

TIPPS & TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Die Welt gehört denen, die zu ihrer Eroberung ausziehen, bewaffnet mit Sicherheit und guter Laune.“

Charles Dickens, 1812-1870, Schriftsteller

NAMENSTAGE

Sixtus, William

DER BIBELSPRUCH

„Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis.“

2.Korinther 1,3-4

HEUTE HABEN GEBURTSTAG...



Schauspieler  
**Oliver Korittke**  
wird heute 53.



Regisseur  
**Hans W. Geißendörfer**  
wird heute 80.

BERICHTIGUNG

Es war Mephisto und nicht Doktor Faust

In unserem Beitrag „Deutschlands berühmtester Osterspaziergang“, der am vergangenen Samstag an dieser Stelle erschien, wurde der Goethe-Vers „Grau, teurer Freund ist alle Theorie und grün des Lebens goldner Baum“ dem Gelehrten Faust in den Mund gelegt. Die Erkenntnis stammt allerdings von Mephisto, der sie einem Schüler mit auf den Weg gegeben hat. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen. (mic)

GEWINNZAHLEN

Lotto am Wochenende:

**Lottozahlen:** 5 23 29 34 36 40  
Superzahl: 6  
**Spiegel 77:** 4 8 2 4 8 9 7  
**Super 6:** 1 4 9 6 8 6

**Eurojackpot:**  
**5 aus 50:** 1 3 4 36 43  
**2 aus 10:** 2 3

**Glücksspirale:** Wochenziehung:  
0 (1 stellig) gewinnt 10 €  
65 (2 stellig) gewinnt 25 €  
070 (3 stellig) gewinnt 100 €  
5 642 (4 stellig) gewinnt 1 000 €  
43 611 (5 stellig) gewinnt 10 000 €  
893 194 (6 stellig) gewinnt 100 000 €  
961 239 (6 stellig) gewinnt 100 000 €

**Prämienziehung:**  
2 522 059 (7 stellig) gewinnt 10 000 € monatlich 20 Jahre lang

**Keno vom 05.04.:** 6, 7, 17, 19, 23, 26, 27, 28, 29, 36, 39, 41, 42, 43, 49, 53, 54, 56, 57, 70  
Plus 5: 9 8 5 8 7

Wegen des gestrigen Feiertags werden die Gewinnquoten erst am Dienstagvormittag ermittelt.

(Alle Angaben ohne Gewähr)

ANZEIGE

**SÜDKURIER ZERTIFIKAT**  
607b402b82a838e07787591abea79dc  
730b63743660652148a3fa1fd9884c3ff  
Zeitstempel-Zertifikat ausgestellt am 06.04.2021  
In Kooperation mit OriginStamp | Mehr Informationen zu SÜDKURIER Trusted Timestamp: [sk.de/timestamp](http://sk.de/timestamp)



Endlich die Waage bezwingen! Das ist einfacher gedacht als getan.

BILD: FRANK BOSTON - STOCK.ADOBE.COM

# Das Abnehmen beginnt im Kopf

- Der Körper ist nicht der Schlüssel, sondern die Psyche
- Trixi Heinemann aus Jestetten ist auf Erfolgskurs
- Eine Trainerin aus Konstanz öffnete ihr die Augen

VON SIRA HUWILER-FLAMM  
lebenundwissen@suedkurier.de

„Ich war pummelig, seit ich denken kann“, erinnert sich Trixi Heinemann, 52, aus Jestetten im Kreis Waldshut. Obwohl es in ihrem Elternhaus damals nur gesundes Essen gibt: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte. „Schokolade und fettige Leckereien waren die Ausnahme“, sagt sie. Aber schon im Kindergartenalter fängt Trixi an, heimlich bei der besten Freundin süße Teilchen und Schokolade zu essen, später gibt sie ihr Taschengeld für Leckereien aus. „Das war oft mein zweites, zusätzliches Frühstück“, sagt die Frau heute. „Die gesunde Ernährung zu Hause war gut gemeint, aber die Verlockung umso größer.“

Erste Diätversuche

Die Speckpölsterchen wachsen – und schon in der Schule unternimmt Heinemann erste Diätversuche. „Meistens habe ich danach mehr gewogen als vorher“, sagt sie. Ihr ganzes weiteres Leben wird von Diäten begleitet: Ob in der Ausbildung, vor der Hochzeit, nach den Geburten ihrer beiden Söhne – sie probiert alles aus, was Diät-Markt und Ernährungsratgeber zu bieten haben: Schlank-Shakes, Abnehm-Pillen, Kohlsuppen-Diät, eiweißreiche Kost. „Teilweise habe ich 18 Kilo abgenommen, hatte schnellen Erfolg – aber Heißhungerattacken nach den strengen Disziplinphasen haben meistens zu Jojo-Effekten geführt“, weiß sie heute.

Das erste Mal richtig Erfolg hat die Frau vom Hochrhein mit „Weight Watchers“: Sie zählt damals vier Jahre lang brav Punkte, leitet sogar die Watchers-Gruppe in Lottstetten. „Das Abnehmen mit anderen hat mich sehr motiviert“, erinnert sie sich. Und in dieser Phase schafft sie es bei einer Körpergröße von 1,65 Metern auf ihr Normalgewicht von 65 Kilo. Doch ihr Essverhalten normalisiert sich nicht: „Ich habe unter der Woche strikt gezählt und am Wochenende maßlos gefuttert – einen Mittelweg kannte ich nicht.“

„Jetzt ist Schluss“

Als sie irgendwann aufhört, Punkte zu zählen, nimmt sie wieder zu. Im April 2020 hat sie schließlich ihr Maximalgewicht von 98,2 Kilo erreicht. „Ich wusste: Jetzt ist Schluss! Diesmal muss ich endlich den psychologischen Kern des Problems finden.“ Noch am selben Tag stößt Trixi Heinemann im Internet auf eine Konstanzer Heilpraktikerin für Psychotherapie: Julia Sahn. Sie bietet unter dem Motto „Abnehmen beginnt im Kopf“ zehnwöchige Online-Kurse an. Heinemann meldet sich an.

„Das war die beste Entscheidung“, sagt sie heute. Mit einem Ernährungs- und Gefühlstagebuch beginnt sie ihr emotionales Essverhalten zu entlarven und erkennt: „Ich bin ein Frustesser – besonders wenn ich traurig oder vom Alltagsstress ausgelaugt bin, tröste ich mich abends auf dem Sofa mit Essen.“

Und sie merkt, dass sie einfach nicht mehr an sich glaubt. Glaubenssätze wie „Ich rutsche eh wieder in alte Muster“ und „Ich kann das nicht“ blockieren sie. „Julia Sahn hat mir beigebracht, dass Abnehmen kein negativer Stress sein



**Links:** Trixi Heinemann aus Jestetten am Hochrhein vor ihrem Projekt, überflüssige Pfunde loszuwerden. **Rechts:** Hier hat sie 20 Kilo abgenommen und fühlt sich jetzt viel besser.  
BILD: SIRA HUWILER-FLAMM



Die Expertin



**Julia Sahn, 36,** ist Life-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Konstanz. 2019 hat sie ihr Buch „Lifestyle Schlank – Selbstcoaching statt Diät“ (Coppessport, 160 Seiten, 16,90 Euro) veröffentlicht. Rund dreimal jährlich bietet sie ein zehnwöchiges Online-Programm an, in welchem sie Menschen dabei begleitet, ein entspannteres und liebevolleres Verhältnis zu ihrem Essverhalten und zu sich selbst aufzubauen. Weitere Infos im Internet: <https://shincoaching.de>



und nicht aus strenger Disziplin und Verboten bestehen darf“, so die neue Erkenntnis von Trixi Heinemann. „Abnehmen soll Spaß machen, damit es auch langfristig gelingen kann!“

An der Wurzel angepackt

Wie das geht? „Ich probiere neue Rezepte und Lebensmittel aus, verbiete mir nichts mehr strikt, sondern entdecke Genuss auf eine ganz neue Art und Weise“, sagt die Jestettenerin heute. Morgens gönnt sie sich täglich einen ausgedehnten Spaziergang im Grünen. Statt abends maßlos zu essen, meditiert sie, liest spannende Bücher oder entspanne bei Jin Shin Jyutsu. „Kurz: Ich verwöhne mich und umsorge mich selbst – weil ich es mir wieder wert bin!“

Wenn Heinemann doch mal sündigt – wie es vielen Menschen an den Osterfeiertagen oder im Urlaub unterläuft –, macht sie am nächsten Tag weiter mit ihrer neuen, bewussten Lebensweise, statt vor lauter Frust und Scham alle neuen Gewohnheiten wieder fluchtartig über Bord zu werfen. „Mit Julias Hilfe habe ich 20 Kilo abgenommen, passe wieder in meine Lieblingsbluse in Größe 42“, freut sie sich. 68 Kilo sind ihr Ziel. „Ich bin sicher, dass ich es diesmal schaffe, weil ich endlich das Problem an der Wurzel angepackt habe!“

## So erzeugen Sie den Klick im Kopf

Die Ernährungsexpertin Julia Sahn verrät, wie langfristiges Abnehmen gelingen kann:

- **Glaubenssätze hinterfragen:** In uns allen schlummern Glaubenssätze, die uns blockieren. Wer glaubt „Ich kann einfach nicht diszipliniert sein“ kann es auch nicht. Denn: Wir lieben es, recht zu haben und fühlen uns bei jedem Fehltritt bestätigt. Hinterfragen Sie Ihre Glaubenssätze und üben Sie neue, positive Gedanken ein.
- **Essverhalten entlarven:** Essen tröstet bei Kummer, dient als Ventil bei Stress, beschäftigt uns bei Langeweile. Mit einem Ernährungs- und Gefühlstagebuch können wir emotionales Essverhalten entlarven. Wichtig: Reduzieren Sie Situationen, die negative Gefühle wecken, und finden Sie alternative Ventile, etwa ein Hobby.
- **Individuelle Möglichkeiten erkennen:** Strenge Verbote oder der Vorsatz, abends nichts mehr zu essen, sind nicht für jeden geeignet. Finden Sie für sich die ganz eigene Strategie, die langfristig mit ihrem Leben und ihren Vorlieben vereinbar ist. Das beugt Frustration und Jojo-Effekte vor. Abnehmen ist simple Mathematik: Weniger Kalorien zu sich nehmen als verbrauchen.
- **Ziel hinter dem Ziel finden:** Der sportliche Vorsatz „Ich will zehn Kilo abnehmen“ reicht als Motivationsgrund nicht aus. Finden Sie das Ziel hinter dem Ziel, wie etwa „wenn ich zehn Kilo abnehme kann ich wieder unbeschwert mit den Kindern toben“ oder „in Größe 38 fühle ich mich selbstbewusst und kann im Job durchstarten“ – je mehr ihnen das Ziel dahinter am Herzen liegt, desto größer die Erfolgchance! (sih)

Das lesen Sie zusätzlich online



Die Überlinger Buchinger-Chefärztin Tania Welzel über gesunde Ernährung: [www.sk.de/10737662](http://www.sk.de/10737662)

## Nebenwirkungen nicht einfach hinnehmen

Mit der Zahl der eingenommenen Arzneimittel steigt die Wahrscheinlichkeit von Unverträglichkeiten. Was Betroffene tun können

VON WERONIKA PENESHKO, DPA

**Mannheim (dpa)** Etwas für das Herz, etwas gegen die Schmerzen und auch noch das Schlafmittel: Insbesondere Senioren schlucken oft mehrere Medikamente am Tag, um gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen. Das kann unerwünschte Folgen haben. „Rund 30 bis 60 Prozent der über 80-Jährigen haben Nebenwirkungen durch Arzneimittel“, schätzt Professor Martin Wehling, Polymedikationsforscher und Direktor des Instituts für Klinische Pharmakologie Mannheim, das



Mehr Medikamente, mehr Wechselwirkungen: Das sollte man genau beachten. DPA

zur Universität Heidelberg gehört. Die Häufung der Nebenwirkungen bei den Älteren hat nach seinen Angaben oft einen strukturellen Grund: Arzneimittel werden in den meisten Fällen vor allem an jungen Menschen getestet.

Diese können mögliche Nebenwirkungen noch deutlich besser wegstecken. „Im Gegensatz dazu haben Senioren aber veränderte Stoffwechsel und sind viel empfänglicher für negative Folgen.“ Zwar beeinflussen sich Arzneimittel manchmal auch gegenseitig. „Es kann passieren, dass ein Medikament durch ein anderes möglicherweise schlechter abgebaut werden kann“, so Wehling. Das Hauptproblem ist laut dem Experten: Je mehr Medikamente eingenommen werden, desto wahrscheinlicher wird die Unverträglichkeit gegen eines oder mehrere.

Der Körper kann vergiften

Diese Unverträglichkeiten zeigen sich zum Beispiel häufig in Verwirrheitszuständen oder in einem beeinträchtigten Denk- und Merkvermögen. Auch Nie-

renprobleme und Blutungen im Magen-Darm-Trakt können ein Hinweis sein. „Die Organe der älteren Patienten werden immer klappriger“, sagt Wehling. „Und dafür nehmen sie immer mehr Arzneimittel, die sie immer schlechter vertragen.“ Das vergiftet den Körper regelrecht. An der Stelle sind auch die Patienten gefragt. Man sollte wachsam sein und auf seinen Zustand achten. Fühlt man sich besser, oder vielleicht schlechter? Bei Letztgenanntem sollte der Arzt nachjustieren. Dabei sollten sich Ältere nicht vertragen lassen. „Wenn der Arzt etwas verschrieben hat, muss er auch überprüfen, ob es wirkt oder schadet“, so Wehling. Die Überwachung der Therapie sei einer der wichtigsten Punkte der ärztlichen Betreuung.