

Burn-out-Patientin Jennifer (33)

Wie ich meine tiefe Erschöpfung überwand

Sie ist jung und schön, ihre Augen strahlen voller Freude. Man mag kaum glauben, dass die Frau einen Burn-out hinter sich hat – in ihrem Alter.

Wie das kam? Jennifer hatte alles für eine Karriere getan: Sie studierte Publizistik und Filmwissenschaft, schloss mit Bestnoten ab, war im Ausland, absolvierte Praxissemester. Und doch fand sie keine Festanstellung.

Sie ackert bis zum Umfallen – und tritt doch auf der Stelle

„Dann steig ich eben als Praktikantin ins Jobleben ein“, denkt sie sich. „Ich war ehrgeizig, arbeitete rund um die Uhr.“ Super Leistungen, unbezahlte Überstunden, ständige Flexibilität und Erreichbarkeit – sie tut alles, bekommt aber weder Anerkennung noch eine feste Stelle dafür. Also gibt Jennifer noch mehr Gas. Bis ihr Körper dichtmacht. Erschöpfung, Zusammenbruch. Diagnose: Burn-out. Das Leben verordnet ihr eine Zwangspause.

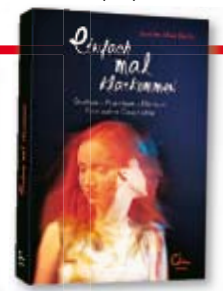
Auf der psychosomatischen Station einer Klinik lernt sie sich ganz neu kennen: Warum sie so hohe Erwartungen an sich hat und sich ständig überfordert. Vor allem aber, wie sie besser auf ihre Bedürfnisse hört.

In der Therapie lernt sie, wie wichtig Pausen sind

Sie erhält ganz praktische Tipps, damit der Arbeitsstress sie nicht auffrisst. „Ein regelmäßiger Feierabend mit abgeschaltetem Handy ist wichtig, die Mittagspause unbedingt zum Auftanken nutzen. Bei der Arbeit Multitasking vermeiden und nicht alle zehn Minuten Mails oder Facebook checken. Das stresst das Gehirn“, berichtet sie. Jennifer macht mehr Sport, vermeidet Fast Food, schläft länger und nimmt sich in der Freizeit nicht zu viel vor. Heute sagt sie: „Ein gutes Leben ist mir wichtiger als Karriere, ich bin egoistischer und unangepasster. Heute bringt mich Arbeit nicht mehr so schnell aus dem Gleichgewicht.“

Jana Henschel

Buch-Tipp
 „Einfach mal klarkommen“, Jennifer Bentz, Eden Books, 12,95 Euro



Heute, vier Jahre danach, kann Jennifer wieder strahlen



Charlotte (24) Ich bin XXL-Model

Ihre Pfunde sind ihr Kapital: Charlotte trägt Größe 44

Schon als Kind hörte Charlotte Kwandt gespannt den Erzählungen zu, wenn es um ihre berühmte Großtante ging. Hildegard Kwandt wurde 1927 erste „Miss Germany“ – und zierte die Titelseiten der Illustrierten.

Beim ersten Casting setzt sie sich gegen 2300 Models durch

Als ihr Sohn einen Koffer mit Erinnerungstücken auf dem Dachboden fand und Hildes Schärpe hervorkramte, wurde Charlotte neugierig auf die Modelwelt. „Trotz meiner pfundigen Figur“, sagt sie selbstbewusst. 2012 sucht der Übergrößen-Modeanbieter

Ulla Popken ein neues Kataloggesicht. Die Leipziger Jura-Studentin mit den Brust-Taille-Hüfte-Maßen 112-85-114 bewarb sich einfach mal – und mit ihr 2300 Pfundweiber aus 17 Ländern.

Mit ihrer natürlichen Ausstrahlung kämpfte sich die gebürtige Berliner bis zum Sieg vor. Ihr bisher spektakulärstes Erlebnis: ein Fotoshooting in Südafrika, dessen Ergebnis schon im Katalog zu sehen ist. Die Feuertaufe als Plus-Größen-Model im Verkaufssender „QVC“ hat sie auch bestanden, sodass Nachfolgaufträge kamen. Auf ihre Figur achtet Charlotte immer. Sie trau-



Charlottes Großtante Hildegard Kwandt war 1927 die erste „Miss Germany“



Charlotte Kwandt stellt ihre Kurven gern zur Schau

niert für die Körperspannung zweimal in der Woche im Fitnessstudio. Nur Kalorien zählt sie nicht. „Ich esse einfach zu gern, vor allem Nudeln...“

Thomas Gillmeister



Diese Frauen haben den Dreh raus. Und beim Hooping lassen sie nicht nur die Hüften tanzen

Haben Schwung: Kerstin (2. v. li.) und Freundinnen

Der Reifen hat uns fit gemacht

Hula-Hoop-Ladys

Wenn diese Damen einen Reifen sehen, dann drehen sie durch. Und Hüfte, Arme und Beine wackeln bis zu zwei Stunden am Stück. Kerstin Pfltscher lacht. „Dancing Hoop ist Lebensfreude pur.“

Die Bauingenieurin aus Rostock entdeckte den Reifen 2009 für sich. „Ich sah bei meiner Freundin einen riesigen Hula-Hoop aus den USA.“ Kerstin Pfltscher ist begeistert, aber der Umweg über Amerika ist ihr zu groß. Warum soll sie die Reifen nicht selbst herstellen?

Kerstin besorgt sich eine Bauanleitung, Utensilien und beginnt, den Hochdruckkunststoff zum Kreis zu biegen und mit bunten oder glitzernden Tapes zu bekleben. Die ersten Reifen verschenkt die 51-Jährige an Bekannte. Die Nachfrage steigt, Fitnessstudios borgen Reifen aus. Kerstin gründet ein Kleinstgewerbe und bietet auch

Kurse an. Heute trainieren die sechs Ladys jede Woche Elemente von Jonglage, Aerobic oder rhythmischer Sportgymnastik, auch erste Auftritte wie im Modemuseum Schloss Meyenburg oder bei Familienfesten gab es bereits. „Beim Dancing Hoop verbrennt man mehr als beim Tennis“, schwärmt Kerstin. In 30 Minuten sind 300 Kalorien weg – so viel hat ein Schokoriegel!

Der Trick beim Hoop Dance? Nie mit den Hüften kreisen

Kerstin Pfltscher fertigt auf Wunsch persönliche Reifen (Kontakt: www.dancing-hoops.de, Preise auf Anfrage). Danach hat man ein individuelles Sportgerät zu Hause, das man überall mit hinnehmen kann.

Und wie schafft man es, dass der Hoop nicht von der Hüfte rutscht? Kerstin Pfltscher lacht. „Einfach größere Reifen als Kinder nehmen, das erhöht die Fliehkraft. In Schrittstellung zur Lieblingsseite anschubsen und nur vor und zurück oder nach rechts und links pushen. Nie kreisen – das ist alles!“

Jana Henschel

Toller Schlank-Sport: 30 Minuten im Reifen killen 300 Kalorien