

## Knackige Sixties

### **Mit 9 Kilo weniger werden die Sechzig für Birgit Schrowange ein leichtes Spiel**

*Düsseldorf, 12.04.2017* - Kaum zu glauben, aber wahr: Im kommenden Jahr wird Birgit Schrowange sechzig. Die beliebte Moderatorin, die schon vor vierzig Jahren zum Radio ging und seither aus Funk und vor allem Fernsehen nicht mehr wegzudenken ist, bleibt beruflich und optisch ein echter Evergreen. Und doch haben sich mit der Zeit einige extra Kilos eingeschlichen, denen sie jetzt mit Weight Watchers an den Kragen ging. Und dies mit Erfolg. 9 Kilo sind in den vergangenen Monaten runter. Das Ergebnis: gut gelaunt wie immer, aber mit dem für Birgit berühmten EXTRA präsentierte sie sich beim Shooting in Bestform.

### **Da geht noch was**

Wer Birgit Schrowange trifft, merkt schnell, dass sie genauso ist wie sie auf den Bildschirmen Millionen deutscher Haushalte wirkt: gut gelaunt, selbstbewusst und voller Power. Und doch war die Happiness der 59-jährigen noch ausbaufähig. Denn obwohl sie im Großen und Ganzen schon immer mit sich zufrieden war, gingen ihr einige extra Pfunde, die sie seit Jahren immer mal wieder begleitet haben, doch irgendwann gehörig auf die Nerven. „Ich will eine knackige 60-jährige sein“, sagt sie lachend, und will einfach das Beste aus mir herauszuholen.“

### **Jojo war gestern**

Diäten, die sie zuvor ausprobiert hatte, waren immer mit Verzicht verbunden. Nichts für Birgit, die ein Lebemensch ist und Genuss über alles liebt. Sie ist viel unterwegs, geht aus und isst gerne in Restaurants. „In anderen Diäten habe ich keine Lösung gefunden, mit diesen Situationen umzugehen“, erinnert sie sich zurück. „Der Jojo-Effekt war vorprogrammiert.“ Auch vor Weight Watchers habe sie anfangs Respekt gehabt – und sich dann gewundert, wie viel sie essen durfte und wie gut es in ihren Alltag passt. .

## **Alles kann, nichts muss**

Mit dem Programm kam Birgits Lust auf gesunde Zutaten und Snacks. Obst und Gemüse kehrten in ihren Kühlschrank ein. Sie entdeckte die Weight Watchers Kochbücher für sich (besonders angetan hat es ihr die Gemüse-Tatar-Pfanne) und erfuhr, dass ein Teelöffel Öl beim Braten oder im Salat ausreicht. „Und das Beste ist“, berichtet sie strahlend, „kleine Sünden dürfen trotzdem sein!“ So gibt es auch jetzt zu besonderen Anlässen Wein und vielleicht sogar die Käseplatte zum Abschluss, ganz abgesehen vom obligatorischen (jedoch leichteren) Schoko-Bonbon und, hin und wieder, einem Stückchen Kuchen. „Ich genieße jetzt bewusst“, erklärt Birgit. „Und selbst wenn so mal ein Kilo draufkommt, weiß ich genau, wie ich die zusätzlichen Pfunde ganz schnell wieder loswerde.“

## **Neues Lebensgefühl – to go**

Zum Erfolg trägt auch Malteser Hündin Divina bei. Mit ihr dreht Birgit jetzt manch eine Runde mehr – auch weil eine Schrittzähler-App zu ihrem ständigen Begleiter geworden ist, mit der sie ihre Bewegung pro Tag im Blick hat. Zudem macht sie Krafttraining und Pilates. Klingt, als hätte sie die Lage voll im Griff. „In Wirklichkeit bin ich eigentlich von Natur aus faul und brauche immer jemanden, der streng mit mir ist“, gibt Birgit zu. Deshalb vertraut sie bei Weight Watchers auf ihren Coach Ingrid, den sie liebevoll ihren „Pit Bull“ nennt. Mit ihrer Hilfe und zusätzlicher Unterstützung durch die Weight Watchers App fühlt sie sich sicher und profitiert von jeder Menge Tipps.

## **Der 60. kann kommen**

Neben ihrem aktuellen Buch „Es darf gern ein bisschen mehr sein“, in dem sie Frauen in den mittleren Jahren Mut macht, weniger bescheiden zu sein und Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, hat Birgit sich ein weiteres verfrühtes Geschenk zu ihrem 60. Geburtstag gemacht. Sie passt wieder locker in eine Kleidergröße 38. „Das war mein Ziel“, freut sie sich und verweist darauf, dass eine 36 in ihrem Alter nun wirklich nicht mehr sein müsse. Für die Zukunft hat sie sich vorgenommen, nie wieder über 63 Kilo zu wiegen. „Wenn ich auf der Waage zwischen 60 und 63 liege, ist das perfekt für mich“, sagt sie – und in ihrer engen Jeans glaubt man ihr aufs Wort.

## **Interviewfragen und -antworten**

### Du sahst immer toll aus – warum abnehmen?

Es geht mir vor allem um das Wohlfühl. Ich war mit mir und meinem Körper nicht unglücklich. Aber da waren einfach einige Kilos zu viel auf den Hüften, die mich gestört haben. Nun feiere ich im kommenden Jahr meinen runden Geburtstag. Da habe ich mir zum Ziel gesetzt, eine richtig knackige Sechzigjährige zu werden.

### Was waren das für Momente, in denen du dich unwohl gefühlt hast?

Der Jojo-Effekt war früher mein stetiger Begleiter. Das hatte zur Folge, dass sich immer wieder meine Kleidergröße änderte. Einmal musste bei TV-Aufnahmen eine Bluse aufgeschnitten werden, damit ich hineinpasste. Das war schon unangenehm. Auch habe ich über engen Jeans stets eine Jacke getragen, weil ich mir darin sonst dick vorkam. Das ist jetzt zum Glück vorbei.

### Wie behältst du den Überblick?

Da habe ich bei Weight Watchers tolle Hilfe. Zum einen kann ich mich auf meinen Coach Ingrid verlassen, die stets ein Auge auf mich und die Waage hat. Zum anderen habe ich die App zum Programm, mit der ich auch unterwegs schnell nachschauen kann, mit wie vielen Punkten ein Gericht oder ein bestimmtes Lebensmittel zu Buche schlägt. So behalte ich die Kontrolle.

### Und bist du immer konsequent?

Keinesfalls! (lacht) Ich bin ein Genussmensch, der das Leben liebt. Ich gehe gerne aus und kann mir einen Tag ohne gutes Essen schwer vorstellen. Umso dankbarer bin ich, dass ich nach wie vor essen darf, was ich will – jedoch auf leichtere Art oder in Maßen.

## Was sagt dein Umfeld zu deiner Veränderung?

Da kamen tolle Reaktionen. Auf Facebook haben Fans den Wandel schnell bemerkt und mich gefragt, ob ich abgenommen hätte. Meine Stylisten beim Fernsehen mussten neue Größen auswählen und überall hieß es: „Wow – Du siehst toll aus.“ Das schmeichelt natürlich und motiviert umso mehr, dran zu bleiben. Das beste Kompliment kam allerdings von meinem 16-jährigen Sohn. In seiner unverblünten Art sagte er kürzlich zu mir: „Deine Rollen sind weg.“ Damit ist wohl alles gesagt.

## **Tipps von Birgit**

1. Nicht zu große Ziele stecken! Lieber kleine Schritte machen, die einen nicht überfordern. Die Erfolgserlebnisse motivieren – peu à peu.
2. Und: langsam abnehmen, sich Zeit lassen. Wer in Ruhe beginnt, bewusster zu kochen, nach und nach öfter zu Obst und Gemüse greift und Fett reduziert, ohne auf Genuss zu verzichten, wird belohnt.
3. Auch sollte man sich nie entmutigen lassen. Es ist ganz normal, dass es auch mal nicht läuft, wenn man über die Stränge geschlagen hat oder eine schlechte Woche hatte. Das ist kein Beinbruch. Einfach weitermachen – dann wird das wieder.
4. Bewegung in den Alltag einbauen. Früher habe ich viele Strecken mit dem Auto zurückgelegt – auch wenn ich sie genauso gut zu Fuß hätte gehen können. Mein Schrittzähler führt mir vor Augen, wann ich mich mehr bewegen sollte. Für mich ein guter Reminder.

# weight watchers



## **Pressekontakt:**

Weight Watchers (Deutschland) GmbH, Unternehmenskommunikation

Karsten Biermann / Andrea Hahn

E-Mail: [unternehmenskom@weight-watchers.de](mailto:unternehmenskom@weight-watchers.de)

Tel. +49 (0) 211 / 9686-216