

LIEBER SPÄTER ALS NIE!



Vorname / Name: Samuel Meier
Alter: 31 Jahre
Familiendetails: verheiratet, 1 Tochter (18 Monate)
Beruf: Filialleiter Bank
Hobbys: Feuerwehroffizier, Familie
Startgewicht: 104.7 Kilo

Mein „Gewichtsproblem“ begleitet mich eigentlich schon seit der Primarschule. Zu dieser Zeit wurde ich von meinen Mitschülern als „Stäckli-Bein“ und „Mäggerli-Muck“ bezeichnet. Damit die Hänseleien aufhörten, habe ich bereits als Kind angefangen mehr zu essen um so mein Gewicht zu erhöhen. Mit den Jahren, Aus- und Fortbildungen sowie dem zugenommenen Wohlstand hat auch mein Gewicht immer wie mehr zugenommen und schlussendlich ein Höchstniveau von knapp **105 Kilos** erreicht.

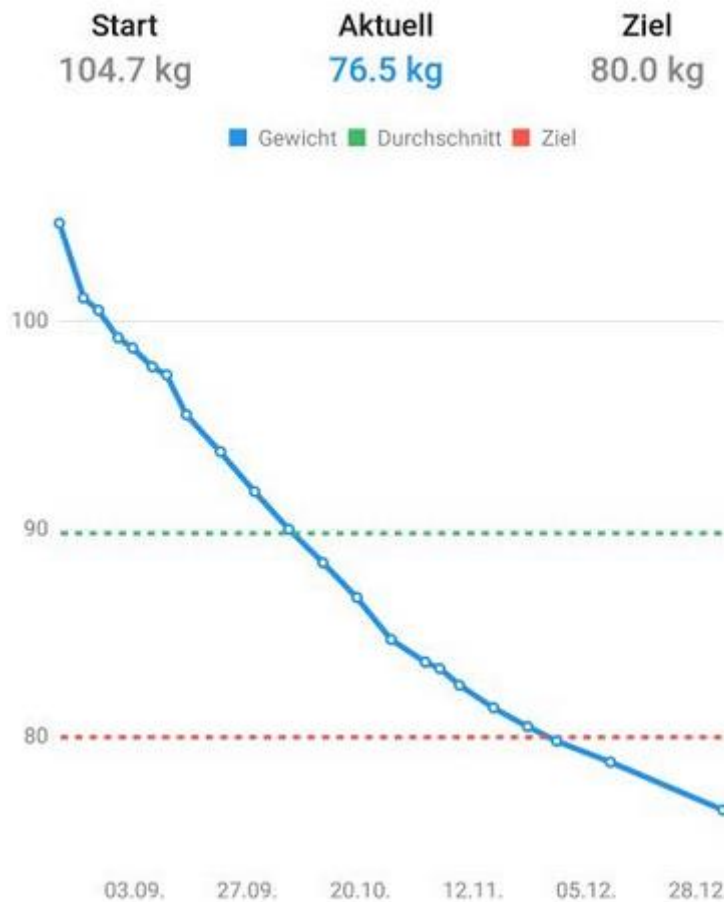
Seit längerem plagte mich mein Gewicht. Ich fühlte mich unwohl, schlapp und nicht mehr attraktiv. Mit meiner Frau auf Shoppingtour zu gehen war für mich eine grosse Qual, weil mir einfach keine Kleider ab der Stange mehr gingen, resp. meine Grösse in vielen Läden nicht verfügbar war. Den Mut und Willen jedoch, wirklich etwas an meinen Gewohnheiten zu verändern und mir einzugestehen, dass ich dies alleine nicht in den Griff kriege, hatte ich lange nicht.

WARUM AUCH, ich war gesund, konnte mit Frau und Kind viel unternehmen, wurde von meinem Umfeld akzeptiert wie ich bin und war und bin beruflich sehr erfolgreich.

Sehr lange bildete ich mir ein, ich könne mein Gewicht selber reduzieren, in dem ich viel über das Thema gelesen habe und unregelmässig Sport getrieben habe. Immer wieder habe ich mir vorgenommen, dass wenn ich mehr Sport mache, mein Gewicht schon sinken werde. So habe ich mir unter anderem ein Fitness-Abo gelöst und sogar ein 10er Abo zum Schwimmen im Hallenbad erworben. Wirklich genutzt, habe ich beides nur sehr selten, so dass ich wohl eher als Passiv- anstatt als Aktivmitglied war genommen wurde. Auch ein Erstgespräch bei Vitalyse im Sommer 2016 konnte mich nicht von meiner Meinung, „Ich schaffe das selber“, abbringen.

Einer meiner besten Freunde, mit welchem ich regelmässig immer wieder ein, zwei bis drei Bierchen zwitscherte, kam eines Abends im Sommer 2018 zu uns herüber mit Atemnot, einem erröteten Kopf und blutigem Auswurf nach Husten. Sofort chauffierte ich ihn ins Spital und da mussten wir erfahren, dass er eine kleine Lungenempolie hatte und gerade noch einmal Glück hatte. Dies in einem Alter von knapp 44, einem halben Leben noch vorsich und einem Sohn, welcher gerade in die erste Klasse kam. Auslöser dieses Phänomenes wahrscheinlich unser Wohlstandsverhalten und nicht achtens unseres Körpers.

Wie eine Glühbirne beim betätigen des Schalters erleuchtet, ist auch bei mir in meinem Kopf an diesem Abend der Schalter umgefallen. Ich wusste, dass mein Gewicht aktuell zwar noch kein akutes Gesundheitsproblem war, dies aber wohl eine Frage der Zeit ist und garantiert noch kommen wird. Ich wollte und will auf keinen Fall verpassen, wie meine Tochter aufwächst, wie sie das erste Mal selber läuft, spricht, in den Kindergarten, in die Schule, etc. geht. Auch wollte ich unser Leben im neuen zu Hause mit meiner Frau nicht verpassen. Es musste also etwas gehen und alleine konnte ich dies nicht, das erkannte ich nun. Am nächsten Tag kontaktierte ich daher Vitalyse Solothurn erneut, machte einen Termin ab und startete mit meinem Abnehmprogramm. 20 Kilo reduzieren sollte es sein, dafür planten wir 182 Tage Abnehmzeit und 182 Tage Stabilisierungszeit.



Ich habe mich voll und ganz auf das Programm eingelassen, zwei mal pro Woche hies es in die Beratung und ab auf die Waage. Dank professionellem Coaching hatte ich von anfang an erfolg und meine Kilos purzelten von Woche zu Woche. Es erstaunte nicht, dass ich mein Ziel von 20 Kilos bereits nach 86 Tagen erreicht hatte. So beschloss ich weiter zu machen und setzte mir neue Ziele. Diese erreichte ich 31 Tage später mit einem Wunschgewicht von unter 80 Kilos (Gewichtsabnahme aktuell 28.2 Kilos)

Ich habe ein total neues **Lebensgefühl**. Mein Selbstwertgefühl ist markant gestiegen wie auch mein Selbstvertrauen. Ich bin aktiver, viel präsenter und freue mich jeden Tag darauf mit meiner Tochter zu spielen, je wilder, desto besser 😊.

Auch plagt mich mein Rücken nicht mehr so und bei Feuwehrübungen kann ich wieder vorne mithalten. Ich habe zudem den Drang in mir selber, mich regelmässig und gesund zu ernähren. Ein Tag ohne Salat und meinen Morgenshake (2.5 dl Milch, ½ Banane und 1 Hand voll gefrorene Himbeeren) ist für mich wie eine Woche Dauerregen.

Abschliessend kann ich die Begleitung von Vitalyse Solothurn jedem weiterempfehlen. Für mich war es rückblickend betrachtet, eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ein Investment, welches sich für mich mehr als nur ausgezahlt hat.



Flumenthal, 2. Januar 2019

Mit der Veröffentlichung einverstanden.

Sh