

Ein Leben lang kämpft Barbara gegen die Pfunde – bis sie **ESS-YOGA** entdeckt:

Geschafft! „Endlich passe ich wieder in schöne Sommerkleider“

Nach unzähligen Diät-Versuchen hatte die Wienerin eines total verlernt: zu genießen. Hier erzählt sie, wie sie die Lust am Essen wiederentdeckte, so ganz viel Lebensfreude zurückgewann – und auch noch 47 Kilo verlor



Früher stark übergewichtig (o.), heute stolz, stark und gesund: „Mir geht es einfach rundum gut“



Schon als Kind war ich extrem ängstlich, wollte es immer allen recht machen. Dabei verlor ich das Gefühl für meine eigenen Bedürfnisse“, erzählt Barbara Kail aus Wien. „Vor allem bei Frust, Kummer und Stress begann ich, mehr zu essen.“

Sie ist gerade sieben(!) Jahre, eigentlich nur ein bisschen mollig, als ihr ein Arzt die erste Diät verordnet. Als Teenager schwankt sie zwischen Hungerkur-Phasen und Heißhungerattacken. „Essen hatte bei mir nie mit Genuss zu tun. Entweder musste ich auf alles verzichten. Oder ich futterte zu viel“, sagt die 46-Jährige. „Dann litt ich unter schlechtem Gewissen, Völlgefühl, Sodbrennen und Antriebslosigkeit.“

Mit Ende 30 hat sie fast 400 Bücher über Diäten im Regal stehen und so gut wie alle Methoden ausprobiert. Aber keine funktioniert nachhaltig. „Alle diese Ratgeber handelten von Kontrolle und Verzicht. Aß ich dann doch mehr, fühlte ich mich sofort als Versagerin. Ich hatte kein Gespür für mich. Nach einem wundervollen Drei-Gänge-Menü in Bio-Qualität verdrückte ich noch eine 300-Gramm-Tafel billiger Schokolade. Danach fühlte ich mich elend.“

„Mein Selbstbewusstsein war so dünn wie Papier“

Wenn Barbara gerade mal nicht auf Diät ist, nimmt sie im Schnitt täglich mindestens 3000 Kalorien zu sich. Und legt immer weiter zu.

Schließlich ist die Angestellte im väterlichen Betrieb und malende Künstlerin extrem unbeweglich, leidet unter



Barbara ist wieder fit und beweglich, auch durch „richtiges“ Yoga

Fotos: Stefan Fürbauer (4), privat

Hashimoto (einer chronischen Schilddrüsenentzündung), hat ständig Bronchitis, Mittelohrentzündungen, Unterleibsschmerzen. „Mein Selbstbewusstsein war damals so dünn wie Papier“, sagt sie und fängt bei der Erinnerung fast an zu weinen. Als ihre Waage vor acht Jahren 140 Kilo anzeigt, denkt sie: „Jetzt muss ich meinen Magen verkleinern lassen! Sonst kann ich mich bald nicht mehr um meinen kleinen Sohn kümmern.“

Doch dann entdeckt sie das Buch „Kau Dich gesund!“ von Jürgen Schilling (Trias Verlag, 14,99 Euro). „Für mich eine Offenbarung. Es geht darum, eine nahezu meditative Esstechnik einzuüben, bei der jeder Bissen zelebriert wird, sodass schon nach kleinen Mengen ein Sättigungsgefühl eintritt.“ Eine Art Ess-Yoga also. Jürgen Schilling nennt es „schmauen“ – eine Kombination aus den Worten „schmecken“ und „kauen“. Das verspricht Gewichtsabnahme mit höchstem Genuss, ohne Verbote (s. Kasten). Barbara probiert es aus und ist sofort begeistert – nach jeder geschmauten Mahlzeit ist sie tatsächlich satt und zufrieden. Und sie stellt fest, dass ihr Lebensmittel in reiner Form – ohne Zusatzstoffe oder künstliche Aromen – am besten schmecken. „Inzwischen ernähre ich mich rein nach Gefühl. Automatisch nehme ich eine ausgewogene Mischkost zu mir, mit viel rohem Gemüse und Obst von guter Qualität plus hin und wieder etwas Geflügel. Oft reicht mir schon ein Stück Brot mit Rohkost, Nüssen, Quark oder Joghurt.“ Und unterwegs? „Im

Restaurant teile ich mir meistens eine Portion mit meinem Partner, oder ich bestelle den Senioren-Teller. Aber ich gönne mir auch mal ein paar Stückchen Schokolade oder ein kleines Eis. Jeden Bissen lasse ich im Mund tanzen.“

„Plötzlich hatte ich wieder Lust an Bewegung“

Und wenn ihr etwas beim Schmauen nicht schmeckt, isst sie nicht weiter. „Ganz ohne Zählen komme ich so auf 1500 bis 2200 Kalorien pro Tag.“ Zusätzlich trinkt Barbara 2 bis 3 Liter Wasser am Tag. Und nachdem die ersten Kilos



Mhhmmmm, frische Erdbeeren! Heute genießt und zelebriert Barbara jeden Bissen (r.)

So geht's: Schmauen für Einsteiger

Jürgen Schilling, der mit „Schmauen“ selbst 35 Kilo abgenommen hat, erklärt die Technik so: „Einen Bissen in den Mund nehmen und spüren, wie die Mundsaftfließen. Achtsam kauen, die Veränderung des Geschmacks wahrnehmen und mit einer rotierenden Bewegung der Zunge gegen den Gaumen die Nahrung in ihre geschmacklichen Bestandteile und Nährwerte zerlegen. Schlucken. Man kann das mit jedem Lebensmittel üben. Bald funktioniert die Zungenreflex-Bewegung unbewusst und sehr schnell. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Schmauen zur Gewichtsreduktion führt.“

Seminare

Jürgen Schilling (www.schmauen.com) und Barbara Kail (www.genusslehrerin.at) bieten jeweils Kurse an, in denen sie das „Schmauen“ mit den Teilnehmern einüben.

weg sind, entdeckt sie ihre Lust an Bewegung wieder.

„Ich begann zu Hause nach Anleitung von DVDs drei- bis viermal pro Woche mit Gymnastik, Aerobic und Yoga. Inzwischen mache ich alles, was mir Spaß macht: wandern, schwimmen, Rad fahren, tanzen, Ski fahren und eislaufen.“ Auch beim Sport achtet Barbara jetzt auf ihren Körper, spürt genau, was ihr guttut – und wann es genug ist. „Selbst im Umgang mit meinen Mitmenschen habe ich jetzt gelernt, auch mal ‚Nein‘ zu sagen, wenn mir etwas zu viel wird. Das hätte ich früher nicht geschafft.“

Und so übersteht sie auch eine erste „Bewährungsprobe“: Als sich die Wienerin vor vier Jahren die Schulter verletzt, ist sie lange bewegungseingeschränkt. „In der Zeit nahm ich fünf Kilo zu. Ohne das Schmauen wäre es viel mehr gewesen. Als ich wieder fit war, ging mein Gewicht weiter runter.“

Heute ist Barbara mit sich völlig im Reinen. „Ich habe mir meine Selbstliebe hart erarbeitet, aber es hat sich so sehr gelohnt“, sagt sie. „Hätte ich beim Essen nicht die Kurve bekommen, würde ich wohl 180 Kilo wiegen, im Rollstuhl sitzen und wäre todkrank. Stattdessen bin ich fit, schlank und kann endlich die schönsten Sommerkleider tragen.“

Seit letztem Monat wiegt Barbara 93 Kilo, bei einer Größe von 1,77 Meter. „Ich fühle mich großartig. Und meine als unheilbar geltende Krankheit Hashimoto ist weg.“ Wie alle anderen Beschwerden. Will sie weiter abnehmen? „Ich überlasse meinem Körper die Führung. Wenn er noch mehr Kilos abgibt – toll! Aber ich habe kein Zielgewicht vor Augen.“

Seit drei Jahren führt Barbara auch wieder eine glückliche Beziehung. „Erst seit ich gelernt habe, selbst gut zu mir zu sein, kann ich zulassen, dass mich ein anderer liebt.“ Inzwischen hat sie sich sogar zum Coach ausbilden lassen, um

anderen das Schmauen beibringen. Und den Ratgeber „Genusslehrerin.at“ (Morawa Verlag, 19,90 Euro) geschrieben. „Durch die Kau-Technik habe ich nicht nur abgenommen, sondern auch gelernt, dass im Leben weniger mehr ist – wenn denn die Qualität stimmt.“

KATRIN LUNGE



BUCH-TIPP

Im Ratgeber **Genusslehrerin.at** erklärt Barbara Kail ihren Weg zu weniger Gewicht. Morawa Verlag, 19,90 Euro