Gutes Team

Florian Kögl ist seit drei Jahren Diabetiker. Der 30-Jährige lässt sich von der Münchner Gesundheitsberaterin **Tanja Maxeiner** beim Abnehmen unterstützen, um nicht wieder Insulin spritzen zu müssen. Die 45-Jährige hat sich selbst mit veränderter Ernährung, mehr Bewegung und ritualisierter Entspannung von einem jahrelangen Schmerzmartyrium befreit. Nun gibt sie ihr Wissen an ihre Klienten weiter.

Florian Kögl und seine Beraterin Tanja Maxeiner in der „Burda Bar" in München

Nur nicht **aufgeben**

Es sind **die kleinen Schritte,** die zu großen Erfolgen führen. Wer auf die eigene Kraft vertraut, erreicht Ziele leichter – und lässt sich auch vom Scheitern nicht entmutigen

Es duftet nach frisch gemahlenem Espresso. Auf der Theke laden italienische Süßigkeiten, verführerisch drapiert, zum spontanen Zugreifen ein. Es gibt bessere Orte, Verzicht zu üben, als die „Burda Bar" am Münchner Standort von Hubert Burda Media. Das Bistro ist eine Stätte der Versuchung. Ganz besonders um zehn Uhr morgens, wenn man noch nicht gefrühstückt hat.

Florian Kögl bestellt Cappuccino. Die italienischen Dolci verbietet er sich, schließlich sitzt neben ihm auf dem Barhocker seine Gesundheitsberaterin Tanja Maxeiner. Die 45-Jährige, die locker als Mittdreißigerin durchgehen könnte, coacht in München Menschen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben. Florian Kögl hatte sie im Januar 2018 engagiert, um sich beim Abnehmen unterstützen zu lassen.

„So ein Sixpack wäre schon geil", scherzt der 1,85-Meter-Mann, der 111 Kilo auf die Waage bringt, mit Blick auf seinen Bauchumfang. In Wahrheit liegt ihm Eitelkeit fern. Vielmehr möchte der 30-jährige Diabetiker verhindern, dass er wieder Insulin spritzen muss. Wie das gelingen könnte, woran gute Vorsätze manchmal scheitern und warum Aufgeben nicht infrage kommt, erzählen Florian Kögl und Tanja Maxeiner beim Besuch in der FOCUS-Diabetes-Redaktion.

» Ich habe aufgehört, **Zucker zu trinken«**

Florian Kögl, 30, stellt nach einer Diabetes-Diagnose seinen bisherigen Lebensstil infrage

Die Entscheidung, das Leben zu ändern

Den Absprung vom Insulin hatte Kögl vor drei Jahren aus eigener Kraft geschafft. „Zwei Medikamente plus Insulin plus Langzeitinsulin" hat er nach der Diabetes-Diagnose im Dezember 2015 gebraucht, um die extrem hohen Blutzuckerwerte von 600 mg/dl (33 mmol/l) zu senken. Die Klinikärzte hatten Typ-1-Diabetes diagnostiziert. Der niedergelassene Diabetologe riet dennoch zu Lebensstiländerungen, die den klassischen Einstieg in die Typ-2-Therapie bilden. „Ich habe aufgehört, Zucker zu trinken", grinst der Software-Spezialist, „und versuche, nicht mehr soooo viel Fast Food in mich reinzustopfen." Die Umstellung auf zucker- ▶

Foto: Eva Feilkes für FOCUS-Diabetes

Rücken gestärkt

Der Mensch hält gern an alten Gewohnheiten fest – auch wenn es Cola und Gummibärchen sind. Mit Waage und Maßband verdeutlicht Tanja Maxeiner ihrem Klienten jeden Fortschritt, den die Lebensstilumstellung bringt. „Quick wins", schnelle Erfolge, stärken Florian Kögls Vertrauen in die eigene Kraft. „Die Erfahrung, dass man schon durch kleine Maßnahmen viel bewirken kann, ist der erste Schritt zu einem veränderten Bewusstsein."

freie Getränke und ungesüßten Tee wirkte Wunder. Kögl kommt jetzt mit Metformin aus. „Man nimmt eine Tablette, und alles ist in Ordnung", sagt er erleichtert. Das soll tunlichst so bleiben.

„Die reale Erfahrung, dass man schon durch kleine Maßnahmen viel bewirken kann, ist der erste Schritt zu einem veränderten Bewusstsein", sagt Tanja Maxeiner. Ihre Wangen leuchten rosig; sie ist eine Haltestelle früher ausgestiegen und die letzten 15 Minuten stramm zu Fuß gegangen. Das tut sie nach Möglichkeit immer – und rät es auch ihren Klienten. „Alles, was wir für unsere Gesundheit tun, muss alltagstauglich sein", ist die Gesundheitsberaterin überzeugt. Radikale Konzepte halte niemand auf Dauer durch.

Was passt am besten in den Tagesablauf?

Maxeiners Beratungen sind maßgeschneidert und beginnen mit einer minutiösen Analyse des Tagesablaufs. „Ich möchte verstehen, wie jemand lebt", sagt die Gesundheitsexpertin. „Ich habe nichts Fertiges in der Schublade, es passt nicht alles für jeden." In Florian Kögls Fall riet sie zum „Meal Prep". Auf Deutsch: zum Vorkochen. „Er soll den Kühlschrank aufmachen und etwas vorfinden", so ihr Plan. Leckere Vorräte fürs Büro oder zu Hause, auf die der Single schnell zugreifen kann, sollen den Zwischenstopp im Schnellrestaurant auf dem Heimweg ersetzen. Oder verhindern, dass er abends nach der Arbeit ein Fertiggericht in den Ofen schiebt.

Zusätzlich vereinbarten sie, dass der 30-Jährige aufs Frühstück verzichtet. „Morgens habe ich sowieso nicht so viel Hunger und brauche nicht unbedingt etwas zu essen", sagt Kögl. „Das wurde mir im Beratungsgespräch klar." Wenn er die Morgenmahlzeit ausfallen lässt, entsteht eine Essenspause von 16 Stunden. Das spart nicht nur Kalorien. Auch die Insulinproduktion kommt durch das Intervallfasten zur Ruhe.

„Am meisten hat mich überrascht, wie unkompliziert sich die Gesundheitstipps im Alltag umsetzen ließen", sagt der Münchner. „Eine Dreiviertelstunde am Tag musste ich aufwenden. Aber damit war dann auch das gesamte Spektrum abgedeckt." Zu den Maßnahmen gehörte auch, nicht für jeden Weg das Auto zu nehmen oder sich zehn Minuten am Tag einfach nur entspannt hinzusetzen, den Atem fließen zu lassen und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Ziele müssen erreichbar sein. Darum arbeite ich mit Zwischenzielen«

Tanja Maxeiner, 45, coacht Menschen auf dem Weg in ein gesünderes Leben

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die drei Bereiche, die Tanja Maxeiner bei ihren Klienten in den Blick nimmt. Ihre Coachings starten stets mit „quick wins" – schnellen Erfolgen, die das Vertrauen in die eigene Kraft stärken. Zum Beispiel: mehr trinken – mithilfe einer Trink-App, die daran erinnert. Rolltreppen und Aufzüge auslassen. Ausreichend schlafen. „Ziele müssen erreichbar sein", sagt Maxeiner, „darum arbeite ich mit Zwischenzielen. Statt 15 Kilo erst mal drei Kilo abnehmen. Statt täglich fünf Kilometer zu marschieren, tun es für den Anfang auch zwei." Mit jedem noch so kleinen Erfolgserlebnis wächst die Motivation.

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Die Gesundheitsberaterin weiß, wovon sie spricht. Jahrelang hatte sie unter massiven Rückenschmerzen gelitten. An manchen Tagen funktionierte sie nur mit hoch dosierten Schmerzmitteln. Mehrere Ärzte rieten zur Operation. Für die damals 37-Jährige kam das nicht in Betracht. In einer Schmerzklinik pappte man ihr schließlich Elektroden auf Halswirbel und Schulterbereich und bat sie, zunächst an etwas Schönes und anschließend an etwas Belastendes zu denken. „In dem Protokoll konnte ich sehen, dass sich meine Muskulatur nur durch schlechte Gedanken verspannt hatte", erzählt Maxeiner. „Da wurde mir klar, wie viel ich selbst bewirken kann. Für mich war das der Wendepunkt."

Tanja Maxeiner änderte ihr Leben – in kleinen, alltagskompatiblen Dosen. Statt von Tiefgarage zu Tiefgarage zur Arbeit zu fahren, parkte sie ihr Auto 15 Gehminuten vom Büro entfernt und ging den Rest ▸

Fotos: Eva Feihas für FOCUS-Diabetes

Sportlich: Rolf Haas bei einer kleinen Trainingspause am Bodensee

der Strecke zu Fuß. Sie ließ Rolltreppen und Aufzüge links liegen. Schraubte den Fleischkonsum zurück, um bald ganz darauf zu verzichten. Übte sich in autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation. Schließlich kündigte sie ihren Job als kaufmännische Angestellte und absolvierte eine Ausbildung zum Gesundheitscoach mit IHK-Zertifikat.

Mach mich gesund, Doc? Irrtum

„Vielen Menschen geht es wie mir damals", sagt sie. „Man will gesünder leben, aber irgendwann knickt man wieder ein." Oder überantwortet das Thema gleich an die Experten – nach dem Motto: „Mach mich gesund, Doc."

Dass sich die Verantwortung für die eigene Gesundheit nicht komplett an die Medizin delegieren lässt, wissen Diabetiker am besten. Jeder Zuckerkranke bestimmt durch sein Verhalten mit, wie sich der Blutzuckerspiegel verhält, ob der Langzeitwert HbA1c im Normbereich liegt und sich Folgeerkrankungen vermeiden oder hinauszögern lassen. Tag für Tag müssen viele kleine Entscheidungen getroffen werden. Sie bestimmen am Ende, wie gesund man ist oder bleibt. Es kostet Kraft, die guten Vorsätze immer fest im Blick zu behalten und entsprechend zu handeln. Maxeiner bittet ihre Klienten, sich Ziele möglichst bildhaft auszumalen. Eine Frau um die 50 brachte beispielsweise ein Kleid mit, das schon lange nicht mehr passte. „Sie sollte sich immer wieder vorstellen, wie toll sie in dem Kleid aussieht, und es auch immer wieder aus dem Schrank nehmen." Irgendwann passte sie rein.

Die Begegnung mit einer Körperanalysewaage, die gnadenlos Körperfett, Muskelmasse und metabolisches Alter ermittelt, entpuppt sich oft als Ansporn. Maxeiner schickt ihre Klienten immer erst mal auf diese Wahrheitswaage. „Für manche ist das zunächst ein Schock", sagt sie. Aber die Waage verdeutlicht auch jeden Fortschritt – und verstärkt das Gefühl, Ziele erreichen zu können. „Nach einigen Wochen haben die meisten deutlich bessere Stoffwechselwerte", erzählt die Beraterin.

Wenn alte Muster die Oberhand gewinnen

Neben Selbstvertrauen und Erfolgserlebnissen ist auch Geduld gefragt. „Während der ersten Wochen und Monate muss man sich immer wieder aktiv an seine Vorsätze erinnern", sagt Maxeiner. „Wir Menschen sind Gewohnheitstiere – es dauert, bis die neuen Gepflogenheiten zur Normalität werden." Nach der Entwicklung eines maßgeschneiderten Ernährungs- und Bewegungsplans hält sie ihre Klienten deshalb acht Wochen lang mit regelmäßigen Treffen und Telefonaten bei der Stange.

Natürlich gibt es Rückschläge. Die furiose Party, die den mehrwöchigen Abstinenzplan infrage stellt, die legendäre Lasagne der besten Freundin, den Novemberregen, der den Abendlauf verschleiert.

Ziele erreicht

Rolf Haas, IT-Experte aus Markdorf am Bodensee, hat sein Leben mit einem „Bündel von Kleinigkeiten" zum Gesünderen gewendet – und mithilfe von Apps, die jeden Fortschritt zelebrieren. Heute läuft Haas, 48, jeden Tag 20 000 Schritte, er hat Fleisch- und Süßigkeitenkonsum reduziert – und auch sein Gewicht: gut 15 Kilo in fünf Monaten. „Es ist wie ein Schwungrad", sagt der Familienvater.

Foto: Frank Lübke für FOCUS-Gesundheit

Was tun, wenn der Wunsch, zum Softdrink zu greifen oder sich auf der Couch auszustrecken, übermächtig wird? Maxeiner rät, den Moment der Versuchung achtsam wahrzunehmen. „Am besten hält man einen Moment inne und wartet kurz ab. Oder man lenkt sich ab und holt sich beispielsweise erst mal ein Glas Wasser." 30 bis 40 Prozent der „Sündenfälle" ließen sich so vermeiden, schätzt sie. In allen anderen Fällen gelte die Devise: Das verbotene Vergnügen bewusst genießen und Spaß dabei haben!

Ich schaffe das! Der Glaube an sich selbst

Der Mensch kann viel erreichen – vorausgesetzt, er will etwas mit ganzer Kraft und vertraut darauf, dies auch bewirken zu können. Was Psychologen „Selbstwirksamkeitserwartung" nennen, ist nichts anderes als der Glaube an uns selbst, an das eigene Tun. Den Begriff „Selbstwirksamkeit" führte 1977 der kanadische Psychologe Albert Bandura ein, der viel über soziales Lernen forschte. Seine These: Die Zuversicht, auf die eigene Kraft zu bauen, speise sich vor allem aus kleinen oder großen Erfolgen. Solchen, die wir selbst erzielen, und jenen, die wir bei anderen Menschen beobachten.

Rolf Haas ist ein Paradebeispiel dafür. Der IT-Berater aus Markdorf am Bodensee ist derzeit Tanja Maxeiners wohl erfolgreichster Klient. Der 48-Jährige kann mit beeindruckenden Zahlen aufwarten: minus 15 Kilo in fünf Monaten. Täglicher Fettanteil nur noch 103 Gramm, rotes Fleisch um 50 Prozent reduziert, Süßes um 85 Prozent, Cola um 100 Prozent.

Auch für Haas war ein gewisser Leidensdruck der Auslöser für eine Lebensstiländerung. Gichtattacken an den Fingern und „das eine oder andere Wehwehchen" motivierten ihn, seine Gewohnheiten umzukrempeln. Apps halfen ihm dabei. „Ich habe mit Kleinigkeiten angefangen und mir fünf gute Apps gesucht, die mich unterstützen", erzählte der Familienvater beim Interview. Das Gespräch findet am Telefon statt, aber Haas ist dabei in ständiger Bewegung, man hörte seinen Atem. Er hat sich angewöhnt, beim Telefonieren auf und ab zu gehen. Lange Telefonate verlegt er gern in die Natur. So hat er es geschafft, seine tägliche Schrittzahl auf rund 20 000 zu erhöhen.

Als Zahlenmensch spornt es ihn an, seine persönliche Erfolgsbilanz in Ziffern und Charts auf seinem Smartphone zu studieren: 119 Trainingsminuten an diesem Tag, 20 Stockwerke gestiegen. Seine Bluetooth-Bodywaage überträgt das Gewicht direkt auf die App, die Smartwatch erfasst Daten wie Herzfrequenz und verbrauchte Energie. „Es ist wie ein Schwungrad", erklärt Haas. „Und es überträgt sich auf alle Lebensbereiche." Er schläft besser (im Schnitt 6 Stunden und 19 Minuten pro Nacht), und er meditiert ab und an (in 89 Tagen kamen so 20 Stunden zusammen). „Es ist das Bündel von Kleinigkeiten, die sich addieren", so Haas.

Hinfallen, aufstehen, weitermachen

Florian Kögls Gesundheitsprogramm liegt derzeit auf Eis. Der Computerspezialist hat gerade andere Sorgen: Die Spielefirma, bei der er als technischer Supporter arbeitete, geriet unter Druck. Seine Angst um den Arbeitsplatz wuchs, betriebsbedingte Kündigungen standen im Raum. Auch Kögl war schließlich betroffen. „Wenn man diesem Stress ausgesetzt ist, nutzt der beste Wille nichts", sagt der Münchner. „Da rutscht man in ein altes Muster zurück."

Aufgeben will er trotzdem nicht - dazu ist der Respekt vor den gesundheitlichen Folgen des erhöhten Blutzuckers und vor den Belastungen einer erneuten Insulintherapie zu groß. „Ich weiß, dass ich etwas tun muss", sagt er. „Aber erst einmal muss klar sein, wie mein Alltag in Zukunft aussehen wird." In zwei Tagen hat er ein Vorstellungsgespräch.

Tanja Maxeiner nickt. „Manchmal braucht es mehrere Anläufe", sagt sie. „Die Basis ist gelegt, das geht ja nicht verloren. Entscheidend ist, dass man weitermacht."

Barbara Esser / Andrea Hennis

5-Punkte-Plan

1. Der Start

Am Anfang steht die Analyse. Wo stehen Sie? Was wollen Sie verbessern? Malen Sie sich gewünschte Ergebnisse möglichst konkret aus. Erinnern Sie sich an Ziele, die Sie schon erreicht haben. Registrieren Sie Erfolge von Mitmenschen, die Ihnen wichtig oder ähnlich sind.

2. Der Plan

Was ist zu tun? Welche Hindernisse sind zu überwinden? Beginnen Sie mit kleinen Schritten und Zwischenzielen, die vergleichsweise leicht zu erreichen sind. Belohnen Sie sich für kleine Erfolge. Geben Sie sich Zeit, damit sich die neuen Muster eingravieren.

3. Die Motivation

Laben Sie sich an den Zwischensiegen – und einem veränderten Körpergefühl. Sie allein haben das geschafft! Vermeiden Sie den Kontakt mit Menschen, deren Umgang Sie eher entmutigt. Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten.

4. Der Umgang mit Rückschlägen

Kein Change-Programm läuft wie am Schnürchen. Einknicken gehört dazu. Um nicht in alte Muster zurückzufallen, sollten Sie konkrete Handlungspläne für Risikosituationen parat haben – oder Letztere bewusst meiden.

5. Das Mindset

Üben Sie sich in Geduld und Vertrauen. Radikale Verbissenheit verspannt. Es dauert vielleicht länger, aber am Ende ist es Ihr eigener Erfolg.