

## Vegan sein Fett weg – 60 kg in 300 Tagen Wie die vegetarische Ernährung Andreas' Leben verändert hat.



[1]

Etwas pummelig war Andreas eigentlich schon immer – mal mehr, mal weniger. Doch sein Zustand im Januar 2011 ging weit über «ein bisschen zu viel auf den Rippen» hinaus. Über 190 kg brachte Andreas damals auf die Waage, gesundheitliche Probleme wie Gelenkschmerzen, Bluthochdruck und chronische Müdigkeit inklusive. «So kann es nicht weitergehen!», entschied Andreas eines Tages, und fing an, seine Ernährung komplett zu überdenken. Von da an begann er, sich vegetarisch zu ernähren, Sport zu treiben und auch sonst allen unnötigen Ballast aus seinem Leben zu vertreiben.



Innerhalb von 10 Monaten verlor Andreas so 60 kg! Wie er das geschafft hat und was ihn motiviert, haben wir ihn selbst gefragt:

Andreas, in deinem Blog schreibst du, dass du im Januar 2011 mit deiner Ernährungsumstellung begonnen hast und Vegetarier wurdest. War es ausschliesslich der Wunsch, Gewicht zu verlieren, der dich zu dieser Entscheidung bewogen hat?

Nein, nicht nur. Zu dem Zeitpunkt, als ich 190 kg gewogen hatte, litt ich sehr unter gesundheitlichen Problemen, u.a. auch Gelenkschmerzen. Nach einigen Recherchen beschloss ich, die vegetarische Ernährung auszuprobieren, da ich mir hiervon auch gesundheitlich eine Verbesserung versprach. Und es hat tatsächlich funktioniert!

Innerhalb von 10 Monaten hast du mit vegetarischer Ernährung 60 kg abgenommen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung! Wie konkret hast du denn dein Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändert?

Danke! Am Anfang war für mich sehr wichtig zu sehen, was geht. Bewegung war aufgrund der verschiedenen Krankheiten und dem Gewicht nicht so möglich, wie ich es gerne wollte. Ich habe viel über Ernährung und Bewegung gelesen und habe einige Dinge ausprobiert, um für mich zu erkennen, was machbar ist. Zum Glück hatte ich einen sehr guten Arzt. Anstatt mit Medikamenten die Folgen meiner Beschwerden zu therapieren, suchte er nach den Ursachen und unterstützte mich in meinem Vorhaben der Gewichtsreduktion. Ein weiterer Teil der Veränderung war ein auf mich zugeschnittenes Bewegungsprogramm. Dazu zählten am Anfang Radfahren, Ergometer und ein leichtes Gerätetraining. Im Bereich Ernährung achtete ich auf hochwertige Produkte und begann, das ein oder andere Gemüse für mich neu zu entdecken. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit Bewegung brachte dann den Erfolg. Die Kilos purzelten. Was funktionierte, konnte bleiben, und was nicht ging, wurde konsequent gelassen.

Nachdem du bereits 60 kg abgenommen hast, hörte dein Programm aber noch lange nicht auf. Im Gegenteil: Man hat das Gefühl, als legst du nun erst richtig los. Denn am 11.11.11 hast du beschlossen, dich ab sofort vegan zu ernähren. Warum das?

Je mehr ich mich mit Ernährung beschäftigte, je mehr wurde ich neugierig, woher die Nahrungsmittel so kommen und wie die Produktionswege und -methoden sind. Lange Jahre habe ich durch Ignoranz und dem Mainstream folgend Raubbau an meinem Körper betrieben. Im Laufe der Zeit wurde mir immer bewusster, dass das Leiden der Tiere im «Produktionsprozess» unmittelbar einen Einfluss auf meine körperliche und seelische Verfassung genommen hat. Ich bin mittlerweile davon überzeugt, dass dieses Leiden in Körper, Geist und Seele Raum nimmt und als Folge davon unmittelbar den Menschen krank machen kann. Ich bin ein gläubiger Mensch. Der Respekt gegenüber der gesamten Schöpfung hörte lange Jahre auf meinem Teller auf. Wie sollte ich ein gesundes, friedliches und respektvolles Leben führen, wenn ich mich direkt oder indirekt an Mord, Ausbeutung und Quälen von Mitgeschöpfen beteilige? Die Konsequenz war vegan aus tiefster Überzeugung.

Wie sieht dein tägliches Trainings- und Ernährungsprogramm aus? Worauf achtest du?

Im Groben ist meine Ernährung in zwei Teile aufgeteilt: Ich achte darauf, Kohlenhydrate nur bis 13 Uhr zu essen, danach hauptsächlich Eiweiss, in pflanzlicher Form, versteht sich. Abwechslungsreiche Ernährung ist genauso wichtig wie die Qualität und Frische, z.B. kaufe ich Obst und Gemüse nur bei einem Bioladen meines Vertrauens. Dazu kommt noch viel trinken (Wasser ohne Kohlensäure). Meine Trainingswoche sieht dreimal die Woche Fitnessstudio und einmal die Woche Kardiotraining vor. Radfahren, Wandern und viel frische Luft am Wochenende sorgen für Abwechslung.

Jeder, der schon einmal eine Diät gemacht hat, verbindet das Abnehmen mit Verzicht und vor allem mit Hunger. Würdest du diese Meinung teilen?

Diäten sind der Horror und bringen auf Dauer nichts. Hunger, schlechte Laune und Frust während der Diät und der anschliessende Jo-Jo-Effekt sind meiner Meinung nach vorprogrammiert. Wenn man dauerhaft sein Gewicht reduzieren will, ist es erforderlich, mehr zu tun, als sich 6 Wochen z.B. nur von Kohlsuppe zu ernähren oder Punkte zu zählen. Kurzfristige Erfolge sind zwar möglich, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass man nach einer Diät sehr schnell wieder sein altes Gewicht hat oder sogar noch mehr wiegt. Der Körper versucht halt, Reserven zu schaffen für die nächsten Diättage. Ernährungsumstellung alleine reicht leider auch nicht. Es bedurfte in meinem Fall Veränderung in vielen Lebensbereichen. Das «dicke Fell» hatte ja auch seine Ursachen, die nicht nur vom Essen waren.

Dein Ziel ist es, noch dieses Jahr dein Wunschgewicht von 80 kg vegan zu erreichen. Denkst du, dass du das packst?

Ich möchte es erreichen, das ist mein Ziel. In der jetzigen Phase von Fettreduktion und Muskelaufbau verändert sich mein Körper im 3-Wochen-Rhythmus und Muskeln haben ja auch ihr Gewicht. Es kann sein, dass ich Ende des Jahres 90 kg wiege und kaum noch Fett da ist, damit wäre ich auch zufrieden. Bis jetzt stehen aber die 80 kg auf der Zieleliste.

Andreas bewegt sich heute regelmässig an der frischen Luft und nimmt sogar an Marathon-Läufen teil.

Du scheinst sehr konsequent und ehrgeizig zu sein. Was ist es, was dich motiviert?

Es sind mehrere Punkte:

1. Ich habe ich eine wunderbare Familie, mit der ich noch viel Zeit verbringen möchte. Wenn ich so, wie ich gelebt habe, weitergemacht hätte, wäre wahrscheinlich mit 50 Jahren Schluss gewesen.
2. Wie schon erwähnt, bin ich ein gläubiger Mensch. Es ist für mich ein Ausdruck von Dankbarkeit gegenüber der Schöpfung, dass man mit dieser auch respektvoll umgeht. Dazu gehört sicher auch der eigene Körper.
3. Habe ich entdeckt, dass ich mit meiner Geschichte den einen oder anderen Betroffenen begleiten und motivieren kann, selbst Schritte in ein neues Leben zu gehen, und dass es sich lohnt, etwas zu verändern. Dies möchte ich in Zukunft z.B. auch in Seminaren weitergeben. Ich sehe es als ein Geschenk an, diesen spannenden Weg zu entdecken und zu gehen.

Vielen Dank Andreas, ich wünsche dir, dass du dein Ziel erreichst!

Bernadette Raschle

Letzte Aktualisierung: 01.02.2017

**Source URL (modified on 01.02.2017 - 14:26):**

[https://www.swissveg.ch/erfahrungsbericht\\_andreas?language=de](https://www.swissveg.ch/erfahrungsbericht_andreas?language=de)

#### **Links**

[1] [https://www.swissveg.ch/erfahrungsbericht\\_andreas?language=de](https://www.swissveg.ch/erfahrungsbericht_andreas?language=de)