

## Der Wunsch zu helfen

Kennt Ihr das, wenn man jemandem die Low Carb Ernährung nahe legen möchte, aber niemandem mit seinem Gelaber auf den Geist gehen oder zu nahe treten will?

Ich habe schon häufiger an mir beobachtet, wie ich Mitleid mit sehr dicken Menschen bekomme, wenn ich sehe, wie sie sich nach Luft japsend und mit hochrotem Kopf eine Treppe hochhieven, oder wenn sie schnelleren Schrittes versuchen noch einen Bus zu erreichen und dann vor lauter Luftnot fast kollabieren.

Ich kenne das noch all zu gut von mir selbst.

Wann immer es möglich war, nahm ich die Rolltreppe oder den Aufzug.

Oftmals tat ich das um meine schmerzenden Gelenke zu schonen, aber selbstverständlich auch, um mir diese Kraftanstrengung zu sparen und nicht schnaubend wie ein Walross oben anzukommen.

Musste ich doch mal die Treppe nehmen, tat es mir meistens nicht nur weh, sondern es war mir auch sehr unangenehm, wie schwerfällig und unfit ich doch war.

Oben angekommen, versuchte ich unter allergrößter Anstrengung ruhig, kontrolliert und leise zu atmen, um nicht zu zeigen, dass ich völlig aus der Puste war.

Heute trage ich etwa 22 Kilo weniger mit mir herum, und das macht sich natürlich auch beim Treppen steigen bemerkbar. Obwohl ich noch immer übergewichtig bin, fühle ich mich schon so viel fitter und leichtfüßiger. Ich kann jetzt auch mal ein Stück rennen, ohne gleich an Luftnot zu sterben.

Jedenfalls, um wieder zum Thema zurück zu kommen, geht es mir sehr, sehr oft so, dass ich diesen übergewichtigen Menschen am liebsten sagen möchte:

„Probiert es doch mal mit LCHF. Ihr werdet Euch so viel besser fühlen! Ich kann Euch ein paar Tipps geben.“

Aber ich maße mir natürlich nicht an, wildfremde Menschen einfach auf ihr Übergewicht anzusprechen. Das käme sicherlich nicht so gut an.

Ich würde es aber manchmal so gerne tun...

Autor: paola