



Edgar Röder
Schwielowsee

Danke, Frau Dr. Höfert!

In der fernen Jugend hatte ich einen Arbeitskollegen und Freund mit erheblichem Übergewicht. Eines Tages erzählte er mir sichtlich verärgert, dass ihn seine Mutter wiederholt mit den Worten zum Abnehmen bewegen wollte, er schlepe ständig 2 volle Wassereimer mit sich herum. Eine einprägsame Metapher.

Dies fiel mir vor einigen Jahren wieder ein, als ich mich, - inzwischen Rentner - in meiner Haut nicht mehr so richtig wohl fühlte. Die Hosen wurden zu eng, beim Treppensteigen hatte ich Probleme mit der Luft, aufmerksame Beobachter entdeckten einen „Bierbauch“ bei mir.

Erstmals in meinem Leben war Abnehmen angesagt. Als disziplinierter Mensch glaubte ich, dies sei relativ einfach. Nachdem ich die unzähligen Theorien dazu wahrnahm, mit denen Zeitungen und Illustrierte und auch so manche Scharlatane jahraus jahrein Leser gewinnen und Geld verdienen wollen, gab ich auf ohne eigentlich begonnen zu haben. Es blieb bei gelegentlichen Versuchen durch weniger und „gesündere“ Nahrungsaufnahme ein paar Pfunde los zu werden.

Im Wartezimmer von Frau Dr. Petra Höfert las ich nun vor ein paar Wochen im dort ausliegenden Ordner von spektakulären Erfolgen bei der Gewichtsreduzierung. Wenn eine so erfahrene und von mir hoch geschätzte Ärztin ein entsprechendes Programm anbietet, kann dies nur eine seriöse Sache sein, waren meine Gedanken. Ich entschloss mich, dies möglichst sofort auszuprobieren.

Nach 4 Wochen war ich 8 kg leichter. Der Einstieg war eine ausführliche substantielle wie motivierende Erläuterung des Programms durch Frau Dr. Höfert und eine gründliche Untersuchung. Neben Größe, Gewicht, Bauchumfang war die Bestimmung von Muskelmasse, Körperfettgewicht und der Blut- und Gewebeflüssigkeit besonders interessant. Danach erfolgten Hinweise für die Zusammensetzung von Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Geprüft habe ich so wie immer, eher ein wenig mehr. Die letzten beiden Malzeiten bestanden vorwiegend aus Zubereitungen von Vitalstoffpräparaten. Alles war schmackhaft. Nicht verhehlen will ich, dass mir der Verzicht besonders auf Schokolade und eine Flasche Bier oder ein Glas Rotwein am Abend schwer fiel.

Dem Rat der Ärztin folgend, hatte ich mich in der fraglichen Zeit mehr bewegt als sonst, war öfter Wandern, Radfahren, viel Gartenarbeit gehörte dazu und auch allmorgendliche Gymnastik mit 3 kg schweren Hanteln.

Die abschließende Untersuchung und Auswertung durch Frau Dr. Höfert erbrachte:

- Das Gesamtgewicht war um 8 kg reduziert (das entspricht einem vollen Wassereimer)
- Fettgewicht hatte mehr abgenommen als Muskelmasse
- Der BMI (Body-Maß-Index) näherte sich dem Normalwert

Insgesamt fühle ich mich bedeutend wohler. Die Hosen sind nicht mehr zu eng. Manche Ehefrauen von Freunden verweisen ihre Männer kritisch anblickend darauf, dass ich schlank geworden sei und viel besser aussehe.

Neben der Tatsache, dass ich gesund abgenommen habe, ohne jedwede schädliche Nebenwirkungen, weiß ich jetzt wie das geht und welchem Arzt man sich anvertrauen kann:

Frau Dr. Petra Höfert und ihrem Team in Potsdam Babelsberg.

Schwielowsee im Juli 2011



E. Röder