„So habe ich 60 Kilo abgenommen“

Die dicken Zeiten sind vorbei – Lothar Scheffler ist in zehn Jahren sechs Kleidergrößen schlanker geworden.

Von Kerstin Decker

Man könnte ihn glatt für zehn Jahre jünger halten. Lothar Scheffler ist 68 Jahre alt, wirkt sportlich-dynamisch und mit sich im Reinen. Vor zehn Jahren sah das anders aus, da brachte er fast 150 Kilo auf die Waage, hatte Bluthochdruck und musste Insulin gegen seine Diabetes spritzen. „Schön war es nicht, wenn man nur im Übergrößen-Laden einkaufen konnte“, gibt er zu. Mit 58 Jahren erlitt der Leipziger 2012 eine lebensgefährliche Lungenembolie. Die Krankheit war der Auslöser, den Schalter umzulegen und sich um seine Gesundheit zu kümmern.

Mit viel Bewegung und bewusster Ernährung hat Lothar Scheffler seine überschüssigen Pfunde zum Schmelzen gebracht

FOTOS: PRIVAT/ANDRÉ KEMPNER

Abnehmen – keine einfache Kiste

Heute führt der Ruheständler ein Leben, das den meisten Menschen zu spartanisch wäre. „Viele denken, dass Abnehmen eine einfache Kiste ist. Und finden immer wieder Ausreden, warum sie keine Zeit für Bewegung hatten oder bei der Ernährung über die Stränge schlagen.“ Lothar Scheffler dagegen zieht seinen Rhythmus durch: Er steht zwischen 4 und 5 Uhr auf, frühstückt ein selbst gemachtes Müsli und geht eine Stunde walken. Meist im Lene-Voigt-Park oder im Stötteritzer Wäldchen. Jeden Tag. Bei jedem Wetter. Mittags isst er eine Scheibe Vollkornbrot mit Harzer Käse, dazu Krautsalat und einen Apfel. Ebenfalls jeden Tag. Abends kocht er warm für seine Familie, häufig fleischlos. Er selbst nimmt sich nur eine kleine Portion, Nachschlag gibt es keinen. Wurst und fast alle Käsesorten, Eis, Schokolade und Alkohol hat er drastisch reduziert oder ganz gestrichen. „Ich vermisse nichts“, versichert der Reudnitzer, und Essen sei für ihn trotzdem auch Genuss. Mittlerweile als Rentner selbst Herr seiner Zeit, legt Scheffler alle Wege zu Fuß zurück, kommt auf zwölf bis 13 Kilometer pro Tag. Jeden Tag. Auch im Urlaub. Frau und Sohn unterstützen ihn, der Freundeskreis zieht den Hut.

Bewegung und Ernährung waren wichtig

Noch als 40-Jähriger war der gebürtige Mecklenburger aktiver Fußballer, spielte Tennis und Squash. Er kam 1975 nach Leipzig, um Geschichte zu studieren, hat promoviert, sich habilitiert und zog zurück nach Mecklenburg, wo er Lehrer ausbildete. Nach der Wende wurde die Pädagogische Hochschule, an der er tätig war, abgewickelt. Scheffler kam wieder nach Leipzig und stieg bei einem großen deutschen Buchverlag ein, wurde Regionaldirektor. Das bedeutete: viel im Büro sitzen, viel Auto fahren, kaum Zeit für Bewegung, ungesundes Essen.

„Bewegung und Ernährung waren bei mir die entscheidenden Punkte“, erzählt der Reudnitzer. Seine Abnehmgeschichte ging deshalb vor zehn Jahren mit Spaziergängen los, anfangs nur 15 Minuten, zwei-, dreimal pro Woche. Allmählich konnte er Dauer und Häufigkeit erhöhen. Nach einem halben Jahr legte er sich eine Nordic-Walking-Ausrüstung zu und begann außerdem, sich autodidaktisch mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Er aß weniger Fett, mehr Obst und Gemüse, hielt einen Essensrhythmus ein. In zweieinhalb Jahren konnte er sein Gewicht auf 112 Kilo reduzieren.

Ernährungsberatung brachte weitere 30 Kilo

„2015 kam der nächste Knall, da machte mein rechtes Knie nicht mehr mit“, erzählt der heutige Ruheständler. Mit dem Walken war erst mal Schluss, und prompt nahm Scheffler wieder 15 Kilo zu. Doch er gab nicht auf, fing nach der Knie-OP erneut an mit regelmäßiger Bewegung, walkte zusammen mit der Selbsthilfegruppe „Leipzig moppelt“, die damals an der Uni gegründet wurde. Als seine Gewichtskurve irgendwann stagnierte, keine Kilos mehr purzelten und er schon fast verzweifelte, suchte er Rat bei der Leipziger Ernährungsberaterin Susanne Mücke. „Sie beriet uns beim Einkaufen, ich fing an, Ernährungstagebuch zu schreiben und es wurde klar, dass ich immer noch zu viel Butter, Wurst und Fleisch aß.“ Zwei Jahre später hatte er weitere 30 Kilo runter.

Blutdruck und Blutzucker sind wieder in Ordnung

Heute wiegt Lothar Scheffler um die 90 Kilo, fühlt sich „top“ und hält sein Gewicht. Er hat sechs Kleidergrößen verloren, sich im Laufe der Jahre dreimal neu eingekleidet. „Als ich mich vom Übergrößen-Geschäft verabschieden konnte, war das ein erhebendes Gefühl.“ Heute kann er sich in Badehose sehen lassen, aber noch viel wichtiger: Der Blutdruck ist wieder normal, und Insulin braucht er nicht mehr. Eine Leistung, die er aus eigener Kraft geschafft hat – mit starkem Willen, ohne Crash-Diäten und ohne Magenverkleinerung.