

Testtreffen 2009

Erfolgsgeschichte: Martina Thorenz

Mit neuem Mut in die Zukunft

Der Gesundheit zuliebe hat sich Martina Thorenz entschlossen, ihre Ernährung umzustellen. Mit dem Weight Watchers ProPoints® Plan hat sie in rund vier Monaten 12,5 Kilo abgenommen – und eine große Portion Zuversicht und Lebensfreude hinzugewonnen.



02. Juni 2009



24. Juli 2009



15. September 2009

„Das Wichtigste ist, sich selbst niemals aufzugeben“, sagt Martina Thorenz heute. Die 33-jährige weiß, wovon sie spricht. Vor einigen Jahren hatte sie bereits erfolgreich mit Weight Watchers gegen ihr Übergewicht angekämpft und 27 Kilogramm abgenommen. Doch dann verschlimmerten sich ihre Knieprobleme, und bei der jungen Frau wurde schwere Arthrose diagnostiziert. Die Krankheit zwang sie zur Bewegungslosigkeit, zeitweise konnte sie sich nur im Rollstuhl fortbewegen. „Ich wurde wieder dick und war ziemlich verzweifelt. Da ich keinen Sport mehr betreiben konnte,

dachte ich, Abnehmen sei eh unmöglich“, erinnert sich die Werbe- und Medientvorlagenherstellerin aus Düsseldorf. „Ich steckte in einer echten Krise – dann kam der rettende Anruf von Weight Watchers.“ Martina erklärte sich sofort bereit, am Testtreffen für den neuen *ProPoints*[®] Plan teilzunehmen. Und stellte damit die Weichen für einen positiven Neuanfang in ihrem Leben.

Auf das Programm hatte sich Martina schnell eingestellt. „Es dauerte zwar ein, zwei Wochen, da ich noch die alte Points-Berechnung im Kopf hatte. Aber der *ProPoints*[®] Plan ist im Grunde noch einfacher. Obst und viele Gemüsesorten sind komplett *ProPoints*[®]-frei – also gibt es bei mir schon morgens Obstsalat.“ Besonders praktisch findet Martina das Wochenextra, das sie für spontane Einladungen verwendet, und die Kennzeichnung verschiedener Lebensmittel mit dem Sattfaktor. „Ich möchte länger satt sein, deshalb entscheide ich mich beispielsweise für Vollkorn- statt Weißbrot. Und wähle damit automatisch die gesündere Variante.“

Für Martina Thorenz hat der Wiedereinstieg bei Weight Watchers neue Perspektiven eröffnet. Zwischen Mai und September 2009 konnte sie ihr Startgewicht von 106 Kilogramm um mehr als zwölf Kilo reduzieren. Bis zur Zielmarke von 65 Kilo will sie konsequent weitermachen. „Ich weiß jetzt, es funktioniert auch ohne Sport – es gibt also keine Ausreden mehr“, sagt Martina augenzwinkernd. Und fügt ernst hinzu, der Erfolg habe ihr neuen Mut gegeben: „Ich muss mich auf künstliche Kniegelenke einstellen; da ist es ganz wichtig, dass ich kein Übergewicht mit mir herumtrage. Ich weiß jetzt, dass ich es schaffen kann und gehe ganz anders durchs Leben.“ Den wichtigsten Halt gibt ihr dabei das Weight Watchers Treffen – und natürlich ihre Familie. „Ich möchte für meinen Sohn ein gutes Vorbild sein. Wenn ich Obst statt Schokolade esse, findet er das auch gut.“ Mit Begeisterung rechnet der Siebenjährige für seine Mama die *ProPoints*[®] aus. „So sind die Mathe-Übungen dann auch gleich erledigt.“