

Klagenfurt  -4.4°C Morgen zeitweise Schneefall

Mo | 26.01.2004

Speckweg Abnehbuch mit Humor

Die Kärntnerin Sabine Grillitsch hat 40 Kilogramm abgenommen und ihre Erfahrungen und Tipps in einem Buch veröffentlicht.

Viele haben zuviel gegessen

Fünzig Prozent der ÖsterreicherInnen sagen, sie hätten über die Weihnachtsfeiertage zuviel gegessen. Ein Drittel hat einige Kilo zugenommen. Viele denken an eine schnelle Diät oder vielleicht sogar daran im nächsten Jahr alles besser zu machen. Diät ratgeber gibt es eine Menge, der Haken daran ist aber oft, dass die mühsam abgehungerten Kilos durch den Jo-Jo-Effekt bald wieder da sind.

"Ende, Schluss, aus"

Jetzt ist ein Buch erschienen, das einen ganz neuen Weg zeigt. "Ende, Schluss, aus." So beginnt das Buch, das kein klassischer Abnehmratgeber mit Diätvorschriften ist, sondern das Tagebuch einer 30-Jährigen, die mit ihren 110 Kilo unglücklich ist und deren Gewicht schon körperliche Beschwerden verursacht. Diäten hat sie schon viele hinter sich, geblieben sind die Kilos und der Frust. Die Kärntnerin Sabine Grillitsch hat aber eines: viel Humor.

Es ist eine ganz persönliche Geschichte, kein Abnehmratgeber der üblichen Art

Humor rettet einen aus dem Frust

"Der mich teilweise gerettet hat, als ich so dick war. Es ist mein Weg, den ich entwickelt habe, meine Geschichte, keine Anleitung, abzunehmen. Es ist mehr zum Schmunzeln, es sind Höhen und Tiefen enthalten."

"Ich will es"

Heute wiegt sie bei 1,76 Metern 69 Kilo. Leicht war der Weg auch für sie nicht. Grillitsch sieht im Leben drei Möglichkeiten: Entweder, man akzeptiert eine Situation, oder man scheitert an ihr oder man ändert sie. Wenn man sage, ich kann es ändern, ich will, dann geht es los. "Es muss im Kopf Klick machen."

"Man muss Egoismus entwickeln"

Wenn der Partner oder der Arzt oder die allgemeinen Schönheitsideale sagen: du bist zu dick dann wird das auf die Dauer wenig ändern, glaubt Sabine Grillitsch. Man müsse einen Egoismus entwickeln und sagen, ich will es für mich. Damit man nicht immer ans Essen denkt, könne man viel in die Natur gehen. Im Buch gibt es einige Tipps und Tricks wie man die Ernährung umstellt ohne allzu viel darunter zu leiden.

Info

Sabine Grillitsch: "Projekt XXL, oder wie wird man 40 Kilo los", Verlag Berenkamp, 17,50 Euro.

[ÖSTERREICH NEWS](#)[KÄRNTEN NEWS](#)[PANORAMA](#)[AUFGEKOCHT](#)[LIFESTYLE](#)[MUSIK](#)[ORF KÄRNTEN](#)[AUDIO & VIDEO](#)[VOLKSGRUPPEN](#)[BACHMANNPREIS](#)