

RUND SCHAU

Nr. 1 in der Oberpfalz

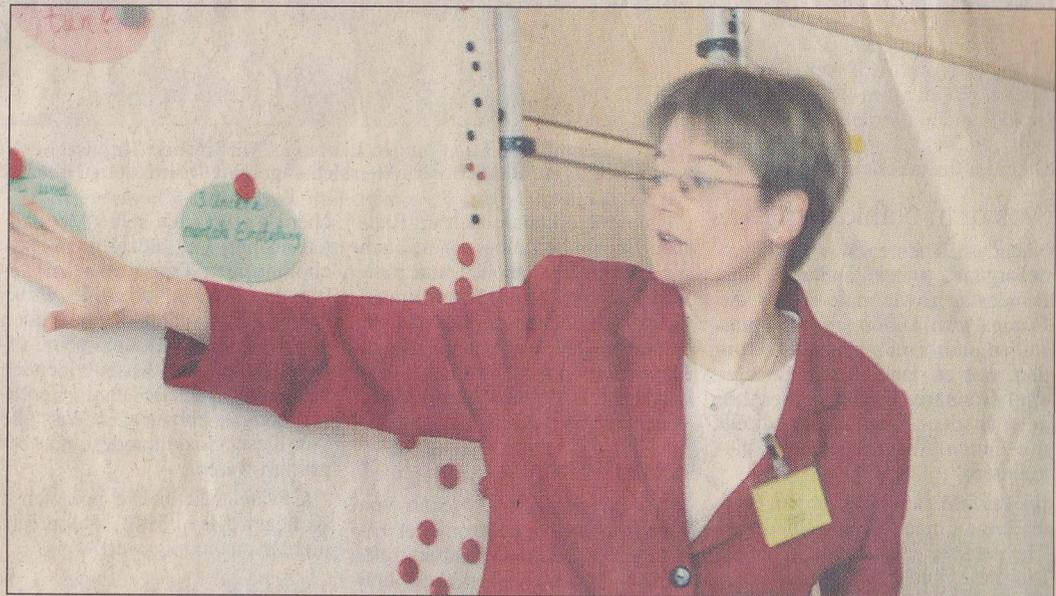
14. Jg. - 8. Mai 2003 - Nr. 19
66.477 Auflage (in WEN/TIR)

Darum nahm ich ab

Sabines ganz persönliche Abspeck-Geschichte

Sabine leitet die Fett-weg-Aktion der RUNDSCHAU im Sibyllenbad. Sie hat selbst 17 Kilo abgespeckt. Jetzt erzählt sie ihre persönliche Odyssee eines zu dicken Teenagers.

S. 5



Zum



Sabine kündigte - und nahm endlich ab!

Der Kampf um die Pfunde: Sabine Brindls persönliche Odyssee

Von Sabine Brindl

Sabine Brindl, die Leiterin unserer Fett-weg-Aktion im Sibyllenbad, war ein „dickes Kind“. Was das für sie hieß und wie sie abspeckte, erzählt sie uns heute.

Burglengenfeld. „Als wir klein waren, und vergnügt durch die Straßen und Wälder liefen, trafen wir manches Mal auch dicke Kinder. Sie trauten sich nicht mit uns spielen. Und wenn sie sich doch näherten, lachten wir sie als dick,

behäbig und hässlich aus. Es ist lange her. Dennoch glaube ich, hat sich das Gefühl übergewichtiger Kinder, nicht wirklich akzeptiert zu werden, bis heute nicht geändert.

Inzwischen kann ich verstehen, wie weh und unrecht wir diesen Kindern taten. Denn auch ich habe zwanzig Jahre in einem dunklen Tunnel der Gewichtsprobleme hinter mir.

Als ich im Alter von zwölf Jahren im Sommer mit meinen Eltern in Urlaub fuhr, trafen wir an unserem Urlaubsziel Bekannte, die wir ein Jahr vorher am selben Ort kennen gelernt haben.

Einen davon mochte ich sehr. Und ich freute mich, ihn wieder zu sehen. Nur: Dieses Wiedersehen fiel nicht so erfreulich aus, wie ich es mir erhoffte: Mein Bekannter war entsetzt über mein Aussehen! Ich hatte in diesem einen Jahr etwa fünf Kilogramm zugenommen und war zugegeben etwas rundlicher geworden. Aber ich fühlte mich immer, noch schlank. Nur: Gerade dieser gute Freund sagte mir ins Gesicht, dass ich gar nicht mehr so schön sei, wie er mich in Erinnerung hatte...

Nein, das war nicht der Anlass, schnell wieder abzunehmen. Im Gegenteil: Aus Frust und Hilflosigkeit aß ich noch mehr und vermehrte mein Körpergewicht von Jahr zu Jahr um drei bis fünf Kilogramm. Bald wurden es immer mehr aus meinem Bekanntenkreis, die das bemerkten und mir gegenüber kein Geheimnis daraus machten. Die Folge: Frust bewirkt

Frust. Dann sollte die Hilfe kommen? Als ich 15 Jahre alt war, begann ich eine Ausbildung als Apothekenhelferin. Da gab es manches Pülverchen zum Abnehmen. Ja, sogar vor hochwirksamen Tropfen und Tabletten machte ich nicht halt. Nur: Alle guten Ratschläge des Apothekers und meines Arztes fruchteten nicht. Ich nahm weiterhin stetig und kontinuierlich zu.

Krank vom Essen

Schließlich stellten sich Zuckerprobleme ein. Ich hatte immer häufiger Unterzucker. Müdigkeit war an der Tagesordnung. Und ich fühlte mich alles andere als wohl in meiner Haut. Sport betreiben, ja jegliche Bewegung, war mir schlichtweg zu anstrengend.

Dann kam die Zeit, in der die Unterzuckerung ein wahres Problem wurde. Ich hatte Glück, denn ich fand sehr schnell in eine Klinik einen Platz zum Abnehmen. „Hungerburg“ war unsere heimliche Bezeichnung für diese Klinik. Wir aßen insgesamt am Tag schlappe 600 Kalorien. Nicht gerade viel. In wenigen Tagen verlor ich Kilo um Kilo, stark motiviert betrieb ich fast exzessiv Sport.

Nach sechs Wochen war ich in der Tat knapp zehn Kilogramm leichter. Ein herrliches Gefühl! Und es sah auch wirklich gut aus, im Vergleich zu früher: 71 Kilogramm zu vorher 81 Kilogramm bei 1,69 Meter Lebensgröße ist schon ein gewaltiger Unterschied. Da störten die bisschen „Schwan-



Fastenleiterin Sabine Brindl erzählt, wie sie es nach langem, seelischem Leiden endlich geschafft hat, innerhalb von zwei Jahren 17 Kilogramm abzunehmen. Foto: ub

gerschaftsstreifen“ kaum, die durch das schnelle Abnehmen entstanden sind. Nun wollte ich unbedingt dieses Gewicht für immer halten. Nein: Ich wollte sogar noch einmal sieben Kilogramm abnehmen. Siegesicher beendete ich meinen Klinikaufenthalt.

Aber dann kam alles anders: Zuhause allein gelassen nahm ich wieder zu. Innerhalb von drei Monaten hatte ich wieder 76 Kilogramm. „Na, zumindest besser als vorher“, redete ich mir ein.

Versuchskaninchen

Mit meiner zweiten Berufsausbildung zur Technischen Assistentin der Pharmazie fertig, war ich überglücklich, in genau dieser Branche arbeiten zu können. Es war Zufall, dass ich an einer Studie eines oralen Antidiabetikums arbeitete (Das ist ein Medikament für Leute, die aufgrund ihrer Gewichtsprobleme Zuckerprobleme haben). Dieses Mittel kam jedoch aufgrund heftiger Nebenwirkungen nie auf den Markt.

Beruflich war ich also bei meinem Traum angekommen: in der Forschung und Entwicklung. Jetzt wollte ich auch mein privates Ziel erreichen – den Mann fürs Leben! Ich lernte beim Ausgehen viele

nette Männer kennen. Aber: Die wollten mich nicht einmal ansehen. Ich war ihnen schlicht zu dick! War ich verliebt, reduzierte ich mein Körpergewicht in wenigen Tagen um etwa drei Kilogramm. Wenn's aber wieder nicht klappte mit dem „Traumprinzen“, waren diese Kilos genau so schnell wieder auf der Waage. So sehr ich mich auch zusammengerissen habe – es wurde nichts mit „schlank für immer!“ Irgendwann hatte ich das satt. Ich wollte es anders versuchen.

„Was würde passieren, wenn ich mentales Training einsetzen würde, um dieses Ziel zu erreichen?“, überlegte ich mir. Ich suchte in Büchern über mentales Training das Thema „Abnehmen“, fand aber nichts. Aus meiner eigenen Erfahrung wusste ich, dass mentales Training in vielen Bereichen funktioniert. Warum also nicht auch hier? Ich machte mir die Beantwortung dieser Frage zur Aufgabe! Ja, ich kündigte sogar meinen Job, um mich von morgens bis abends nur noch mit diesem Thema zu befassen. Ich hatte ein neues Ziel: Ich wollte mir selbst und anderen mit meiner Arbeit dienen. Ich las alles, was ich bekommen konnte, über Menschenkenntnis, mentales Training, be-

suchte unzählige Vorträge und Seminare. Zeitgleich testete ich alle Techniken, die mir in die Hand kamen, an mir persönlich und kombinierte diese mit dem Ergebnis mentaler Tests, die ich zeitgleich mit Hilfe von über 300 Leuten erhielt.

Wo ist der Prinz?

Ich wurde mein eigenes Versuchskaninchen, testete diese zusammengefassten, verschieden kombinierten und von mir weiter entwickelten Techniken. Das Ergebnis: Nach nicht einmal sechs Monate hatte ich mein Optimalgewichtsbereich 69 Kilogramm erreicht. Nach weiteren neun Monaten war ich noch einmal drei Kilogramm leichter. Und jetzt, nach fünf Jahren, halte ich mein Optimalgewicht je nach Sommer oder Winter zwischen 63 und 65 Kilogramm. So wurde aus meinem Ziel, endlich schlank zu sein, eine Berufung und ein Beruf.

Ich bin glücklich und dankbar, dass ich meinen Gewichtsproblemen enttrinnen konnte. Jetzt hab ich wahrhaft das Gefühl, nicht nur einen Job auszuführen, sondern zudem meinen Traumberuf gefunden zu haben. Nur der Traumprinz, der ist leider immer noch nicht da...

Fastenkurse

Neualbenreuth (ub). Sabine Brindl – die unsere RUNDSCHAU-Fett-weg-Aktion leitet – bietet im Sibyllenbad Abnehmseminare unter dem Motto „Schlank für immer“ an. Das erste Seminar dauert von 23. bis 25. Mai, es folgt ein Seminar vom 22. bis 24. August sowie vom 10. bis 12. Oktober. Außerdem leitet sie Heilfasten-Wochen vom 19. bis 25. Juli sowie vom 29. November bis 5. Dezember. Infos und Anmeldungen sind bei Sabine Brindl, Tel. (09471) 600 339 oder übers Internet www.schlankfuerimmer.de möglich.