

# „Ich bin 106

# Pfund leichter“

Morgens, mittags, abends – sie dachte ständig nur ans Essen. Wie Sabine Reußner (46) es dennoch schaffte, sich von Hungerattacken und leidigen Kilos zu befreien

**D**iesen Satz will keine Mutter hören. Er tut verdammt weh. Und trifft mitten ins Herz: „Mama, ich schäme mich für dich.“ Eine schlimmere Strafe gibt es nicht. Und doch ist Sabine Reußner (46) froh, dass ihr Sohn Frederic (16) vor sieben Jahren genau diesen Satz zu ihr sagte.

### Nadeln machen den Willen stark

Die Berlinerin gesteht: „Natürlich waren die Worte knallhart. Aber nur dadurch habe ich es geschafft, mein Leben zu ändern. Ich wusste: Jetzt reicht's!“ Sabine wollte nicht mehr die 131-Kilo-Mutter sein, deren Sohn vor Scham immer ein paar Meter vor ihr durch die Fußgängerzone lief. Sie wollte nicht mehr die Kundin mit Kleidergröße 52 sein, die von Verkäu-

ferinnen mitleidig von oben bis unten gemustert wurde. Sie wollte nicht mehr ständig ans Essen denken müssen. Sabine war süchtig: **Jeden Nachmittag verschlang sie sechs Stück Kuchen frisch vom Bäcker. Und jedes Wochenende feierte Sie mit großen Schlemmerorgien Abschied vom Dicksein: „Nächste Woche mache ich Diät“, versprach sie sich. Doch spätestens Montagnachmittag kam dann die nächste Fressattacke...**

Nach dem „Weckruf“ ihres Sohnes schaffte Sabine den Ausstieg aus dem teuflischen Ess-Kreis. Im Januar 1998 ließ sie sich von einem Heilpraktiker helfen. Er setzte ihr drei Akupunktur-Nadeln auf Ohrmuschel und -läppchen. Für drei Wochen blieben die winzigen, nur etwa zwei Millimeter langen und mit Pflaster fixierten Nadeln

dort stecken. Sabine: „Zuerst wurde das Ohr warm, nach etwa drei Tagen ließ mein sonst unersättlicher großer Hunger langsam nach.“ Denn: Die Nadeln werden so gesetzt, dass sie Nerven, Magen und Suchtzentrum beeinflussen. Sie bewirken, dass Bauch und Kopf nicht ständig nach Essen schreien. Sabine ließ sich während ihrer zweijährigen Abnehmphase immer wieder akupunktieren.

Gleichzeitig stellte sie ihre Ernährung um. Keinen Kuchen, keine Schokolade, kein



**VORHER: 131 KILO**  
Im Norwegen-Urlaub vor sieben Jahren verbarg Sabine ihren Bauch noch unterm Schlapper-Pulli. Heute trägt sie gern peppige Mode

fetter Käse oder fingerdicke Brotscheiben. Stattdessen viel Obst und Gemüse. Dazu jede Woche einen Fastentag nur mit Quark, Brühe und Selters. **In den ersten drei Wochen verlor Sabine so schon über acht Kilo!**

### Ein neuer Mensch durch Bewegung

Heute wiegt Sabine 78 Kilo, hält seit vier Jahren dieses Gewicht. Sie sagt: „So glücklich wie jetzt war ich noch nie!“ Und das liegt nicht daran, dass die Waage endlich die Wunschzahl anzeigt. „Als ich mein Traumgewicht erreicht hatte und in Kleidergröße 44 passte, war das gar nicht mehr so wichtig“, sagt die Blondine. „Was zählt, ist meine Gesundheit – und die ist top!“

Vor der Gewichtsabnahme sah das anders aus: Sabine hatte kranke Nieren, hohen Blutdruck und konnte keine Treppe hochsteigen, ohne in Schweiß auszubrechen und Atemnot zu bekommen. **Jetzt attestiert ihr der Hausarzt überdurchschnittliche Fitness. „Für den ist das ein erstaunlicher Fall“, sagt Sabine stolz.**

Mit Diät und Akupunktur allein hätte sie es nicht geschafft. Erst Sport machte aus Sabine einen neuen Menschen. „Als ich auf 95 Kilo runter war, traute ich mich das erste Mal ins Fitness-Studio. Selbst dann fühlte ich mich, umgeben von schlanken Menschen und riesigen Spiegelwänden, noch mies.“ Aber sie hielt durch. Begann mit wenigen Minuten auf Crosstrainer oder Fahrrad, schaffte nach drei Monaten ganz locker 45 Minuten. Nachdem Sie es mit Joggen versucht hatte, entdeckte Sabine das gelenkschonende Nordic Walking für sich. Heute läuft sie täglich mit Stöcken durch den nahen Stadtpark. Sabine sagt: **„Sport ist meine neue Leidenschaft. Manchmal kann ich gar nicht glauben, dass ich voller Begeisterung meinen Körper anstrengen und mich dabei wohl fühle.“**

### Anderen helfen, das Gleiche zu schaffen

Sabine war so begeistert, dass sie mehr über Ernährung und Bewegung wissen wollte. Die ehemalige Industriekauffrau absolvierte ein Studium zur Gesundheitstrainerin, ließ sich dann zur Nordic-Walking-Instruktorin ausbilden und erlernte die Technik der Akupunktur (die ersten Nadeln setzt sie für 75 Euro, alle weiteren Sitzungen kosten je 35 Euro). Letztes Jahr machte sie sich selbstständig, sorgt jetzt dafür, dass auch andere Menschen gesund, schlank und fit werden. „Ich weiß genau, wie sich übergewichtige Menschen fühlen, verstehe ihre Probleme – und kenne die Lösung dafür!“ Das Trainingsangebot von Sabine Reußner finden Sie unter [www.triovital.de](http://www.triovital.de).

## Nordic Walking – so geht's

**VIEL TRINKEN**  
Nehmen Sie immer eine Flasche Wasser mit. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Muskelkrämpfen führen.



**GUTE STÖCKE**  
Auch wenn sie ähnlich aussehen – alte Skistöcke tun's hier nicht. Gute Nordic-Walking-Stöcke kosten im Sporthandel etwa 50 bis 110 Euro. Die Investition lohnt sich, da sie elastisch, leicht und sehr robust sind. Es gibt verschiedene Längen. Kleine Faustregel: Der Stock sollte etwa zwei Drittel Ihrer Körpergröße messen.

**ERSTE SCHRITTE**  
Losgehen kann's vor Ihrer Haustür, oder z. B. im Park. Umfassen Sie die Stöcke locker, entspannen die Schultern. Beim Schritt mit dem rechten Fuß schwingt der linke Arm nach vorn, dann umgekehrt. Die Stöcke zeigen schräg nach hinten, werden nah am Körper geführt. Starten Sie mit 30 Minuten zügigem Gehen, zwei- bis dreimal pro Woche.



**GESUNDER SPORT**  
Rund 400 Kalorien trainieren Sie pro Stunde ab – etwa 50 Prozent mehr als beim einfachen Walking! Neben Beinen und Po werden auch Arme, Schultern, Brust- und Rückenmuskeln gestärkt. Super: Gelenke und Wirbelsäule werden beim Lauf auf ebener Strecke durch die Stöcke um fünf Kilo pro Schritt entlastet – ein idealer Sport für alle, die zu viele Pfunde drauf haben!

### Diese Snacks halten fit und schlank!

- 1 Salat und Gemüse sind super gesund. Selbst riesige Portionen haben kaum Kalorien. Dafür aber Ballaststoffe, die satt machen.
- 2 Reichlich Quark. Das Eiweiß darin macht wach, glücklich und verbrennt Fett.
- 3 Obst enthält null Fett. Durch Vitamin C hält es die Haut jung und straff.
- 4 In Nüssen steckt gutes Fett, das Herz und Kreislauf schützt.



### Sabines fünf Durchhaltetipps

- **Weg mit der Waage!** Messen Sie regelmäßig mit einem Maßband den Umfang von Taille und Hüfte. Dann können Sie ablesen, wie viel Fett (und nicht Wasser!) Sie verloren haben.
- **Ob Hochzeit oder Weihnachten – Sie sollten sich leckere Dinge nicht verbieten. Schneiden Sie sich ein dickes Stück vom Leben ab – und essen danach wieder gesund weiter.**
- **Lassen Sie sich Zeit zum Abnehmen. Jahrelang haben Sie sich Kilo für Kilo „angefressen“. Da kann es dauern, bis die Pfunde wieder verschwinden.**
- **Nutzen Sie Essen nicht als Mittel gegen Stress oder Frust. Hören Sie in Ihren Körper hinein: Hilft das wirklich?**
- **Sporteln Sie!** Schnelle Erfolge bei Kraft und Kondition motivieren.