

Guten Tag,



Über einen Zeitraum von 20 Monaten konnte ich mein reduziertes Gewicht halten. Ich entschloss mich bewusst, es Ihnen erst nach dieser Zeit mitzuteilen. Denn welche Peinlichkeit: kurz nach Erreichen meines Wohlfühlgewichts präsentiere ich mich stolz, um wenig später möglicherweise wieder in die unvorteilhafte Ausgangsposition zu geraten ?!

Inzwischen bin in „gewichtig stabil“ 😊 und kein Opfer des in der Vergangenheit mehrfach erlebten Jojo-Effekts.

Ich lasse Sie gern an meiner Wegfindung zu diesem Erfolg teilhaben:

Tatort 1: Wartebereich der Praxis

Da steht ein Ordner auf dem Tisch: Tatsachenberichte – Abnehmen – sehe Fotos – lese von Patienten wie mir. Ich denke noch: „Jetzt nur nicht aufgerufen werden, ich muss mich hier weiter in die Schicksale vertiefen...“ Als ich mit dem Studium des Ordners fertig bin, resümiere ich:

Das ist es!

Weil: Nix mit Werbung im Fernsehen oder in der Illustrierten von Promis oder anderen Personen, bei denen das Vorher kaum noch Ähnlichkeiten mit dem Nachher aufweist und man irgendwie immer vermutet, die Fotos seien manipuliert.

Tatort 2: Im Sprechzimmer sprudeln meine Fragen nur so aus mir heraus, ja ich bin geradewegs euphorisch. Frau Dr. Höfert erklärt mir das Vorgehen. Frau Hauschild und Frau Lüllwitz statten mich mit dem notwendigen Equipment aus. **Ich bin bereit!** Irgendwann **muss** es doch mal einem mit dauerhaftem Gewichtsverlust klappen – auch bei mir... Ich schreite nach Hause und beginne.

Tatort 3: zu Hause

Wenige Tage später erzähle ich im Freundeskreis von der Herausforderung, der ich mich gerade stelle und dem Team, das mich dabei unterstützt. Und da erfahre ich von einem Freund, dass er vor einigen Jahren ebenfalls mit der Hilfe von Frau Dr. Höfert sein Gewicht radikal reduzieren konnte. Sehen sie nach, Sie finden ihn ebenfalls auf der Praxis-Homepage – zunächst vor einem großen Eichbecher sitzend – später auf seinem Hometrainer.

Ich möchte Sie ermutigen, lieber heute als morgen mit dem Abnehmen zu beginnen. Das Praxis-Team unterstützt Sie dabei. Allerdings kann es Ihnen nicht den unbedingten Willen zum Erfolg einimpfen. Den müssen Sie selbst haben...

... und wissen Sie was? Es ist einfach nur schön, zu groß gewordene Garderobe aussortieren zu können oder Kleidung auszuwählen, die in großen Konfektionsgrößen überhaupt nicht erhältlich wäre. Und mit jedem Schritt freue ich mich, beschwingter durch den Alltag zu gelangen

