

Erfolgsgeschichte

Tommy – Der Mann, der sich halbierte

Text und Fotos von Tommy Runesson
Übersetzt von Margret Ache



Ich war schon immer übergewichtig und der Größte in meinem Umfeld, aber ich habe nie unter meinem Übergewicht gelitten. Hatte keine Probleme mit den Knien, dem Rücken, der Kondition oder der Beweglichkeit. Auch keine psychischen Probleme, wie schlechtes Selbstbewusstsein, Depressionen oder Angst. Ich bin auch nie wegen meiner Fettsucht gemobbt worden. Das Leben war für mich trotz des großen Übergewichtes richtig gut. Doch natürlich gab es gewisse „Problematiken“. Ich benötigte oft Verlängerungen für den Sicherheitsgurt im Flugzeug und Kleidung zu kaufen war weder einfach noch lustig oder gerade preiswert. Weil ich, wie geschrieben, nie unter meinem Gewicht gelitten hatte, hatte ich auch nie darüber nachgedacht, eine Abmagerungskur zu machen..

Nun zeigt es sich, dass man praktisch sein Gewicht vermindern kann ohne eine Abmagerungskur zu machen... Das nennt man LCHF, Low Carb High Fat. Ich

fand LCHF als ich nach einem neuen Rezept für Sauce Bernaise googelte und so kam ich auf eine Seite mit einem Interview mit Sten Stur Skaldeman, der von seinem neuen Leben mit LCHF berichtete. Er erzählte davon, wie er sich satt und zufrieden aß, im Prinzip fast ausschließlich mit Entrecote und Sauce Bernaise. Er hatte alle möglichen (und vor allem auch alle unmöglichen) Abmagerungskuren getestet und hatte dann den Kampf aufgegeben. Doch einige Zeit nach dieser Kost hatte Sten Sture reichlich abgenommen und fühlte sich so gut wie nie. Nachdem ich das gelesen hatte, dachte ich, das ist vielleicht etwas zum Testen.



Erfolgsgeschichte

Tommy Runesson

www.eatlowcarbhighfat.com

Am 6. September 2009 stieg ich zum ersten Mal auf die Waage und ich wurde etwas überrascht. Ich glaubte, so um die 150 Kilo zu wiegen, doch die Waage zeigte 174,4 Kilo an. Also fast 25 Kilo mehr als ich glaubte. Das Bild wurde einige Jahre vorher aufgenommen und vermutlich wog ich da noch nicht ganz so viel.

Gleich von Anfang an aß ich sehr strikt. Das einzige Gemüse das ich aß, war im Prinzip Blumenkohl, Brokkoli, grüner Spargel und Spinat. Ab und zu wurde es mal die eine oder andere Tomate, doch ansonsten nichts anderes. Es wurde viel Fleisch, Fisch und Geflügel mit Kräutersoße oder gewürzter Mayonnaise. Es wurden auch viele verschiedene Sorten Käse. In den ersten Wochen nahm ich sehr viel an Gewicht ab. Im Durchschnitt waren es im ersten Monat fast 2 Kilo in der Woche. Das spornte mich natürlich an und ich beschloss, LCHF noch einige Monate weiter zu machen, bis ich zumindest das Gewicht erreicht hatte, was ich meinte Anfang September zu wiegen.

Es ging richtig gut weiter und die Kilos rasten und ich erreichte Teilziel nach Teilziel. Zuerst unter 150 Kilo, dann unter 125 Kilo. Als ich unter 125 Kilo war, fühlte es sich so an, dass es auch möglich war, zweistellig zu werden. Beim letzten wiegen in 2010 wog ich knapp unter 100 Kilo und war nun also zweistellig, das erste Mal seit 20 Jahren.

Im Juni 2011 wog ich unter 87,4 Kilo und hatte somit mein Ausgangsgewicht halbiert. Ich wog nur noch 50 Prozent von dem, was ich die meiste Zeit gewogen hatte.

Nun, nach vier Jahren mit LCHF wiege ich zwischen 82 und 85 Kilo, je nach

Tagesform. Ein einziges Mal war ich unter 80 Kilo, aber meistens wiege ich um 83 Kilo.

In den ganzen Jahren mit LCHF habe ich sehr strikt gegessen. Das Ziel war immer unter 5 g Kohlenhydrate am Tag zu bleiben und der Fettanteil sollte immer über 75 Prozent liegen. Das war eigentlich nie ein Problem für mich so strikt zu essen. Die Nahrung, die ich esse, mag ich wirklich und ich habe keine Pläne etwas nennenswert zu ändern. Normalerweise esse ich nur eine Mahlzeit am Tag und das pflege ich zwischen 16.00 und 19.00 Uhr zu machen. Ich esse sehr selten zu Mittag und noch seltener Frühstück. Das was ich am Abend esse hält mich einen ganzen Tag satt. Manchmal esse ich mit meinen Arbeitskameraden zu Mittag, doch nicht, weil ich hungrig bin.



Erfolgsgeschichte

Tommy Runesson

www.tommytappar.se

Das, was ich esse, wenn ich so strikt und selten esse, sind normaler Weise 300 bis 500 Gramm Fleisch, Fisch oder Geflügel mit genau 100 Gramm Fett in Form von Kräuterbutter oder einer Soße aus Mayonnaise. Manchmal gibt es etwas Gemüse dazu, doch das ist relativ selten, auch wenn es periodisch jeden Tag ist. Das Gemüse, was ich esse, ist im Prinzip immer Brokkoli, Spargel oder Spinat. Etwas Zwiebel in verschiedenen Formen, aber nur wegen des Geschmacks.

Wenn es darum geht Sport zu machen, ich mache nichts. Ich gehe sehr viel spazieren und das ist kein „Power-Walking“ sondern nur ein leichter Spaziergang mit einem guten Hörbuch. Ich habe in einem Jahr mal daran gedacht mit dem Krafttraining zu beginnen, doch ich bin nicht wirklich in Gang gekommen,

Nach den Jahren mit LCHF geht es mir so gut wie noch nie. Meine Blutfette sind perfekt und ich bin nie krank. Ich habe immer Energie über, denn ich schlafe sehr gut in den Nächten. Normal benötige ich nur 5 bis 7 Stunden Schlaf und das ist etwas weniger als vor LCHF. Ob es das Alter oder die Ernährung ist, da möchte ich mich nicht festlegen, doch dadurch, dass mein Blutzucker die ganze Zeit so stabil ist, bewirkt das einen guten Schlaf.

Seit dem Sommer bin ich lizenzierter Ernährungsratgeber und so gibt es Pläne professionelle Ernährungsratschläge weiter zu geben, ebenso mit Vorlesungen und Kursen im nächsten Jahr zu beginnen. Ich schreibe auch an dem ein oder anderen Buch und habe einige andere Ideen, die Kohlenhydrat-reduzierte Ernährung zu verbreiten.



Herzlichen Dank, Tommy Runesson für diese schöne Erfolgsgeschichte und deine Bereitschaft, etwas für das deutsche LCHF Magazin zu schreiben.

Nachdem wir Tommy im Frühjahr auf der LCHF Kreuzfahrt kennen lernen durften, trafen wir ihn beim LCHF Camping in Säffle wieder. Er ist ein sehr sympathischer und hilfsbereiter Mann, dem daran gelegen ist, möglichst viele Menschen auf eine gesunde Ernährung aufmerksam zu machen. Wir haben guten Kontakt zueinander und werden bestimmt später noch einmal über Tommy berichten, der übrigens als gelernter Koch auch über wunderbare LCHF Rezepte verfügt.