

ALEXANDRA  
GREGUS

# Meine bessere Hälfte

Wie ich mein Körpergewicht  
halbierte und schlank bleibe

Meine 44 besten Tipps  
zum Abnehmen

**riva**

© des Titels »Meine bessere Hälfte« (978-3-86883-572-4)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# Mein Arschtritt – wie ich zu *The Biggest Loser* kam

**»Ich heiße Alexandra und ich wiege 103,4 Kilo.«**

Als ich diesen Satz zu Beginn der TV-Sendung *The Biggest Loser* aussprechen musste, empfand ich Scham und Wut. In diesem Augenblick stand ich, nur mit einer Trainingshose und einem limettenfarbenen Bustier bekleidet, auf einer großen Waage in einem Weinlager in Andalusien. Es war der Moment, in dem bei jedem Kandidaten des berühmten Abnehmwettkampfs das Startgewicht ermittelt wurde. Obwohl beim Wiegen nur die anderen Kandidaten und die Coaches mit dabei waren, hatte ich das Gefühl, auf meinem unförmigen Körper auch die Blicke der Millionen TV-Zuschauer zu spüren. Blicke der Sensationsgier, des Entsetzens und des Ekels.

Auf der Waage neben mir stand mein Schwager David. Mit ihm zusammen bildete ich, so wie die anderen Kandidaten auch, ein Zweierteam, das Team Limette. Wir hatten bereits die erste Challenge hinter uns, bei der alle Kandidaten der Show fünf Kilometer durch die Hitze Andalusiens marschieren mussten. Die Challenge sollte darüber entscheiden, welche Teams in der ersten Woche in der schönen Luxusunterkunft mit Pool wohnen durften und welche in dem spartanisch eingerichteten Zeltlager hausen mussten. Auf dem Weg in unser Quartier mussten wir durch Gülle kriechen, schwere Holzbalken schleppen und stapeln und über ein meterhohes Hindernis klettern. David und ich kamen als Erste an.

Allein wäre ich niemals auf die Idee gekommen, mich für *The Biggest Loser* zu bewerben. Ich kannte die Sendung schon und war von den Leistungen der Teilnehmer oft schwer beeindruckt. Wer wie ich jahrelange Diäten hinter sich hat, weiß genau, was die Kandidaten auf sich nehmen müssen, um so schnell so viel Gewicht runterzubekommen. Ich war immer wieder fasziniert davon, wie sehr sich die Erscheinung der Kandidaten im Lauf der Sendung veränderte, und insgeheim dachte ich: »Das willst du doch auch.« Ich konnte mir aber beim besten Willen nicht vorstellen, mich selbst eines Tages halbnackt vor einem Millionenpublikum zu zeigen oder gar in Tränen auszubrechen, wie es zwangsläufig passiert, wenn man an seine Grenzen gehen muss oder diese womöglich sogar überschreitet. Ich hatte zudem auch gemerkt, dass das Tempo, in dem die Kandidaten abnehmen mussten, immer höher wurde. Gab es früher noch *The Biggest Loser*-Staffeln, die sich über acht Monate hinzogen, waren es 2016 nur noch sechs Monate. Im Jahr 2017, als ich an der Show teilnahm, dann sogar nur noch fünf Monate. Ein Höllentempo. Konnte das gesund und sein und vor allem einen nachhaltigen Effekt haben?

Dafür, dass ich letzten Endes tatsächlich in die Sendung kam, war vor allem mein Schwager David verantwortlich. David hatte damals mit einem Übergewicht von mehr als 140 Kilogramm zu kämpfen und war entschlossen, sich für *The Biggest Loser* zu bewerben. Und tatsächlich, die Produktionsfirma zeigte auch bald Interesse an ihm. Das Problem: In der Staffel 2017 sollten zu Beginn der Sendung Zweierteams an den Start gehen. David brauchte also einen Partner. Als er mich fragte, ob ich das nicht sein wolle, war ich hin- und hergerissen. Einerseits sah ich die Sendung als große Chance, mein Gewichtsproblem endlich in den Griff zu bekommen. Andererseits würde ich dafür den Preis bezahlen, mich in aller Öffentlichkeit entblößen zu müssen. So wie in dem Moment, in dem ich nur mit einer Trainingshose und einem limettenfarbenen Bustier bekleidet auf der großen Waage stand und am liebsten im Boden versunken wäre:

»Ich heiße Alexandra  
und ich wiege 103,4 Kilogramm.«



Ich schämte mich, dass mich jeder so sehen konnte, wie ich war: fett und – in meinen Augen – auch abstoßend. Ich war wütend auf mich selbst, dass ich mich über die Jahre so hatte gehen lassen und mich nun in dieser peinlichen Situation befand. Das Letzte, woran ich damals auf der Waage dachte, war, dass ich *The Biggest Loser* womöglich gewinnen könnte. Ich war eine der »leichtesten« Kandidatinnen von allen, und ich hatte in den früheren Staffeln gesehen, dass die Kandidaten mit dem geringsten Startgewicht meist auch sehr früh ausgeschieden. Genau davon ging ich auch bei mir aus. Mein Trainer Ramin

Abtin bestätigte mir später meine Beobachtung und machte mir gleich zu Beginn unserer Zusammenarbeit im Bootcamp klar, dass ich härter an mir arbeiten müsste als die anderen, um die ersten Wochen zu überstehen. Doch es gab noch einen anderen Grund, aus dem mir ein Sieg in der Sendung utopisch schien: Ich war eine Frau. Und noch nie zuvor hatte eine Frau bei *The Biggest Loser* gewonnen. Zwar hatten es Kandidatinnen immer mal wieder bis ins Finale geschafft, am Ende hatten aber immer die Männer die Nase vorn. Mir persönlich war das egal. Ich wollte in der Sendung gar nicht gewinnen. Mein Plan war ein ganz anderer: Für mich sollte die Sendung mein persönlicher Anfang sein, mein Arschtritt, den ich brauchte, um endlich mit dem Abnehmen anzufangen.



# Gefangen im eigenen Körper – ich will raus!

»Willkommen in deinem neuen Leben.« Dieser Satz fällt in der Finalshow von *The Biggest Loser* immer dann, wenn die Kandidaten noch einmal ihrem alten übergewichtigen Ich gegenüber treten. Für Außenstehende mag dieser Satz kitschig und übertrieben klingen. Aber er ist wahr. Mein Leben mit Normalgewicht ist ein vollkommen anderes, besseres als das mit massivem Übergewicht. Ich fühle mich fitter, ich bin selbstbewusster und wieder ein viel aktiverer Mensch. Und ich bin endlich wieder ich selbst.

In der Zeit, als ich mehr als 100 Kilogramm wog, hatte ich das Gefühl, ein anderer Mensch zu sein. Jemand, den ich selbst gar nicht kannte und der ich auch nicht sein wollte. Mit jedem Kilo, das ich zunahm, veränderte ich mich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Ich entwickelte eine immer größere Abneigung und sogar Hass gegen mich selbst. Ich wurde immer introvertierter und zog mich mehr und mehr aus der Öffentlichkeit zurück. Statt mit meinen Freundinnen auszugehen und Spaß zu haben, wie man das mit Mitte zwanzig so macht und

wie ich es eigentlich auch gern getan hätte, veranstaltete ich lieber DVD-Abende bei mir zu Hause. Vor die Tür zu gehen, mich in der Öffentlichkeit zu zeigen – das war der pure Stress für mich. Draußen hatte ich immer das Gefühl, die Blicke der Leute zu spüren. Ständig kreisten meine Gedanken darum, was andere wohl über mich und meinen fetten Körper dachten.

Ich hatte auch nur noch funktionale Kleidung – Jeans und Schlabber-T-Shirts. Kleider, in denen ich mich selbst attraktiv fand, passten mir schon lange nicht mehr, und ich wollte auch erst gar keine in meiner Übergroße kaufen, weil ich ja eigentlich abnehmen wollte. Wenn ich jedoch daheim vor dem Spiegel stand und sah, wie wieder ein bisschen mehr Fett über den Hosenbund schwappte, dachte ich nur: Wie ekelhaft. So kann ich mich draußen doch nicht zeigen. Also war die Laune für den Abend mal wieder im Keller und ich blieb zu Hause.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag hatte ich auch meist gar nicht mehr die Kraft für andere Aktivitäten, geschweige denn Lust darauf. Wenn ich mich dann doch einmal aufraffte, um etwas zu unternehmen, war es mir viel zu anstrengend. Stattdessen fing ich lieber an zu nähen – ein Hobby, bei dem ich mich kaum bewegen musste und die ganze Zeit über sitzen konnte. Eine Beziehung konnte ich mir zu diesem Zeitpunkt auch nicht mehr vorstellen. Ich fand mich ja selbst weder ästhetisch noch anziehend. Wie sollte mich da ein Mann gut finden? Glücklicherweise war ich dabei allerdings nicht. Stattdessen fühlte ich mich in meinem Körper gefangen und war gefrustet. Und was machte ich, wenn ich gefrustet war?

Noch mehr essen.



# Ärger einfach runterschlucken? – Wie mich mein falsches Essverhalten fett und krank gemacht hat

Es soll ja Menschen geben, die vergessen zu essen, wenn sie Stress haben. Ich bin keiner von dieser Sorte. Im Gegenteil, wenn ich früher besonders viel zu tun hatte oder emotional aus der Bahn geworfen wurde, war Essen mein Mittel, um wieder runterzukommen. Ich aß, wenn ich mich ausgepowert oder schlecht fühlte. Hier ein Stück Kuchen, dort eine Laugenbrezel. Kartoffelchips und Pizza gingen sowieso immer. Über die Jahre hatte ich mir dieses Muster angewöhnt. Ging ich zum Beispiel mit meiner Schwester shoppen und fand nach stundenlanger Suche nichts Passendes zum Anziehen für mich, tröstete ich mich eben in einem Café mit einem Eisbecher. Es hat mir halt auch immer gut geschmeckt. Essen hat mich glücklich gemacht. (Das



macht es heute noch. Aber auf eine vollkommen andere Art und Weise als damals.) Im ersten Moment haben mir Eis, Pizza, Sahnetorte oder Schokolade immer unheimlich viel Befriedigung verschafft und meine negativen Gefühle überlagert. Solange ich all die leckeren Sachen aß, fühlte ich mich wohl. Denn ich aß nicht einfach nur zu viel und die falschen Dinge, ich schluckte mit jedem Bissen auch meine schlechte Stimmung hinunter und lenkte mich von meinen eigentlichen Problemen ab. Sobald ich aber aufhörte zu essen, kamen der Stress und die negativen Gefühle sofort wieder zurück.

Ich machte mir stattdessen Vorwürfe, dass ich schon wieder so viel gegessen, ach was, in mich hineingestopft hatte, obwohl ich das doch eigentlich gar nicht mehr wollte. Je länger mein Gedankenkarussell kreiste und je schlechter meine Gefühle mir selbst gegenüber wurden, desto stärker wurde mein Verlangen nach einem kleinen Stückchen Glück. Eine Praline vielleicht? Oder ein kleiner Schokopudding?

Mit der Zeit geriet ich in einen Teufelskreis, in dem ich mein Essverhalten gar nicht mehr unter Kontrolle hatte. Auch körperlich kam ich immer mehr an meine Grenzen. Schnell mal zur Bushaltestelle oder zum Auto laufen – das ging bald gar nicht mehr. Jedes Mal wenn ich mich die Treppen zu meiner Wohnung hochquälte – ich wohne in der dritten Etage –, dachte ich, mich trifft der Schlag. Selbst das Zubinden der Schuhe fing an, mir schwerzufallen. Ein erstes Alarmsignal für mich war, als mein Arzt Bluthochdruck bei mir diagnostizierte und meinte, der müsse medikamentös eingestellt werden. Das mulmige Gefühl, das mich deswegen immer mal wieder beschlich, versuchte ich zu verdrängen. Ich redete mir ein, dass dieser Bluthochdruck erst dann zu einem ernsthaften Problem werden würde, wenn ich jahrelang

darunter litte. Aber so weit würde es nicht kommen. Ich würde ja schon bald abnehmen. Ich dachte: Jetzt nehme ich erst mal die Pillen und morgen fange ich mit der Diät an, damit der Bluthochdruck auch ohne die Tabletten nicht mehr da ist. Morgen. Ganz bestimmt. Aber dieses Morgen wurde niemals zu einem Heute. Ich schaffte es höchstens mal, zwei oder drei Tage lang vernünftig zu essen, doch dann kam mir wieder irgendwas dazwischen. Die Geburtstagsfeier einer Freundin, Stress bei der Arbeit ...

Es dauerte nicht lange und mein mulmiges Gefühl zu dem Bluthochdruck verwandelte sich in Angst. Einmal sagte mein Augenarzt während der Untersuchung fast beiläufig: »Sie wissen aber schon, dass Sie Bluthochdruck haben, oder?« Er hatte es an meinem Augenhintergrund ablesen können. Ich fiel aus allen Wolken. Ich hatte dem Augenarzt nichts von meinem Bluthochdruck und den Tabletten, die ich dagegen nahm, erzählt. Hätten die Medikamente das Problem nicht eigentlich lösen sollen? Ganz offensichtlich hatte mein massives Übergewicht bereits meinen Körper in Mitleidenschaft gezogen. In mir wuchs die Furcht vor einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt. Von diesem Moment an wusste ich genau, dass ich etwas gegen mein Übergewicht tun musste. Trotzdem fühlte ich mich wie gelähmt, den ersten Schritt zu machen. Während ich früher noch mit radikalen Diäten binnen Wochenfrist immer mal wieder ein paar Kilo abnehmen konnte, schaffte ich das mit Ende zwanzig nicht mehr. Ich fand einfach den Einstieg nicht mehr. Ich konnte mich nicht mehr dazu aufraffen, eine Diät anzufangen und durchzuziehen. Wozu auch? Da ich früher nach meinen Diäten sofort wieder in alte Ess- und Bewegungsmuster gefallen war, hatte ich die Kilo danach meist genauso schnell wieder drauf, wie ich sie verloren hatte. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen.

Ich kann bis heute nicht sicher sagen, ob ich ohne die Teilnahme an *The Biggest Loser* je wieder auf ein normales Gewicht gekommen wäre. Dass ich es geschafft habe und seit mehr als einem Jahr mein Wunschgewicht halte, verdanke ich im Wesentlichen zwei Dingen: Erstens dem bereits angesprochenen Tritt in den Hintern, der die Sendung für mich war, und zweitens der Tatsache, dass ich in den fünf Monaten gelernt habe, wie Abnehmen wirklich funktioniert. Dauerhaft und ohne Jo-Jo.



# Wer bin ich? Und wer will ich sein? – Der neue Fokus auf mich selbst

*The Biggest Loser* ist vor allem eine Show. Die TV-Sendung soll möglichst viele Menschen unterhalten. Um das zu erreichen, werden natürlich die Qualen und Strapazen, die Konflikte und die emotionalen Zusammenbrüche der Kandidaten besonders in den Mittelpunkt gestellt. Doch es passieren in dieser Sendung auch Dinge mit einem, die die Kamera nicht festhält und wohl auch gar nicht festhalten kann.

Dazu muss man wissen, dass es im Camp keinen Fernseher und kein Handy gab. Wir waren in der Zeit bei *The Biggest Loser* vollkommen von der Außenwelt abgeschnitten. Bei mir waren das ganze zwei Monate, in denen ich weder mit Freunden noch mit meiner Familie sprechen konnte. Mit der Isolation hatte ich sehr zu kämpfen. Wenn ich einen furchtbaren Tag habe – und davon gab es einige im Camp –, dann

möchte ich das am Abend loswerden und mich mit jemandem austauschen. Klar hatte ich mit meinem Schwager im Camp eine Vertrauensperson dabei, die immer gemeinsam mit mir gekämpft hat, immer für mich da war und mich immer unterstützt hat. Doch wir waren nicht so eng miteinander, als dass ich mich bei ihm mal ausweinen und meine Emotionen komplett rauslassen konnte. Normalerweise finde ich in Zeiten, in denen es mir nicht so gut geht, immer bei meinem Lieblingsmenschen Halt, bei meiner Schwester. Es fiel mir unheimlich schwer, dass ich meine Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Camp nicht sofort mit ihr teilen konnte.

Ich mochte es auch nicht, dass es keinen geregelten Tagesablauf gab. Wir konnten nie sicher sein, wann uns unsere Coaches oder das Team zum Dreh holten. Es gab keinen Plan, auf den wir uns einstellen konnten. Wenn es so weit war, hieß es oft: »Zack! Zack! Zack! Treffen in zehn Minuten am Pool.« Unser Tag war jedoch nicht so durchgetaktet, dass wir die ganze Zeit über beschäftigt waren. Hatten wir unser Sportprogramm, die Challenges und die Drehtermine hinter uns gebracht, stand uns der Rest der Zeit zur freien Verfügung. Selbst wenn man sich eine Zeit lang mit der Wochenaufgabe beschäftigte oder mit anderen Kandidaten über dies und das austauschte, blieb noch genug Zeit über, die man mit sich selbst verbrachte. Anfangs war ich wirklich überrascht, wie viel Zeit das war. Zu Hause hatte ich diese Zeit nie gehabt. Beziehungsweise ich hatte mir diese Zeit nie genommen. Stattdessen hatte ich meinen Alltag mit Beschäftigungen vollgestopft. Ich kümmerte mich um alles und jeden – nur eben nicht um mich selbst. Heute weiß ich, dass ich mir all diese Beschäftigungen damals nur gesucht habe, um so wenig wie möglich über mich und meine Situation nachzudenken. Im *The Biggest Loser*-Camp hatte diese Flucht vor mir selbst jedoch ein Ende.

Während die Challenges, die Streitereien oder Meutereien in aller Ausführlichkeit in der Sendung thematisiert werden, gibt es eine Sache, die die Zuschauer ganz selten zu sehen bekommen: Kandidaten beim Essen. Dazu muss man wissen, dass wir die ganze Zeit über für uns selbst kochen mussten. Wir waren morgens, mittags und auch abends ganz allein für unsere Ernährung verantwortlich. Für die Zubereitung der Mahlzeiten konnten wir uns dabei aus einem großen Kühlschrank bedienen, in dem vor allem viel Gemüse, Obst, Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse, Eier, aber auch Fleisch, Fisch und frische Kräuter waren. Fehlte uns etwas, durften wir Wünsche äußern, die im Rahmen der Möglichkeiten auch erfüllt wurden. Gab es das gewünschte Produkt in Spanien ganz normal zu kaufen, landete es auch bei uns im Kühlschrank. Hin und wieder machten wir uns einen Spaß und schrieben Dinge wie Mousse au Chocolat auf unseren Wunschzettel. Natürlich vergebens. Uns standen lediglich natürliche, zuckerfreie, nicht industriell verarbeitete Lebensmittel zur Verfügung. Hungern musste im Camp niemand. Einige Kandidaten taten es allerdings freiwillig, weil sie partout keinen Salat oder Gemüse essen wollten.

Neben unseren Sport-Coaches stand uns in Andalusien auch ein Ernährungsberater zur Seite. Friedrich, so hieß er, war immer da und lief auch den Tag über mit uns mit. Neben meinem Trainer Ramin wurde Friedrich für mich zu einer der wichtigsten Personen, die mir dabei halfen, mein Leben von Grund auf zu ändern und den Kampf gegen mein Übergewicht zu gewinnen. Gleich zu Beginn des Camps hatte Friedrich uns mit der sogenannten Handlehre vertraut gemacht. Diese besagt im Wesentlichen, dass man nur so große Portionen isst, wie in eine hohle Hand passen, beziehungsweise bei Männern in zwei. (Eine genauere Erklärung zur Handlehre wirst du später unter meiner Abnehmregel 18 finden.)

Damit sollten wir wieder ein Gefühl für normale Portionsgrößen bekommen. Ansonsten versorgte er uns mit einer Menge Literatur über gesunde Ernährung, Rezeptbüchern und Kalorientabellen. Besonders schätzte ich an Friedrich, dass er uns gegenüber nie wie ein Oberlehrer auftrat. Er stellte sich niemals hin und präsentierte fertige Pläne und Antworten. Stattdessen versuchte er, uns mit seiner ruhigen, aufmerksamen Art immer wieder Denkanstöße zu geben, damit wir selbst anfangen, uns mit dem Thema gesunde Ernährung zu beschäftigen. Bei mir mit Erfolg. Dank Friedrich begann ich tatsächlich, mich mehr und mehr in Ernährungsthemen einzulesen.

Im Nachhinein war genau diese Zeit ohne Verpflichtungen und Ablenkungen von außen (Fernsehen, Smartphone, Arbeit, Alltag, Familie, Freunde), dafür aber mit der vollen Verantwortung für mich selbst, eine sehr wichtige Zeit. Ich hatte endlich einmal die Möglichkeit, mich vollkommen auf mich selbst und meine Ziele zu konzentrieren. Ich konnte ganz in Ruhe – quasi aus der Vogelperspektive – auf mich draufschauen und über die letzten Jahre nachdenken. Mir wurde bewusst, wie wenig ich in den letzten Jahren auf mich geachtet hatte. Ich musste mir auch eingestehen, dass ich in der Vergangenheit in eine Opferrolle geraten war und es mir dort viel zu bequem gemacht hatte. Ich begriff, dass ich den Ärger über einen schlechten Tag oder meinen Stress nicht länger mit Essen hinunterschlucken durfte. Ich musste endlich anfangen, mehr auf mich selbst zu achten, und neue Lösungs- und Handlungsstrategien entwickeln, wie ich mit schlechten Stimmungen in meinem Alltag umgehe. Statt auf meinen Stress oder negative Gefühle mit Essen zu reagieren, musste ich Dinge finden, die mir in so einer Situation wirklich guttaten.

Sosehr ich mich dafür schämte und wütend auf mich war, und sosehr ich meinen dicken, unförmigen Körper hasste, so klar wurde mir auch: All die Entscheidungen, die dazu geführt hatten, dass ich so dick geworden war, hatte ich ganz allein getroffen. Der Stress, der Alltag – all die Dinge, die ich vor mir selbst immer als Entschuldigungen angeführt hatte, waren nur Ausreden gewesen. Ich war ganz allein für mich verantwortlich. Und genau so, wie ich allein dafür gesorgt hatte, dass ich dick geworden war, war ich auch die einzige Person, die dafür sorgen konnte, dass es nicht so blieb. Trotz all der wertvollen Hilfe von außen, mit den Anfeuerungen von Ramin oder den Tipps von Friedrich, musste ich letzten Endes allein die nächste Kniebeuge machen, obwohl meine Muskeln schon vor Schmerz brannten. Am Ende musste ich entscheiden, was und wie viel ich zu Abend aß. ICH musste abnehmen. Diesen Kampf konnte niemand anders für mich kämpfen.





# Kalorien, Energieumsatz und Fett – wie funktioniert eigentlich Abnehmen?

Die gute Nachricht zuerst: Eigentlich ist Abnehmen ganz einfach. Sobald der Körper mehr Energie verbraucht, als man ihm in Form von Essen zuführt, beginnt er, das sogenannte Kaloriendefizit mit Hilfe der in den Fettzellen gespeicherten Energie auszugleichen. Das ist wirklich kein Hexenwerk: Iss weniger Kalorien, als dein Energieumsatz vorsieht, und du nimmst ab. Doch nun zur schlechten Nachricht: Leider ist das mit dem Kaloriendefizit nicht die ganze Geschichte.

Ich kann mich noch gut an die Euphorie erinnern, die nach dem Wiegen nach der ersten Woche im *The Biggest Loser*-Camp herrschte. Ich selbst habe in der ersten Woche 6,3 Kilogramm abgenommen, andere Kandidaten mit einem höheren Startgewicht schafften sogar mehr als 12 Kilogramm. Auf die Glückseligkeit folgte in der zweiten Woche die Ernüchterung. Keiner kam auch nur annähernd wieder an das Ergebnis der ersten Woche heran. Stattdessen mussten wir uns teilweise