

“Wir haben unser Leben zurück!” Fünf Menschen und ihre erfolgreichen Abnehm-Geschichten

- Vier Frauen und ein Mann berichten, wie sie zwischen 20 und 40 Kilo mit der Gesundheits-App Oviva abnehmen konnten
- Langfristige Ernährungs- und Verhaltensumstellung: Durch die App-gestützte individuelle und persönliche Ernährungsberatung von Oviva bleiben Diätmisserfolge aus

Berlin, 09. Februar 2023 - Das perfekte Gewicht ist individuell. Doch wenn die Lebensqualität unter Übergewicht oder Adipositas (starkes Übergewicht) leidet und sich Begleiterkrankungen wie Diabetes, Gelenkschmerzen oder Herzprobleme einstellen, probieren viele Menschen auf eigene Faust Diäten aus. Meist folgen dann mehr oder weniger erfolgreiche Versuche und der Jojo-Effekt schlägt zu - zurück bleibt das Gefühl, es nicht geschafft zu haben. Studien zeigen, dass die größten Erfolge durch eine Kombination aus eigenem Lernen und einer professionellen Ernährungsberatung, die auf die persönlichen Verhaltensmuster eingeht, erzielt werden können. Oviva teilt fünf Geschichten von Menschen, die durch die Gesundheits-App abnehmen konnten und nun ein gesünderes Leben führen.

Yvonne H., 31 Jahre, seit September 2021 40 Kilo abgenommen: “Ich bin jetzt der Liebling meines kleinen Neffens”

Yvonne H. aus Ludwigshafen am Rhein hat schon viele Diäten erfolglos ausprobiert, bis sie von Oviva hörte. Zu diesem Zeitpunkt wog sie knapp 115 Kilo und hatte einen BMI von 35 - also starkes Übergewicht. Die 31-Jährige fühlte sich in ihrem Lebensgefühl stark eingeschränkt, konnte nicht mehr mit ihrem kleinen Neffen auf dem Spielplatz rutschen, und schämte sich dafür. Durch die Strategien, die sie von ihrer Ernährungsberaterin von Oviva an die Hand bekam, fiel es ihr leichter, sich selbst zu motivieren, Verlockungen zu widerstehen, aber sich auch nicht für kleine Sünden zu bestrafen. Durch eine langfristige Ernährungsumstellung lernte Yvonne, was ihr gut tut und gleichzeitig schmeckt. “Nie wieder anrühren werde ich eine Salamipizza - auch wenn ich laut der Ernährungsberaterin von Oviva ab und zu dürfte”, so die Rheinland Pfälzerin. “Ich kann heute in jedes Geschäft, ohne mich zu schämen und habe im letzten Sommer endlich wieder Kleider getragen. Aber das Schönste: Ich bin der Liebling meines Neffens, da ich jetzt alles mit ihm machen kann, egal, wie eng die Rutsche auf dem Spielplatz ist”.

Michael Nölle, 61 Jahre, seit Juni 2022 33 Kilo abgenommen: “Mein ganzes Leben hat sich verbessert!”

“Ich war suizidgefährdet, weil mein Leben von Einschränkungen und Schmerzen bestimmt war”, so Michael Nölle aus Nordrhein-Westfalen. Der 61-Jährige hatte durch schweres Übergewicht verschiedene Begleiterkrankungen, die sein Leben massiv einschränkten. Diabetes, ein erhöhter Blutdruck, Gelenkschmerzen, Probleme mit dem Magen und COPD sorgten dafür, dass er täglich Tabletten nehmen musste und seine Lebensqualität immer weiter abnahm. Es musste etwas passieren, das riet ihm auch die Hausärztin eindringlich. Durch Zufall stieß er im Internet auf Oviva und sah seine Chance, endlich etwas zu verändern. “Oviva hat mir auf unauffällige und druckfreie Art Wissen vermittelt, das mir beim erfolgreichen Abnehmen geholfen hat, und die Ernährungsberaterin stand mir immer mit Rat und Tat zur Seite. Mit großer Motivation und Unterstützung habe ich 33 Kilo verloren, bin jeden Tag aktiv und kann ohne Schmerzen leben. Ich bin mittlerweile recht muskulös - auch wenn ich zu Olympia wohl nicht mehr zugelassen werde,” so Michael, der im August 2022 mit dem Ernährungsprogramm startete. “Mein größter Erfolg: ich gelte bei meinem Hausarzt nicht mehr als Diabetiker! Mein komplettes Leben hat sich gedreht: Ich fühle mich wohler in meinem Körper, konnte die Bluthochdrucktabletten, Diabetestabletten und Magentabletten absetzen und auch das COPD hat sich verbessert,” erzählt er glücklich.

Kathrin P. aus Hamm, Nordrhein-Westfalen, 43 Jahre alt, seit Februar 2022 25 Kilo abgenommen: "Meine Erkenntnis: Ich bin nicht allein mit meinen Problemen."

Knapp 100 Kilo wog Kathrin aus Nordrhein-Westfalen, als sie über ihre Krankenkasse von Oviva hörte. "Ich hatte den Eindruck, allein nichts an meinem Gewicht und den Begleitsymptomen ändern zu können", so die 43-Jährige. Kraftlosigkeit, Mangel an Energie, starke Ödeme und Kurzatmigkeit sorgten dafür, dass sie aktiv nach einer Lösung suchte. Durch die Kombination aus eigenem Lernen und persönlicher Beratung durch die Ernährungsexpertin fühlte sie sich nicht mehr allein mit ihren Problemen. "Dies hat sich nicht nur auf das Programm und "sündigen Tage" bezogen, sondern auch auf persönliche Probleme und Stresssituationen, die im Leben ja leider immer wieder vorkommen," so Kathrin. Im Programm konzentrierten die Ernährungsberaterin und sie sich vor allem darauf, was die Auslöser von Essattacken sind und konnten so Verhaltensmuster durchbrechen. Kathrin: "Selbstreflektion ist immer anstrengend. Aber es war sehr hilfreich und nach einer kurzen Eingewöhnungsphase wurde es einfacher. Irgendwann hat man seine Gewohnheiten geändert, dann heißt es einfach nur noch dranbleiben." Mittlerweile hat Kathrin knapp 25 Kilo abgenommen, trotz kleiner und größerer Sünden, und durfte ihren Kleiderschrank von XL auf M umstellen. Doch auch gesundheitlich und beruflich geht es ihr besser: "Mein Lip-/ Lymphödem hat sich stark verbessert. Ich bin fitter, mobiler und fahre fast nur noch mit dem Rad. Ich habe einen neuen Job angenommen und bin auch da sehr glücklich. Ich bin rundum zufrieden."

Adrienne Beßler, 42 Jahre, seit November 2021 20 Kilo abgenommen: "Man sagt mir, dass ich viel glücklicher wirke."

"Aufgrund der Pandemie befand ich mich sehr oft im Homeoffice, hatte immer weniger Bewegung und habe mich vollkommen zurückgezogen. Ich merkte schon bald, dass die Treppen in den dritten Stock in meine Wohnung kaum mehr zu bewältigen waren." Als das Gewicht der Aachenerin bei fast 140 Kilo lag, suchte sie nach Hilfe. Adrienne: "Meine Beweglichkeit war völlig im Eimer und meine Ausdauer wurde immer schlechter. Mein Hausarzt diagnostizierte eine Fettleber, eine Schilddrüsen-Unterfunktion, einen trägen Stoffwechsel und einen schlechten Cholesterinwert." Durch die Tipps der Ernährungsberaterin lernte sie, in kritischen Momenten die Kontrolle zu behalten. "Auch, wenn ich jetzt mit Hunger einkaufen gehe, habe ich mich unter Kontrolle", so die 43-Jährige. Durch die Ernährungsumstellung hat sie nicht das Gefühl, eine Diät zu machen und hört nun bewusster auf ihren Körper. Seit November 2021 sie 20 Kilo und die Gesundheitswerte verbesserten sich. "Menschen wie ich benötigen eine Ernährungsumstellung und keine Diät, die nur temporär ist. Verhaltensmuster erkennen und ändern, das ist der Schlüssel. Man geht dem Ganzen auf den Grund und kann nur so sein Leben und sein Gewicht ändern. Ich bin noch nicht an meinem Ziel angekommen, aber was mir vorher unerreichbar vorkam, ist für mich jetzt greifbar geworden."

Heike B., Bottrop, Nordrhein-Westfalen, 58 Jahre, seit Februar 2022 27 Kilo abgenommen: "Die ersten drei Kilo waren schwer, danach stieg die Motivation."

Als Heike die 100 Kilo Marke erreichte, ihre Gelenke schmerzten und ihr Blutdruck viel zu hoch wurde, beschloss sie, etwas zu ändern. "Zu viel Gewicht, wenig Bewegung, wenig Selbstachtung, geringe körperliche Belastbarkeit: Ich war mit mir unzufrieden, konnte mich nicht mehr leiden, fühlte mich unattraktiv." Die Bottroperin recherchierte im Internet und stieß so auf die Kombination von Ernährungsberatung und Verhaltenstraining von Oviva. "Es war eine Sekundenentscheidung, die mein Leben verändert hat." Seit Februar 2022 hat die 58-Jährige ihr Gewicht von 103 Kilo auf 75 reduziert und ihren Blutdruckwert normalisiert. "Die ersten drei Kilo waren schwer. Danach war die Motivation groß. Ich habe den Schrank ausgemistet und war shoppen," erzählt Heike begeistert.

Mögliche Zitatgeber*innen:

Testimonials aus über 370.000 Oviva Patient*innen für persönliche Erfahrungen

Veronika Albers, Leitende Ernährungsberaterin Oviva

ABOUT Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>