

Essen, damit die Pfunde purzeln

Wie Isabelle Harke-Blank aus Detmold in zwölf Monaten gesund abnehmen will

Von Jana Beckmann

Isabelle Harke-Blank fühlt sich einfach nicht wohl. Schuld daran sind die rund 100 Kilo, die sie auf die Waage bringt. Deshalb will die Detmolderin jetzt mit dem Programm „Lippe in Form“ Gewicht verlieren.

Kreis Lippe/Detmold. Frühstückszeit: Eine Dose mit Müsli und ein Becher Joghurt stehen vor der 32-Jährigen. Dazu gibt es verschiedene Früchte. „Ich versuche, mir Zeit zu nehmen und nicht einfach nur schnell ein Nutella-Brot in den Mund zu schieben“, sagt Isabelle Harke-Blank und Pellt eine Apfelsine ab. Seit der Geburt ihrer Tochter ist die gelernte Friseurin Hausfrau und Mutter und verbringt die meiste Zeit des Tages in ihren eigenen vier Wänden.

Ist ihr Mann bei der Arbeit und ihr Kind im Kindergarten, fällt ihr regel-

mäßiges Essen schwer. Doch das soll sich jetzt ändern. Seit Oktober macht Isabelle Harke-Blank bei „Lippe in Form“ mit. „Ich habe seit längerer Zeit Übergewicht, besonders weil ich krankheitsbedingt Tabletten einnehmen musste. Meine Hausärztin weiß, dass mich meine Pfunde stören, und hat mir das Programm vorgeschlagen“, erzählt die Detmolderin. In ihrer Gruppe lernt sie nun, ihre Ernährung und ihr Verhalten umzustellen.

Wie funktioniert der Körper? Welche Nährstoffe brauche ich? Wie kann ich meine Gewohnheiten verändern? – All das sind Fragen, mit denen sich Harke-Blank und ihre fünf Mitstreiter schon beschäftigt haben. Außerdem dienen die regelmäßigen Treffen zum Austausch unter Gleichgesinnten und ab und zu auch zum gegenseitigen Aufbauen. „Die Atmosphäre ist gut. Ängste und Probleme werden ernst genommen“, urteilt die

32-Jährige. Das einzige, was sie sich manchmal wünscht, ist ein wenig mehr Druck: „Es wäre gut, wenn wir uns zu Beginn der Treffen wiegen würden. Denn zu Hause schummelt man doch mal.“

Drei Kilo hat Isabelle Harke-Blank schon abgenommen. Nicht nur durch bessere Ernährung, sondern auch durch Sport. Ein Mal pro Woche sieht „Lippe in Form“ ein angeleitetes Bewegungstraining vor. Die 32-Jähri-

ge hat sich für Gymnastik entschieden, doch das ist ihr nicht genug. Da sie mehr Zeit als die berufstätigen Teilnehmer hat, hat sie sich auch noch in einem Fitnessstudio angemeldet. „Ursprünglich wollte ich 20 bis 25 Kilo abnehmen. Das Programm sieht jedoch vor, dass man sich eher 5 bis 10 Prozent vom Körpergewicht vornehmen soll. Das ist eine realistische Sache. Besser weniger abnehmen, um das Gewicht dann auch zu halten“, betont die Detmolderin.

Sich nicht zu viel vorzunehmen, ist etwas, das sie durch „Lippe in Form“ gelernt hat. „Die kleinen Ziele, die man sich setzt, sollen in drei Tagen umsetzbar sein. Und das klappt auch ganz gut“, berichtet die 32-Jährige. So hat sie sich zum Beispiel das Frühstück angewöhnt.

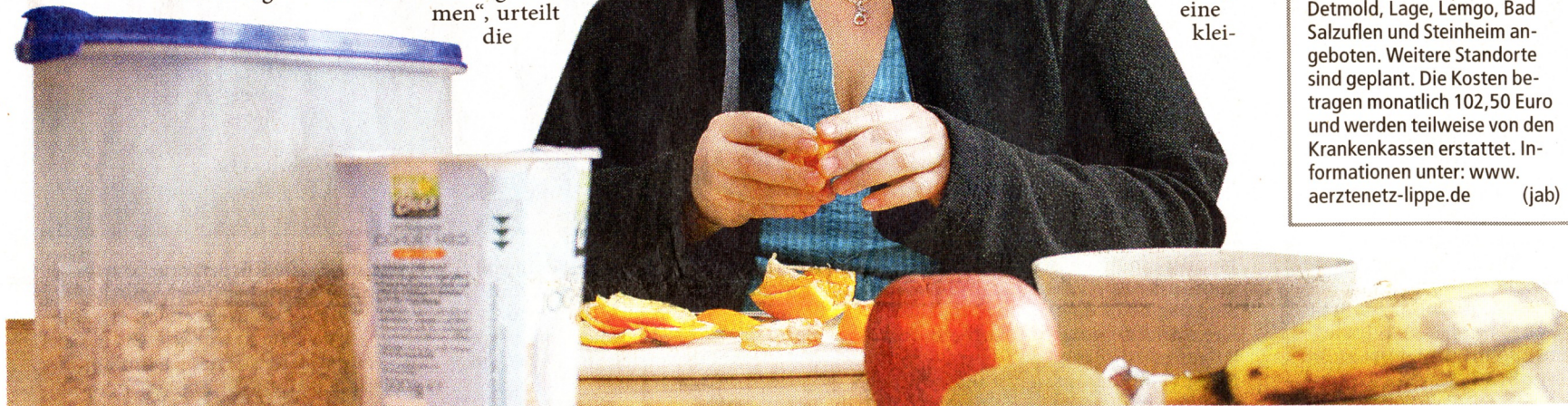
Der nächste Schritt ist nun, auch mittags eine klei-

ne Mahlzeit einzuplanen, um tagsüber nicht in ein Hungerloch zu fallen, und abends für alle gesund zu kochen. Isabelle Harke-Blank: „Das hilft nicht nur mir, sondern auch meiner Familie.“

„Lippe in Form“

Das Therapieprogramm

„Lippe in Form“ wurde vom Ärztenetz Lippe ins Leben gerufen und richtet sich an Patienten mit krankhaftem Übergewicht (Adipositas). Ziel ist eine ganzheitliche Behandlung. Ernährungsberater, Sporttherapeuten, Psychologen und Ernährungsmediziner arbeiten zusammen, um den Teilnehmern ein gesundes Abnehmen in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu ermöglichen. Dies geschieht durch Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstraining. Zurzeit wird das Programm in Detmold, Lage, Lemgo, Bad Salzuflen und Steinheim angeboten. Weitere Standorte sind geplant. Die Kosten betragen monatlich 102,50 Euro und werden teilweise von den Krankenkassen erstattet. Informationen unter: www.aerztenetz-lippe.de (jab)



Gesunder Start in den Tag: Statt eines Nutella-Brottes gibt es bei Isabelle Harke-Blank jetzt Müsli und Früchte zum Frühstück.