



Vom Bewegungsmuffel zur aktiven Sportlerin: Übergewicht und insulinpflichtiger Diabetes müssen kein Schicksal sein

Agata Mongiovi-Bonafé, Sängerin, Unternehmerin und ehemalige Teilnehmerin der TV-Show „The Biggest Loser“, Wiesbaden

„Ich bin Agata Mongiovi-Bonafé, bin 59 Jahre alt und Diabetikerin! Ich durchlebte schon diverse Stationen mit dem ständigen Begleiter namens Diabetes. Dabei habe ich sowohl als dünnerer als auch als dickerer Mensch die Erfahrung gemacht, dass Sport alles ist, um die Blutzuckerwerte zu senken.

Im Jahr 2014 bin ich in der Staffel von „The Biggest Loser“ gelandet. Durch das dortige Bewegungsprogramm habe ich gelernt, mich

wieder sportlich zu betätigen und gesund abzunehmen. Meine Ernährung habe ich umgestellt und an den Sport und meine Leistung, die ich erzielen wollte, angepasst. Danach habe ich über einige Jahre hinweg vier bis fünf Mal die Woche zwischen 1,5 und 4 Stunden trainiert, meistens nachts. Ich habe dadurch normale Blutzuckerwerte, brauche keinerlei Medikamente mehr und mein HbA_{1c} ist von über 9% auf jetzt 6,0% gesunken. Mein aktuelles Gewicht

liegt bei 78 kg, das ist für mich okay, da ich als Power-Sängerin – ich bin auch bekannt als Diva Agata, die Soulröhre – ein gewisses Volumen benötige.

Ich bin das beste Beispiel dafür, dass Sport alles ist, um gesund zu bleiben und um den Diabetes in den Griff zu bekommen.“

Jetzt aber der Reihe nach, wer ist diese Diva Agata: Diva mit Hollywood-Charme und Ex-Big-Mama mit ernstem Anliegen? Agata Bonafé-Mongioví, von sage und schreibe 123 kg Körpergewicht auf jetzt weniger als 80 kg.

Agata weiß, wie sie eine Bühne nutzt. Ob sie eine kleine Rampensau sei? „Von wegen klein. Eine große“, sagt sie und lacht. Sie weiß auch, wofür sie die Bühne nutzt: Bei der Finalshow ist es ihr ein großes Anliegen, noch einmal auf ein Thema aufmerksam zu machen: ihren Typ-2-Diabetes. Hat man erst mal den Diabetes, trägt man ein Leben lang einen ständigen, gefährlichen Begleiter mit sich, denn einmal Diabetiker, immer Diabetiker. Überglücklich sagt sie aber im Finale in die Kamera: „Ich habe die Krankheit nun

im Griff. Ich brauche keine Medikamente und keine Insulinspritzen mehr. Zucker kann man nicht besiegen, aber man kann lernen, damit umzugehen.“ Ihre Mission: den Menschen ins Gewissen reden, auf die Gefahr von Diabetes hinweisen, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Denn das geht schnell und ganz unbemerkt durch die vielen ungesunden Lebensmittel in den Läden. Sie sagt: „Leute, macht Sport. Mit Sport kann man die Krankheit bändigen, so habe ich es in den Griff bekommen.“ Und dann weiter:

„Ich will meinem ständigen Begleiter nicht den Mittelfinger zeigen, ich zeige ihm lieber ein Peace-Zeichen: Wir leben nun friedlich zusammen und kommen miteinander klar. Das kann jeder, der Zucker hat, lernen. Man muss nur etwas dafür tun. Seinen Po hochkriegen zum Beispiel, Sport machen und sich richtig ernähren.“

Für Agatas vehementes Engagement, für ihren unermüdlichen Einsatz gegen die Krankheit gibt es einen sehr, sehr triftigen Grund. Sie macht auf die Tücken der Krankheit, auf die Gefahr, an Zucker zu erkranken immer wieder aufmerksam, weil ihr Mann und vor Kurzem auch ihr bester Freund an dieser Krankheit verstorben sind. Ihr Ehemann hatte einen Herzinfarkt als Folge seiner Zuckerkrankheit. Ein Verlust, den sie nie überwinden wird, mit dem sie aber gelernt hat, umzugehen. Sie spricht ganz offen über das Drama ihres Lebens und holt aus: „Wir hatten ein tolles, aber auch ein stressiges Leben. Wir waren ein Team, waren Event-Gastronomen, hatten mehrere Läden mit großen Bühnen, waren Unternehmer.





Das bedeutet: immer im Stress, rund um die Uhr viel zu tun, immer unter Strom. Und als Gastronomen natürlich essen – reichlich und viel und ohne feste Zeiten. Und dann sind wir auch noch ganz typische Italiener: Bei uns steht immer etwas auf dem Tisch.“

Doch selbst nach dem Ende, nach dem Tod ihres Mannes, geht es weiter. Und zwar im Geiste ihres Mannes. In der Phase des Trauerns hat Agata stark zugenommen, im wahrsten Sinne alles in sich hineingefressen.

„Finde den richtigen Mix aus Sport und gesunder Ernährung. Dann geht der Rest fast von alleine. Und, sehr wichtig: Gönn dir alle paar Wochen auch mal einen richtigen Sündentag.“

Bei „The Biggest Loser“ hat sie keinen Hehl daraus gemacht, als sie die Videobotschaft ihrer jüngsten Tochter Deborah sieht, rollen ihr Tränen der Ergriffenheit über die Wangen. „Mein Vater hatte auch Diabetes und ich habe Angst, dass meine Mutter ebenfalls nicht mehr lange lebt. Ich will doch noch lange etwas von meiner Mama haben“, hört sie ihre Tochter sagen. „Ich möchte,

dass meine Mutter irgendwann auch meine Kinder mit großzieht, das muss sie alles noch erleben.“

Irgendwann ist sie aus diesem Loch herausgekommen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, vor Fachpublikum zu sprechen und auf die Gefahren der Krankheit aufmerksam zu machen. Das alles tut sie auch wegen ihres Mannes, im Sinne ihres Mannes. Die Liebe endet nicht mit dem Tod. „Ich kann ihn dadurch nicht wieder lebendig machen, aber ich hoffe viele Menschen aufklären zu können, die diese moderne Krankheit unterschätzen. Viele junge Leute erkranken bereits am sogenannten Altersdiabetes“, sagt sie.

Heute ist Agata das komplette Gegenteil ihres früheren Ichs: fit, vital, immer auf Achse. Das liegt auch daran, dass sie den Sport nicht nur privat, sondern auch in beruflicher Hinsicht für sich entdeckt hat. Sie gibt Fitnesskurse, organisiert Abspeck-Camps in ganz Deutschland, und gründet zurzeit ein Camp auf den Kanarischen Inseln, hat nach der Show direkt eine Ausbildung zur Fitnesslehrerin absolviert, denn Agata wollte es richtig machen und eine Zumba-Lizenz erworben.

Ihr Motto: Sport macht Spaß. Schon bei „The Biggest Loser“ hat Agata ihr ganz eigenes Fitness-Programm kreiert, ständig tanzte sie mit Kopfhörern in den Ohren herum. Bei ihren Fitness-Events achtet sie deshalb immer darauf, dass das Vergnügen nicht zu kurz kommt. „Wenn ich jetzt Leute beim Abnehmen begleite, ihnen spezielle Sportprogramme nahelege, dann schöpfe ich natürlich

aus meinen eigenen Erfahrungen. Ich glaube, jemandem der selbst mal dick und adipös war, nimmt man gute Ratschläge viel eher ab. Denn: Ich weiß ja schließlich, was man



Agata-Kurse

als dicker Mensch durchmacht, wie schwer es unter Umständen sein kann, einfach nur eine Treppe hinaufzulaufen und wie man sich fühlt, wenn der Zucker sich beim Sport schnell senkt und wie man darauf reagiert, ohne den Sport aufzugeben.“

Agatas Top-5-Abnehmtipps:

1. Steh auf und lass nur den Schweinehund auf dem Sofa – rede mit ihm als Gegner, den Du besiegen wirst: Disziplin ist alles.
2. Etappenziele sind wichtig: Setze Dir immer wieder neue, kleine Ziele.
3. Bleibe realistisch, habe keine zu überzogenen Erwartungen: Abnehmen dauert und geht nicht von heute auf morgen.

4. Trainiere Deinen Willen und widerstehe den Versuchungen. Kontrolliere Dich über den Tag mit einer Ernährungs- und Bewegungs-App oder führe täglich Buch über Deine Kalorienaufnahme und Bewegung. Mache Dich kundig – es wird Dir Spaß machen.
5. Mache Dich nicht von der Waage abhängig und wiege Dich nur einmal die Woche. Kaufe Dir eine zu enge Hose, die Dir irgendwann passen soll. Messe Deinen Erfolg an solchen Dingen, nicht an der Waage.

Agata hat viele Lektionen lernen müssen in ihrem Leben, sie führt ein sehr umtriebigen, sehr bewegtes Leben, manchmal als Komödie, manchmal als Drama daherkommend. Aber egal wohin das Pendel gerade ausschlägt: Weiter geht es immer. Und das am besten auf möglichst vielen roten Teppichen, die das Leben für Agata noch ausrollen wird.

(in Auszügen aus einer Imagebroschüre von: The Biggest Loser)

*Die Bildrechte und das Copyright liegen bei allen Fotos bei Diva Agata
Fotograf: Ben Pakalski*