

Schon als Kind fühlte sich die Berlinerin zu dick – ohne es wirklich zu sein. Strenge Nasch-Verbote führten zu Heißhungerattacken und schließlich tatsächlich zu Übergewicht. Erst mit Ernährungspsychologie – und ausgerechnet Vanillekipferln (!) – lernt Bastienne, wieder auf ihren Körper zu hören

Mit Genuss-Meditation! Bastienne (26) nahm 15 Kilo ab Jetzt geht's im Lieblingskleid zur Weihnachtsfeier

Schon im Kindergarten macht sich die kleine Bastienne über ihr Aussehen Gedanken: „An heißen Tagen zogen die anderen sich begeistert ihre Badesachen an – ich fühlte mich zu dick dafür“, erzählt die heute 26-Jährige.

Sie war größer als die anderen Knirpse. Aber dick war sie nicht. Mit sechs Jahren fängt sie mit Judo an: „Da gehörte zweimal die Woche Wiegen dazu, weil man in Gewichtsklassen kämpft. Das hat alles noch schlimmer gemacht.“ Durch den Sport baut sie Muskeln auf. Doch in ihrer kräftigen Figur sieht Bastienne Neumann wieder nur: „Ich bin zu dick!“ Der Gang zur Waage bereitet ihr schlaflose Nächte.

„Vor Wettkämpfen hab ich tagelang gehungert, um meinen Trainer und mich selbst nicht zu enttäuschen.“ Im Judo feiert sie Erfolge, wird sogar Dritte bei den Deutschen Meisterschaften. Doch sind Medaillen und Gürtel gewonnen, plagen sie üble Essattacken. „Mein Verhältnis



Mmh! Ihr Lieblingsplätzchen Vanillekipferl kann Bastienne (l.) heute wieder genießen. 2013 wog sie knapp 100 Kilo (r.), war sehr unglücklich in ihrem Körper



VORHER



Die Berlinerin beim Lauftraining im Wald: „Perfekt bin ich noch nicht – aber glücklich!“



2008 beim Judo-Wettkampf – kurz darauf riss bei Bastienne das Kreuzband

zum Essen war ungesund und maßlos. Entweder habe ich mir alles radikal verboten oder alles wahllos in mich hineingestopft.“

Dann, Bastienne ist 15 Jahre,

knallt sie beim Training hart auf dem Boden auf, das Kreuzband reißt. „Plötzlich konnte ich keinen Sport mehr machen.“ Ihren Kummer und ihre Langeweile stillt sie mit Essen: „Ganze Tüten Chips, zwischendurch hier einen Snack und da eine riesige Portion Spaghetti – plötzlich war alles erlaubt, weil keiner mehr meine Gewichtsklasse kontrollierte.“ In drei Jahren nimmt sie 25 Kilo zu, wiegt bei 1,68 Meter Körpergröße knapp 100 Kilo, passt nur noch in Kleidergröße 44/46 – und leidet darunter.

Immer wieder versucht sie, wochenlang zu hungern, verbietet sich erst jegliche Kohlenhydrate, dann jede Art von Fett. „Aber nichts hat geholfen“, erzählt sie, „jede Diät-Phase hatte nur Heißhunger, Jo-Jo-Effekt, Frust und noch mehr Essen zur Folge.“ Erst die Diagnose ihres Hausarztes rüttelt die damals 21-Jährige auf: „Sie haben eine Insulin-Resistenz, das ist die Vorstufe von Diabetes.“ Sie beschließt: „Jetzt muss etwas passieren!“ Bastienne meint es ernst: Sie beginnt, Ernährungswissenschaften zu studieren.

Anfangs lernt sie viel Theoretisches, belügt sich in der Praxis aber noch selbst: „Ich wusste immer mehr über die Inhaltsstoffe und Wirkung von Lebensmitteln“, gibt Bastienne zu, „aber ich konnte es für mich nicht umsetzen.“

„Ich war endlich raus aus der Jo-Jo-Falle“

Habe in der Öffentlichkeit Salate gegessen und allein zu Hause heimlich weiter Chips und Süßes verschlungen.“ Dann besucht sie erste Seminare über Ernährungspsychologie und erkennt: „Wer schön

Früher versteckte sie sich oft hinter schwarzen Pullovern. Jetzt trägt sie stolz ihr lila Winter-Minikleid



Bastienne hat gelernt, sich nichts mehr zu verbieten (o). Heute genießt sie das Leben, hat den Sport wieder entdeckt und läuft mit ihrem Verlobten Melchior sogar Halbmarathons (u.)



sein will, muss leiden – dieser Satz ist einfach total falsch!“

Der Klick-Moment. „Ab da begann ich, mich vor jedem Essen zu fragen: ‚Warum will ich essen?‘ Wenn das Problem nicht Hunger heißt, ist Essen auch nicht die richtige Lösung“. Schluss also mit dem Stress-, Belohnungs- und Langeweile-Essen. „Achtsam essen ist wichtig. Nahrung soll Hunger stillen und Genussmomente bieten“, weiß Bastienne heute.

Mit der Warum-Frage spürt sie falsche Gewohnheiten auf, lernt, Sättigungssignale wie-

der bewusst wahrzunehmen. „Endlich kann ich ohne mieses Gefühl genießen“, sagt Bastienne. Und das geht sogar besonders gut in der Vorweihnachtszeit: „Mit einer Leckerei wie den Lieblingsplätzchen kann man diese Achtsamkeit prima üben.“

Bastienne gelingt die Genuss-Meditation am besten mit Vanillekipferln. „Inklusive tasten, riechen und dann langsam auf der Zunge zergehen lassen. Bewusster Genuss macht vie glücklicher, als den Seelen-Hunger mit einer gan-

zen Tüte Chips zu ersticken“.

Heute trägt Bastienne wieder Kleidergröße 40/42, passt in ihr absolutes Lieblingskleid und freut sich darauf, es in der Vorweihnachtszeit zu tragen: „Perfekt bin ich nicht, aber ich bin unbeschwerter als je zuvor, weil ich nicht mehr rund um die Uhr an Kalorien, Verbote und Scheitern denke.“ Die Berlinerin will jetzt auch anderen helfen, arbeitet als ernährungspsychologische



So geht Bastiennes Plätzchen-Meditation

► Sich nichts verbieten! Das macht unglücklich, frustriert und führt fast zwangsläufig zu Misserfolg und schlechtem Gewissen. Ruhig auf das Herz hören, das sich nach Lieblingsgenüssen sehnt.

► Ganz bewusst die Lieblingsplätzchen aus der Kindheit schmecken, riechen, knabbern. Konsistenz, Schmelz, Gewürze und Geruch wahrnehmen – das weckt Erinnerungen und versetzt uns zurück in Omas warme Backstube. Plätzchen auf der Zunge zergehen lassen.

► Nicht gleich zehn Sorten backen, sondern die Lieblingskekse. Vielfalt verlockt zur Maßlosigkeit, kennt man von Büfett-Situationen. Bewusst für das ganz Besondere entscheiden, denn das macht glücklicher als kiloweise Kekse.

► Beim Genießen TV, Radio, Handy ausstellen! Wer Essen ganz bewusst zur alleinigen Aktivität macht, nimmt wahr, was er isst. Auch kleinere Teller, Gläser und Gabeln können helfen, jeden Happen intensiver zu schmecken.

Beraterin, hat ein Buch zum Thema geschrieben: „Erst denken, dann essen“ (Komplett Media 2018, 19,99 €). Und sie läuft jährlich beim Halbmarathon mit!

„Zusammen mit meinem Freund Melchior macht das Lauftraining auf dem Tempelhofer Feld richtig Spaß“, erzählt sie. „Er war bei allem Auf und Ab der letzten zehn Jahre an meiner Seite und hat mich immer geliebt, wie ich bin.“ Im nächsten Jahr heiraten die beiden. „Ich bin rundum glücklich!“

SIRA HUWILER