

Und plötzlich wog ich 136 Kilo

14.06.2019 09:27 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Und plötzlich wog ich 136 Kilo



Wie es bei Sebastian Albers „Klick“ machte

„Wenn ich mir meine Fotos ansehe, als ich noch durchtrainiert bei der Bundeswehr war und dann überlege, wie ich vor zwei Jahren ausgesehen habe, dann frage ich mich, wie es so weit kommen konnte.“

Sebastian Albers schüttelt den Kopf, er kann es absolut nicht verstehen.

Mit dem Erwerb des LKW-Führerscheins kam die Gewichtszunahme. „Ich habe schon immer gerne

gegessen, aber dabei Sport getrieben, da nahm ich nicht zu. Aber bei bis zu 12 Stunden hinterm Steuer, aß ich fast immer ungesundes Fast Food. Einen sportlichen Ausgleich hatte ich da jedoch nicht mehr“, gibt der 34-Jährige offen zu.

Natürlich merkte Sebastian Albers selbst, dass er immer mehr zunahm und unternahm ein paar halbherzige Diätversuche, beließ es dann dabei. „Ich kaufte mir eine Kleidergröße mehr, zog mich immer mehr zurück, brauchte noch eine höhere Kleidergröße, schämte mich und mochte nicht mehr fotografiert werden – aber ich handelte nicht.“

Im Restaurant saß Sebastian in der hintersten Ecke. Im Schwimmbad, das er nur seiner Familie zuliebe besuchte, saß er ebenfalls weit abseits. „Ich bestellte mir abends zwei Portionen beim Italiener, für den Fall, dass ich nachts noch einmal Hunger bekäme. Ich war ein Food-Junkie, mein Essverhalten war krankhaft und zerstörte nicht nur meins, sondern auch das Leben meiner Familie – aber ich handelte immer noch nicht.“

Sebastians halbes Leben drehte sich darum, sich mit seinem Übergewicht zu verstecken. „Meine Lebensqualität war gleich null.“ Der Lembecker war schon so weit, dass er die Menge an Nahrungsmitteln und Fast-Food-Tüten vor seiner Freundin versteckte. „Ich war wie ein Alkoholiker, der seine Sucht zu verbergen versuchte. Mein Süßigkeitenverbrauch war enorm und hätte mich im Supermarkt jemand darauf angesprochen, dann hätte bei uns eben ein Kindergeburtstag angestanden.“

Foto oben rechts: Sebastian Albers hat es geschafft: 27 Kilo sind weg



Natürlich kannte Sebastian sein Aussehen dem Spiegel, aber der Blick dorthin ist wohl nicht objektiv. „Das bin ich nicht“, war daher sein erster Gedanke, als er schließlich Fotos von sich sah. „Ich kann allen Abnehmwilligen daher nur raten: „Lasst euch fotografieren und seht es euch an. Ein Foto verschönt nichts.“

Als sein Arzt ihm vor zwei Jahre eine Arthrose in beiden Fußgelenken bestätigte, eine Erkrankung, die der Mediziner nur von 70-Jährigen kennt, wurde Sebastian hellhörig. Er riet dem damals 32-Jährigen dringend, sich gesünder zu ernähren. Erst da hat es bei ihm „Klick“ gemacht.

„Ich änderte daraufhin mithilfe meiner Freundin Marina mein Essverhalten und begann mit der kohlenhydratarmen Ernährung. Jeden Bissen steckte ich mir bewusst in den Mund. Es gab keine

Schokolade mehr, die beim Fernsehen nebenbei gegessen wurde, keine doppelten Portionen Nudeln und auch keine Süßigkeiten mehr“, beginnt Sebastian Albers und fährt fort: „Ich beschäftigte mich intensiv mit der Low Carb Ernährung, die im Gegensatz zu einer Diät eine Ernährungsumstellung ist. Ich kenne nun den Unterschied zwischen guten und schlechten Fetten, zwischen Industriezucker und gesünderen Varianten. Konnte ich früher abends nicht sagen, was ich tagsüber gegessen habe, so kann ich heute jedes einzelne von mir verspeiste Lebensmittel noch Tage zurück nachvollziehen. Ich esse heute ganz bewusst und damit erhält meine Nahrung auch einen ganz anderen Stellenwert.“

Der Verzicht auf Kohlenhydrate sprich Zucker, Kartoffeln, Nudeln, Brot und Reis fiel dem Low Carber nicht schwer. Er hatte ja ein Ziel und das wollte er erreichen. Nach einer Woche ging sein Gewicht von 136 auf 134 Kilo runter. Zwei Kilo waren weg, Sebastians Ehrgeiz war gepackt. „Das gab mir Kraft und ich wusste, nun schaffe ich es. Mit voller Energie, Lebensfreude und dem wöchentlichen Besuch im Schwimmbad nahm ich Woche für Woche weiter ab, bis ich nach genau sechs Monaten wieder mein Kampfgewicht von 105 Kilo hatte.“

Foto oben rechts: Von XXXXL auf XXL: Sebastians Durchhaltevermögen wurde belohnt



Aber alte Gewohnheiten streift man nicht so schnell ab, wie einen alten Socken. Auch die guten Vorsätze müssen immer wieder ins Gedächtnis gerufen werden. Daher gab es natürlich auch Rückschläge. So einfach, wie es jetzt scheint, war es für Sebastian nicht immer.

„Durch den Verzicht auf Zucker verbrennt der Körper nun Fette statt Kohlenhydrate. Durch die dadurch freigesetzten Giftstoffe bekam ich die sogenannte Keto Grippe, fühlte mich krank und war gereizt.“ Auch besaß Sebastian Albers bei seinen täglichen Fahrten mit dem LKW nicht viele Möglichkeiten, sich unterwegs kohlenhydratarm zu ernähren. Zudem hatte er oft ein wahnsinniges Verlangen nach Süßem, aber er hielt eisern durch.“ Ich erstellte mir jeden Tag einen Plan und hielt mich genau daran, setzte mir kleine Etappenziele und holte mir Unterstützung bei Gleichgesinnten und bei Freunden, die mir Mut zusprachen. Bei jeder Versuchung, sei es beim Schokoriegel oder dem Kloß bei der Haxe, fragte ich mich: Ist es das wert? Soll dafür die ganze Quälerei umsonst gewesen sei? „Ein klares Nein war meine Antwort. Ich wollte nie mehr die Kontrolle über mein Essen und damit auch über mein Leben verlieren.“

Allerdings machte ihn seine Gewichtsabnahme zu sicher, wie er zugibt. „Ich begann den fatalen Fehler und habe mir nach und nach immer mehr Kohlenhydrate gegönnt. Das Resultat: Zehn Kilo sind wieder drauf, aber die gehe ich jetzt an. Dennoch bin ich heute immer noch schmerzfrei an den Füßen, fühle mich fit

und auch wieder attraktiv.“

Sebastian Albers hat in Facebook die Gruppe „Dorstener Lowcarbfreunde“ erstellt, die sich im übersichtlichen Kreis mit der Low-Carb-Ernährung beschäftigt.

Foto oben rechts: Daumen hoch für ein schlankeres Leben

Kohlenhydrate bestehen aus Zucker und werden im Körper als Fett gespeichert. Verzichtet man auf Zucker, holt sich der Körper seine Energie aus den Fettdepots, man nimmt ab.

Wer seinen Konsum von Kohlenhydraten nach Absprache mit seinem Hausarzt reduziert und sich stattdessen pflanzlich eiweißreich und mit guten Fetten ernährt, der ...

senkt seinen Appetit
senkt seinen Blutdruck
baut vor allem das gefährliche Bauchfett ab
erhöht die guten Cholesterine
senkt den Blutzucker und den Insulinspiegel
kann damit Diabetes Typ 2 heilen.

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak und privat