



Heute isst Vera achtsam und genussvoll

Mit Durchhalte-Trick bis Silvester

Geschafft! „Ich passe wieder in Größe 38“

Schwere Jahre mit Frühchen-Zwillingen ließen Vera (41) zur Stress-Esserin werden. Anfang des Jahres krempelt sie ihr Leben um. Dabei halfen therapeutische Gespräche – und die Anmeldung zu einem Gruppen-Lauf

Die Vorfreude auf unsere Babys war riesengroß“, erzählt Vera Fechtig (41) aus Lochau bei Bregenz.

Doch dann der Schock: Alex und Leo (heute 8) müssen zehn Wochen früher geholt werden – und ihre kleinen Körper sind ohne ärztliche Hilfe nicht lebensfähig. „Schon acht Tage nach der Geburt mussten sie zum ersten Mal operiert werden“, sagt Vera.

Die ersten vier Lebensjahre sind sehr belastend: Immer wie-

der Operationen – und Bangen um das Leben ihrer Zwillinge. „Das war ständig Angst im Doppelpack. In diesen Jahren habe ich mir viele Stress- und Kummerkilos angefuttert“, berichtet sie. „Dann kam Corona. Und ich fand einfach nicht mehr aus diesem Loch raus, habe

mich immer mehr in mich zurückgezogen, war völlig erschöpft und überfordert mit allem!“ Abends gönnt sie sich Käseknöpfe. „Das war Seelenhunger. Oft konnte ich mich nur spüren, wenn mein Bauch vor lauter Essen fast platzte“, gibt sie zu.

Die Zahl auf der Waage steigt, sie meldet sich im Fitness-Studio an, versucht eine Stoffwechselfdiät. „Verzichte auf Kohlenhydrate und Fett hat schnell funktioniert – aber ein paar Monate später hatte ich mehr auf den Rippen als vorher!“ Weil sie vor allem an Oberweite zunimmt (Maximalgröße: 80 K) werden auch Rücken- und Schulterschmerzen immer schlimmer. Hinzu kommen blöde Sprüche aus ihrem Umfeld wie „Die Brüste passen gar nicht mehr zum Rest deines Körpers“.



Zehn Wochen zu früh kamen die Zwillinge zur Welt – eine Zeit mit vielen Sorgen

„So was nagt am Selbstwertgefühl.“ Eines Tages bricht Vera unter Weinkrämpfen am Küchentisch zusammen. Ihr Mann Horst steht ihr bei, redet ihr gut zu. Doch Vera weiß: „Ich brauche professionelle Unterstützung.“

Schritt 1: Hilfe annehmen

Sie beginnt, sich das Erlebte von der Seele zu schreiben, später wird sogar ein Buch daraus („10 Wochen zu früh“, BoD 2022, 14,95 Euro), lernt in Therapiegesprächen mit dem Trauma der ersten Mamajahre abzuschließen.

Im Februar 2024 erreicht Vera bei einer Körpergröße von 1,65 Metern ihr Maximalgewicht von 86,2 Kilo. „Ich fühlte mich überhaupt nicht mehr wohl.“ Sie spricht mit ihrer Therapeutin über ihr Essverhalten. „Endlich lernte ich: Ich bin eine emotionale Esserin und brauche neue Strategien zur Stressbewältigung.“

Und die gibt es! Beim Joggen an der schönen Uferpromenade des Bodensees zum Beispiel: Mit tiefen Atemzügen zieht sie ihre Runden, bewegt sich zum Rhythmus ihres Lieblingsongs in Dauerschleife,

kann den Kopf komplett ausschalten. „Ich habe gemerkt, dass ich mich durch die Bewegung auch ohne vollen Bauch wieder spüren kann“, lächelt sie. Zwei- bis dreimal pro Woche zieht Vera seither ihre Runden.

Zusätzlich stellen sie und ihr Mann mit Unterstützung einer Ernährungsberaterin ihr Essverhalten um, lernen gesunde Varianten der Lieblingsgerichte zuzubereiten (z. B. Käseknöpfe mit eiweißreichem Käse und viel Kraut). „Ohne Verbote macht eine Ernährungsumstellung viel mehr Spaß“, strahlt Vera.

Schritt 2: Konkrete Ziele setzen

Gibt es auch mal Motivations-Tiefs? „Klar! Dann muss man den inneren Schweinehund etwas austricksen. Um am Ball zu bleiben, habe ich ich schon im Juni entschlossen, am Altacher Silvesterlauf teilzunehmen“, sagt sie stolz, „hier werde ich am 29. Dezember 12,4 Kilometer am Stück joggen – und ich schaffe es schon jetzt fast ohne Pause!“

Dieses konkrete Motivations-Ziel zum Jahresende

wirkt Wunder: Heute wiegt sie 76 Kilo und trägt obenrum statt XL/XXL wieder M/L – „Hosen passen sogar wieder in Größe 38!“, sagt sie stolz, „fürs nächste Jahr nehme ich mir dann einen Halbmarathon vor!“

Das Joggen tut Vera richtig gut: „Besonders im Herbst liebe ich es, durch das raschelnde Laub zu laufen, den Blick auf den See und die Alpen zu genießen und komplett im Hier und Jetzt zu sein!“

Schritt 3: Wieder genießen lernen

Zur Belohnung nach dem Silvesterlauf soll es bei Familie Fechtig zum Jahres-

wechsel Raclette ganz ohne Magerkäse-Variante geben: „Genießen ohne Reue und mir auch mal was gönnen, ohne gleich in alte Muster zu verfallen – das kann ich jetzt!“

Und das Schönste: Die Sorgen sind vorbei! Alex und Leo sind mittlerweile acht Jahre alt, kerngesund und richtig lebhaft Rabauken. „Am See Steine und Stöcke sammeln, auf dem Trampolin toben – das lieben sie besonders!“ Weil Mama Vera mittlerweile selbstständige Sachbuch-Mentorin und Autorin ist, haben auch die Kleinen schon ein erstes Kinderbuch geschrieben – über Campingabenteuer mit der Familie.

SIRA HUWILER-FLAMM



◀ Dehnen, strecken, laufen: Vera liebt Draußen-Sport. Am Bodensee trainiert sie für die 12,4 Kilometer beim diesjährigen Silvesterlauf

▼ Genießen ohne schlechtes Gewissen: Die ganze Familie liebt Raclette-Abende. Die käsigen Leckereien wird es auch an Silvester geben



Fotos: Marion Vogel (4), privat



Happy Family: Die Zwillinge Alex und Leo (in Blau) sind heute kerngesund, toben gern mit Sheltie-Rüde „Marlo“