

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Teil 1

Geschichte des Autors

Ich bin 1955 geboren worden.

Meine Schulausbildung habe ich 1979 als Ingenieur der Verfahrenstechnik beendet. Seitdem habe ich aber nicht mehr in dem Gebiet gearbeitet.

Ich bin dann von 1979 bis 1986 als Vertriebsingenieur für Analysenmesstechnik in einem großen deutschen Unternehmen tätig gewesen, um dann

1986 in den elterlichen Betrieb, einem Fachhandel für Druckereibedarf, einzutreten.

1989 habe ich diese Firma übernommen und führe sie noch heute als geschäftsführender Gesellschafter.

Im Laufe der Zeit habe ich viele wirtschaftliche Höhen und Tiefen erlebt, die ich alle gut überstanden habe. Leider fordert eine eigene Firma meistens die ganze Konzentration auf das Geschäft, so dass ich meine eigene Person oft zurück gestellt habe und nicht merkte, dass ich eigentlich immer dicker wurde. Man achtet irgendwie gar nicht darauf und versucht es zu ignorieren.

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Doch eines Tages, als ich morgens aufstehen wollte, sah ich, wie sich meine Bauchdecke bei der Anstrengung der Muskeln teilte und sich wie ein Hügel vom Brustkorb zum Bauchnabel anhub. Mein Bauchumfang hatte schon 120 cm, aber ich hatte keine dicke Fettschicht über der Muskulatur. In meinem Inneren schien aber kein Platz mehr zu sein und so musste der Inhalt meines Körpers irgendwo hin. Ich habe das in zwei Krankenhäusern untersuchen lassen, aber meine Bauchdecke war nicht gerissen oder so etwas. Aber beunruhigt hat mich das schon.

Als ich 1979 anfang zu arbeiten, hatte ich 95 kg bei einer Körpergröße von 198 cm. Im Jahre 2006 waren es schon 126 kg. Das ist ca. 1 kg pro Lebensjahr, das sich schleichend dazu addiert hat. Wenn man dieses auf einen Tag reduziert, sind das ca. 3 g pro Tag. Irgendwie nicht viel, oder?

Was mich aber immer mehr ärgerte als das Gewicht und die damit verbundene Unbeweglichkeit war, dass meine Hosen immer rutschten, und ich dachte schon darüber nach, ob es nicht mal Zeit würde, Hosenträger zu tragen.

Eines Tages stand ich mit meiner Frau zusammen am Zaun eines Nachbarn und die Frauen unterhielten sich darüber, was man alles tun könnte, um abzunehmen.

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Dabei sah ich den Nachbarn, den einzigen schlanken von uns vieren, an und dachte mir:“ Der ist so schlank und der trägt seine Hose so, dass sie vom Gürtel über den Hüftknochen gehalten wird. Seine Hose kann gar nicht rutschen. So wie der wirst du auch aussehen. Irgendwann in naher Zukunft.“

Meine Frau unterbrach meine Gedanken, indem sie fragte, ob wir nicht mal wieder eine Diät machen wollten.

Meine Entscheidung stand schon fest und ich sagte ja und nicht jaja wie sonst.

Ich wusste aber aus Erfahrung: Wenn du willst, dass etwas wirklich gut wird, dann mache es selbst.

Und: Je eher daran, desto eher davon.

Ich dachte nach und besann mich auf die Denkweise eines Ingenieurs und betrachtete das Problem als Aufgabe und Ziel.

Meine Firma lief derzeit stabil und ich konnte mich mal mit mir selbst beschäftigen.