



**Ross**  
Alter: 45  
Abnahme: 20 kg  
Teilnahme: Online

weight watchers



Mit Weight Watchers nimmt Ross Antony 20 Kilo ab und fühlt sich so frei und entspannt wie nie

„MEIN VATER WÄRE SICHER STOLZ AUF MICH.“

Das Jahr 2017 startet für Ross Antony mit einem schweren Schlag: Im Frühjahr verliert der Sänger seinen geliebten Vater. Seine Trauer füttert Ross im wahrsten Sinne des Wortes in sich hinein, greift zu Süßigkeiten und nimmt stark zu. „In extremen Phasen habe ich manchmal

TEXT: FÉLIX GARDY / PHOTOGRAPH BY: STYLING: ROSS ANTONY / HAIR: MAKE-UP: CANINA

weight watchers



„Durch die Punkte habe ich festgestellt: Wir essen meistens viel zu große Portionen. Ich höre jetzt darauf, was mein Hunger mir sagt.“

**Ein neues Lebensgefühl**

Um seinen Körper zu stärken und auf der Bühne alles geben zu können, gehört Sport für Ross zu einem gesunden Leben ganz klar dazu. Einen festen Fitnessplan gibt es dabei nicht – sobald Zeit ist, zieht es Ross auf den Tennis- oder Golfplatz, er schwingt sich aufs Fahrrad oder macht einen Spaziergang, mit dem er nebenbei auch seinen Hund glücklich macht. „Ich zahle Schritte mit meinem Fitnessstracker, der ist immer dabei.“ 10.000 Schritte dürfen es dabei täglich schon sein. Die Kombi aus guter Ernährung und Bewegung sorgt nicht nur für ein starkes Körpergefühl: „Ich erinnere mich noch an die Zeit, in der ich gar nicht aufstehen wollte. Jetzt schlafe ich super und springe morgens aus dem Bett. Mein Kopf ist frischer.“ Weight Watchers steht für Ross vor allem für eine neue Lebensqualität, die ihn entspannter durchs Leben gehen lässt. Dass Abnehmen auch Kopfsache ist, steht dabei außer Frage: „Mein Vater hat mir beigebracht, immer das Gute zu sehen und an sich selbst zu glauben. Wenn es schwer wird, denke ich an seine Worte.“

**Nicht ohne meine Milch**

Auch in Ross' Küche geht es dank Weight Watchers abwechslungsreicher zu: „Viele kochen nicht gern, weil sie glauben, dass es zu lange dauert. Aber in der App gibt es schnelle, leckere Rezepte.“ An der Spitze der Rezept-Charts stehen für Ross Gemüse-Pfannen und Süßkartoffel-Gerichte. Sein Lieblings-WW-Rezept: Broccoli-Hähnchen-Curry. „Durch das Punktesystem achte ich mehr darauf, was gesund für mich ist. Naturjoghurt und Gemüse habe ich jetzt immer im Kühlschrank.“ Und genau hier hat auch Ross' Lieblingsgetränk nach wie vor einen festen Platz: „Ich liebe Milch“, lacht er. „Milch plane ich immer ein, da wird nicht verzichtet.“

**Jeder kann es schaffen**

Davon, dass jeder mit Weight Watchers abnehmen kann, ist Ross überzeugt: „Man muss sich erst an das Punktesystem gewöhnen, aber dann ist es ganz leicht, das Programm in den Alltag zu integrieren.“ Ross greift hier zu kleinen Tricks, wenn er von Auftritt zu Auftritt reist und nicht selber kocht: „Im Hotel frage ich einfach, ob ich den Chefsalat mit weniger Dressing bekommen kann oder bestelle kleinere Portionen.“ Das Bröchen unterwegs genießt er nach wie vor – das Punktebudget hat er dabei mit der Weight Watchers App immer im Blick: „Durch die Punkte habe ich festgestellt: Wir essen meistens viel zu große Portionen. Ich höre jetzt darauf, was mein Hunger mir sagt.“

**ERFOLGSTIPPS VON ROSS**

- Jeder ist einzigartig. „Vergleich dich nicht mit anderen. Jeder nimmt so ab, wie es zu seinem Körper passt. Freu dich für andere, denn wir sitzen alle im selben Boot und haben dasselbe Ziel. Tauscht euch in der App Community aus und unterstützt euch gegenseitig.“
- Abnehmen hängt im Supermarkt an: „Süßigkeiten am besten gar nicht erst einkaufen. Was man nicht zu Hause hat, isst man auch nicht.“
- Vom Heißhunger ablenken: „Wenn du die ganze Zeit an Schokolade denkst, dann stoppe, was du gerade tust und mach was anderes. Ich gehe dann gerne bügeln. Bügeln ist meine Therapie!“
- Kleine Belohnungen: „Wenn es gut läuft, belohne dich auch mal. Bei mir gibt es manchmal ein Glas Wein oder ein Stückchen von meiner heiß geliebten Schokolade.“



weight watchers

weight watchers

mehrere Tüten Chips hintereinander gegessen“, erinnert er sich. Als seine Mutter ihn zur Seite nimmt, macht es schließlich „Klick“: „Sie hat zu mir gesagt: Guck mal in den Spiegel. Dein Papa wäre nicht stolz auf dich, du musst auf deine Gesundheit achten.“ Ross startet mit Weight Watchers, krenipelt seine Ernährung um und ist heute stolze 20 Kilo leichter.

**Starke Familienbande**

Bevor Ross mit Weight Watchers beginnt, hat er bereits einiges an Diäten ausprobiert. „Da war alles dabei, aber nichts hat wirklich funktioniert.“ Er stolzt auf Weight Watchers und gemeinsam mit Ehemann Paul beschließt er: Das machen wir. „Wir haben uns richtig mit dem Punktesystem befasst und genau darangehalten. Das Besondere der Barcode-Scanner in der App hat es Ross angetan: „Ich habe im Supermarkt alles gescannt. Da habe ich wirklich Spaß gehabt und gemerkt: Ich kann immer noch alles essen.“ Nicht nur Ehemann Paul steht Ross zur Seite, auch seine Mutter unterstützt ihn, wo sie kann: „Sie hat immer dasselbe gegessen wie ich und fand das Programm direkt super.“