

Abnehmen ohne zu Hungern

Fett-weg-Aktion mit der RUNDSCHAU: 43 Teilnehmer wollen schlank sein

Von Ulla Baumer

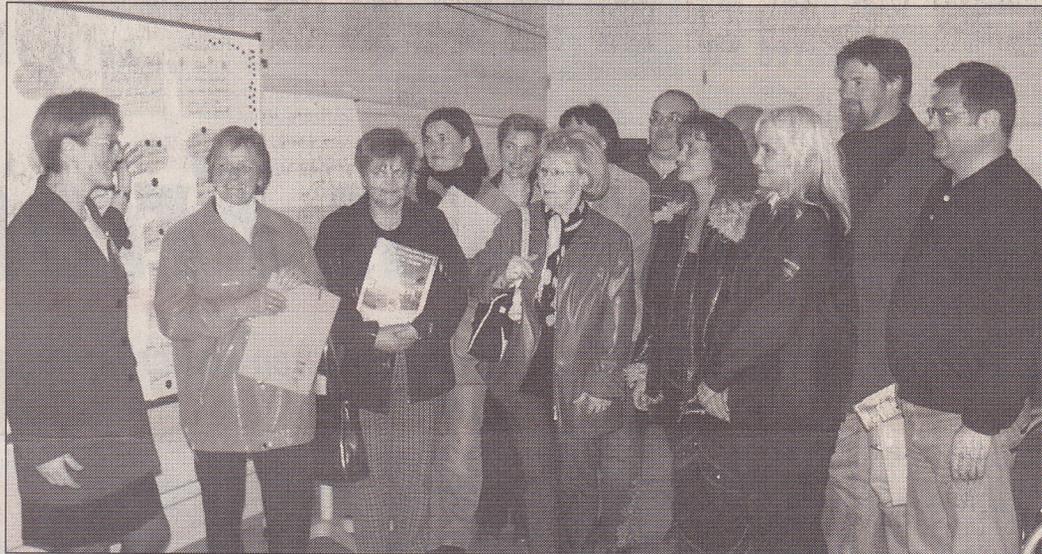
Von Vohenstrauß bis Waldsassen wollen sie alle abnehmen: 43 Teilnehmer aus dem RUNDSCHAU-Land haben sich zu unserer Fett-weg-Aktion mit Sabine Brindl im Sibyllenbad getroffen.

Neualbenreuth. Da staunten nicht nur ich und Sabine Brindl nicht schlecht: Schnell füllte sich am Freitagnachmittag der Vortragsraum des Sibyllenbades mit willigen Teilnehmerinnen und auch Teilnehmern, die endlich ihr „Fett weg“ haben wollen.

Auch Werksleiter Reinhard Gleißner vom Sibyllenbad freute sich über das rege Interesse an der gemeinsamen Aktion des Sibyllenbades, Fastenfachberaterin Sabine Brindl und der RUNDSCHAU. Nach einer kurzen Begrüßung ging's dann auch gleich zur Sache. Und schon wurde die eingeplante Zeit, eineinhalb Stunden, zu kurz. Denn Sabine Brindls Einführungsvortrag ins sinnvolle, langsame Abnehmen wurde ständig von vielen, vielen Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterbrochen.

„Eigentlich ist es ganz einfach“, meinte Sabine Brindl, die selbst 17 Kilogramm innerhalb zwei Jahren abgenommen hat. „Und denken Sie daran: Hier haben Sie jetzt die unglaubliche Chance, in Ihrem Leben endlich bewusst etwas zu verändern!“

Darum ging es auch vornehmlich: Gewohnheiten ändern ist die erste Voraussetzung, um „schlank für immer“ zu werden. Dabei ging die Referentin aber sehr behutsam und vorsichtig mit diesen lieb gewonnenen Gewohnheiten der Anwesenden um. Denn sie weiß aus Erfahrung, dass zu schnelles Vorsprechen meist zum Misserfolg wird. „Aber was mache ich dann mit meiner Marmeladesemmel zum Frühstück?“, wandte eine Teilnehmerin seufzend ein, als Sabine Brindl vorschlug, den Morgen immer – und da liegt die



Sabine Brindl (l.) hatte alle Hände voll zu tun, die vielen Fragen der 43 Teilnehmer zu beantworten. Foto: ub

Betonung auf immer – mit einem Stück Obst zu beginnen.

Kaffee und Obst?

„Dann essen Sie eben vor dem Frühstück ein Stück Obst. Oder machen Sie sich wenigstens jeden Morgen Gedanken darüber, ob Sie nicht doch ein Stück Obst essen wollen“, schlug Sabine Brindl als „erste gute Tat“ in Richtung Abnehmen vor. Und: Jeder kann am Morgen auch gerne Unmengen von Obst essen. Da sind keine Grenzen gesetzt.

Und dazu Kaffee? „Aber doch nicht zum Obst!“, rief eine Teilnehmerin. Das gab viel Gelächter, denn zum Frühstück Obst mit Kaffee – das konnte sich wirklich niemand recht schmackhaft vorstellen. „Wenn's ihn brauchen, trinken Sie ihn weiterhin“, meinte unsere Fachfrau großzügig. Aber lieber wäre es ihr schon, könnte der Kaffee auch weggelassen werden – da er dem Körper Wasser entzieht. Und ausreichend trinken ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für sinnvolles Abnehmen.

Schon im Vorfeld machte Sabine Brindl darauf aufmerksam, dass es nicht Ziel sein kann und darf, schnell zehn oder 20 Kilogramm abzunehmen, sondern sein optimales Gewicht zu erreichen und

später zu halten.

„Wir sind in einer Situation, in der wir nie hungern müssen“, stellte Sabine Brindl die heutige Ernährung einerseits positiv vor. Jedoch birgt eben genau dies Gefahren: Essstörungen sind vorgegeben, in jeder Richtung.

Dazu setzt die Werbung noch eins drauf: War in Marilyn Monroes Zeiten das ideale Kleidermaß Größe 42, heißt es heute, wer schlank sein will, muss Größe 36 oder gar 34 erreichen.

Ich darf, ich darf nicht...

Weg von der Diätmentalität heißt da das erste Gebot. Also weg vom ewig schlechten Gewissen bei jedem Bissen und der ewigen Disziplin bis hin zum Dauerstress.

Eine junge Teilnehmerin stellte dies treffend dar: „Das ist immer das Gleiche: Ich darf nicht, ich darf nicht, aber ich möchte doch so gerne...“

Bei letzterem beginnt dann auch schon der falsche Weg zum Abnehmen: Dauerstress setzt Energiereserven frei, die gar nicht frei werden dürften – der Körper bekommt beim Hungern Hunger und „klammert“ sich deshalb an seine Fettreserven, wobei er gleichzeitig neue Nahrung verlangt. Dann gibt es da noch den

„normalen“ Drang nach etwas Süßem gleich nach einer Mahlzeit. Zustimmendes Gemurmel im Saal zeugte davon, dass auch zu dieser „Gewohnheit“ jeder so seine Erfahrungen hat. Lösung eins: Sich ein, aber wirklich nur ein einziges Stückchen Schokolade gönnen. Lösung zwei: Statt der Mahlzeit tatsächlich nur Süßes essen – und zwar mit Genuss. „Sie werden sehen, das funktioniert zu Beginn. Aber bald werden Sie das freiwillig bleiben lassen“, gab Sabine Brindl in dieser Sache ihre eigene Erfahrung weiter.

Nicht zu vergessen ausreichende Bewegung: Da beginnen die Fettweg-Teilnehmer mit zehn Minuten täglich. Entweder Gymnastik im Bett oder raus und rund ums Haus. Nur: Auch hier gilt wieder, die Sache langsam angehen, nicht gleich wieder übertreiben. Vieles gab es noch zu besprechen, zu fragen und zu diskutieren an diesem ersten Treffen unserer Aktion. Am Ende bekamen alle bis zum nächsten Treff am 9. April eine Hausaufgabe auf: Jeder soll sich zehn gute Gründe überlegen, warum er abnehmen will. Damit beginnt die mentale Seite einer sinnvollen Abspeck-Kur, was Thema das nächsten Treffens ist. Also dann, packen wir's gemeinsam an. Bis 9. April!