Weight-Watchers-Methode basiert auf einer kontrollierten Umstellung der Ernährung, bei der eine Reduktion von Fett-, Zucker- und Alkoholzufuhr angestrebt und auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung umgestellt wird. 2005 ging Weight Watchers zum ersten Mal eine Kooperation mit einem Detailhandelsunternehmen ein: Coop hat mit der Weight-Watchers-Linie 2006 mehr als 120 Millionen Franken umgesetzt. In einem Rating diverser Diäten urteilt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung über «FlexPoints» von Weight Watchers: «empfehlenswert». (shb)

zwungen wurde und nie etwas sagen darf. Wenn er von Gudrun nach seiner Gesamtabnahme gefragt wird, stottert er vor sich hin, bis Rita entnervt dreinruft: «Zwölf Kilo!» Sandra, mein grosses Idol, hat sich inzwischen den «Gold Card Member»-Status verdient und muss die Treffen nicht mehr besuchen. Dafür brechen die neueren Mitglieder jetzt bei mir in erstauntes Geflüster aus, wenn ich meine zwanzig Kilo minus melden darf. Gudruns informativen Vortrag übers Eierschalen-in-die-Pfeffermühle-Geben, um den Kalziumbedarf zu decken, habe ich schon dreimal gehört. Ich stecke trotz Kalziumschub bei Kleidergrösse 44 fest und verschiebe meine Pläne, mir auf den Sommer einen Bikini zu kaufen, vorerst einmal.

Nach neun Monaten: 77,4 kg

Ein Glück, dass bei dem miesen Sommerwetter sowieso kein Bikini nötig ist: Ich finde mich damit ab, dass die Abnahme von jetzt an ganz langsam erfolgen wird. Mein Zielgewicht von siebzig Kilo habe ich noch fest vor Augen, und ich werde dieses auf Biegen oder Brechen erreichen. Die Treffen sind mühsam geworden, plötzlich sind so viele 40-jährige Damen dabei, die sich in der offenen Gesprächsrunde nur darüber beklagen möchten, dass es ihren Männern/Kindern/Mitarbeitern nicht nur egal sei, dass sie abnehmen wollen, sondern dass sie dabei sogar aktiv sabotiert werden. Überall perfide Schinkengipfeli-Fallen! Ich

habe keine Lust, mir die Probleme von Fremden anzuhören – geschweige denn, dafür zu bezahlen, ihr mangelndes Selbstbewusstsein zu stärken. «Sorry, aber entweder bist du dabei und hältst dich ans Programm, oder du lässt es bleiben und tust dir den Stress nicht an, jede Woche hierherzukommen», rutscht es mir einmal heraus. Ein missbilligender Blick von Gudrun – ich bin doch ihr *good girl*, das Vorzeigemädchen, die «Ist das HERRlich»-Steffli!

In dieser Zeit erwischt mich meine fünfjährige Tochter dabei, wie ich die zu gross gewordenen Oberteile aussortiere. Verzückt schaut sie mich an und sagt: «Mami! Du häsch dänn en dicke Buuch!» Noch bevor mein Gesicht traurig zusammenfallen kann, doppelt sie mit «... und en chliine Chopf!» nach. Ich verabrede mich daraufhin zum Lunch mit einem attraktiven ehemaligen Arbeitskollegen, der



«Mami, du häsch...»: Die Autorin am Anfang.

mich seit einem Jahr nicht mehr gesehen hat. Strahlend und ziemlich aufgemotzt erscheine ich im Restaurant, um mir eine Stunde lang anzuhören, wie sehr er seine Freundin vermisse. Kein einziger Kommentar zu meiner neuen Figur. Idiot! Ich gehe daraufhin ein paar neue BHs kaufen in Körbchengrösse A. Ein nicht unbedingt willkommener Nebeneffekt meines Erfolgs. *Collateral damage*, sozusagen.

Nach einem Jahr: 74,6 kg

Den letzten paar Kilos versuche ich mit Nordic Walking, Yoga und Pilates zu Leibe zu rücken. Inzwischen habe ich vier verschiedene Workout-DVDs bestellt. Mein Favorit ist der «Biggest Loser Workout», aus einer «Big Brother»-ähnlichen Abnahmeshow. Trainer Bob ist äusserst gutaussehend und ruft während seiner unmenschlich strengen Aerobic-Sessions

immer Dinge in die Kamera wie: «Did you just stop? I can see you! Come on, ten more!» Ich würde mich von keinem anderen Mann der Welt so anschreien lassen, aber wenn Bob es macht, ist es irgendwie sexy – auch wenn wir beide schweissgebadet sind. Oder vielleicht gerade deshalb. «Don't stop! Look how skinny you've gotten!»

Mein Mann ist wahnsinnig stolz auf mich und bleibt erstaunlich ruhig angesichts der horrenden Summen, die ich für neue Kleider in Grösse vierzig liegen lasse. Dafür lassen wir den Autoservice und den Zahnarzt ausfallen. Ich stelle entzückt fest, dass ich Schlüsselbeine habe, und meine Freunde sagen jetzt Dinge wie: «Jetzt ist aber genug, oder?» Bei den Treffen erzähle ich, wie schwer mir der Schlusspurt fällt, doch es scheint mich niemand mehr ernst zu nehmen. So muss sich Sandra gefühlt haben! Wegen Grossefforts geächtet! Diese ist übrigens auch wieder ein paar Mal zu den Treffen gekommen. Ich habe sie gefragt, wie es so läuft – und sie antwortete, dass es ihr sehr schwerfalle, ihr Gewicht zu halten, und dass sie sich jetzt darum zur Weight-Watchers-Gruppenleiterin ausbilden lasse. «So bleibe ich zwangsläufig dabei.»

Ich bin fest entschlossen, bis Ende Dezember mein Zielgewicht erreicht zu haben. Dann folgen sechs Wochen beaufsichtigte «Erhaltung», in denen meine tägliche Points-Zahl langsam gesteigert wird, bis ich weiss, wie viel ich essen darf, ohne zuzunehmen. Dann wird mir die elegante «Gold Card» überreicht, mit der ich für immer gratis Weight-Watchers-Treffen besuchen darf – vorausgesetzt, ich bin nicht mehr als zwei Kilogramm über meinem Zielgewicht.

Ich habe es also geschafft: Die Dicke, die es nicht schlimm fand, dick zu sein, ist es nicht mehr. Ich habe nicht nur dreissig Kilo verloren, sondern auch eine grosse Portion Eitelkeit gewonnen – denn ich finde es zwar toll, mit den Leggings-Tussen joggen zu können, aber es geht mir dabei eher um die Leggings, nicht ums Joggen. Sorgen, dass ich für den Rest meines Lebens bei jedem verzehrten Gipfeli automatisch das abendliche Dessert streichen muss, kenne ich nicht. Es ist zu beglückend, eine Jeans in Grösse 31 zu tragen. Oberflächlich? Durchaus. Jetzt muss ich nur noch schauen, was ich gegen meinen kleinen Kopf tun kann.

* Name geändert

Steffi Hidber ist Journalistin in Zürich

Hören Sie diesen Artikel auf www.weltwoche.ch/audio