

# Hattingerin nimmt 67 Kilogramm ohne Operation ab und teilt nun ihre Erfahrungen

25.07.2014 | 19:00 Uhr



Andrea Steinbach trägt heute Kleidergröße 38 statt 58.

Foto: Walter Fischer

Hattgingen. **Andrea Steinbach aus Hattgingen hat ohne Operation 67 Kilo abgenommen und gibt ihre Erfahrungen nun in der Selbsthilfegruppe "Lebensleicht" weiter. Eine Buchvorstellung im September soll die Mitglieder neu motivieren - denn Abnehmen ist nicht immer einfach.**

„Ich hätte eigentlich auch ein Buch schreiben können“, scherzt Andrea Steinbach. Mit 67 Kilo Abnahme ohne OP und mit anschließendem Bodylift. Viel zu erzählen hat die 44-Jährige auf jeden Fall. Doch zunächst teilt sie mit, dass die Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“, die sie leitet, den Buchautor Faris Abu-Naaj am 2. September um 17 Uhr im EvK vorstellen wird.

Anzeige

Dann spreche „ein Mann, der einen BMI von 60 hatte und 100 Kilo durch OP abgenommen hat“. Die Leistung ist die gleiche, legt man das Ausgangsgewicht zugrunde. Der Autor brachte vor der Operation 208 Kilo auf die Waage und hat sein Gewicht damit fast halbiert.

**Sie trägt heute statt**

**Kleidergröße 58 Größe 38**

Verglichen mit schweren Zeiten ist Andrea Steinbach heute nur noch eine „halbe Portion“. Damit werden gemeinhin kleine Menschen als unbedeutend abgewertet. Besonders groß ist die Hattingerin nicht. Wohl aber das, was sie geschafft hat. Die Leiterin der Gruppe „Lebensleicht“ hat 67 Kilo abgenommen. Die Floskel trifft also nur in einer Hinsicht auf sie zu – in Bezug auf ihr Ausgangsgewicht.

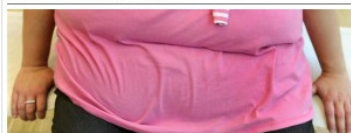
Gern hätte sie damals mit Unterstützung Pfunde verloren. Und holte sich Hilfe bei „Dick und dünn“, der Selbsthilfegruppe für Essgestörte. Doch die unterschiedlichen Probleme und Bedürfnisse waren für sie nicht das Richtige. Sie wollte abnehmen. Und machte sich allein daran. Nicht nur ihr Gewicht schrumpfte, sondern auch die Kleidergröße. Statt 58 trägt sie heute 38. Wird in Geschäften zuvorkommend behandelt, während sie vorher nur „Luft“ war.

**Erfahrungen gibt sie in Gruppe "Lebensleicht" weiter**

Dass es heute auch schicke Kleidung in immer größeren Größen gibt, sieht sie mit gemischten Gefühlen. Natürlich sei es gut, wenn auch Menschen mit mehr Gewicht sich schön anziehen können. Es könne aber auch dazu verleiten, immer wieder zur nächstgrößeren Größe zu greifen. Ihre Erfahrungen mit dem Abnehmen und wie sich das Gewicht halten lässt, gibt Andrea Steinbach in der Gruppe „Lebensleicht“ weiter.

Sie ist zwar leichter geworden, bleibt es aber nicht automatisch. Die Mutter mehrerer Kinder kocht gesund, tischt viel Obst und Gemüse auf und macht einen Bogen um Süßigkeiten. Was nicht im Haus ist, kann nicht gegessen werden. Und wenn es in seltenen Fällen mal ein Schokoriegel sein muss, „hole ich mir einen von meinem Sohn“.

## LESEN SIE AUCH:



### Forscher finden bisher wichtigstes Gen für Fettleibigkeit

Ein neuer Meilenstein in der Adipositas-Forschung: Amerikanische Forscher haben ein Gen entdeckt, das für die Kontrolle der Körpermasse verantwortlich ist - und damit eine wichtige Rolle bei der Veranlagung zu Übergewicht spielt. Davon ausgehend sollen nun neue Medikamente entwickelt werden.

Andrea Steinbach ist mit viel Energie und Einsatz am Werk. Von der Buchvorstellung im September und den Erzählungen des Autors erhofft sie sich einen Motivationsschub für die Gruppe „Lebensleicht“. Nicht immer ist es leicht, die Mitglieder bei der Stange zu halten. Es könnten ein paar mehr sein. Das Abnehmen klappt nicht immer so, wie sich die Leiterin der Gruppe das vorstellt. Wer noch nicht dabei ist, aber vielleicht mitmachen möchte, kann bei dieser Gelegenheit Kontakte knüpfen.

## EMPFEHLEN

 **Twittern** 0

 **Empfehlen** 39

 **+1** 0

## RUND UMS THEMA

### ADIPOSITAS

40 Kilo weg, doch sie sollen erst der Anfang sein

### FETTLAIBIGKEIT

Miese Ernährung + null Bewegung = Übergewicht weltweit

### SOMMER AM SEE

Im Wasser purzeln die Pfunde


### ÜBERGEWICHT

Zahl der fettleibigen Menschen wird bis 2030 stark ansteigen

### ERNÄHRUNG

Zuckerreduzierte Produkte sind nicht unbedingt gesünder

## KOMMENTARE

 **0** mitdiskutieren