

Die Stufen zum Gleichgewicht

Abnehmen auf sanfte Weise

Artikel in „eBalance“ Heinrich von Grünigens Blog (vom 28.11.2005)

eBalance NZZ Online
Heinrich von Grünigens Blog

28/11 Meeting mit einer Powerfrau

Kategorie: Allgemein Von ebalance um 17:55

Von Inge Schmideler habe ich erstmals im Januar gehört. Da traf ich an einem Gesundheitssymposium in St.Gallen den in Österreich praktizierenden Internisten, Stoffwechsel- und Adipositas-Spezialisten Dr. med. Babak Bahadori. Er hatte aufgrund langjähriger praktischer Erfahrung mit übergewichtigen Patientinnen und Patienten ein eigenes Konzept für eine „sanfte“ Gewichtsreduktion entwickelt, unter dem Motto „Die 7 Stufen zum Gleichgewicht“.

Wir konnten Dr. Bahadori gewinnen, an der Generalversammlung des SAPS-Trägervereins vom kommenden April sein Programm vorzustellen. Sein im Selbstverlag erschienenen Sachbuch bieten wir den Teilnehmern am monatlichen Wettbewerb auf unserer Website als Dezember-Preis an. - Heute hat mir Inge Schmideler die 10 Preis-Bücher von Basel nach Zürich gebracht und wir trafen uns im Bahnhof zu einer Tasse Kaffee und einem Schwatz.

Inge Schmideler lebt in Süddeutschland und arbeitet in Basel. Von Kind auf war sie - wie ihre an einer Lungenembolie und an Herzversagen verstorbene Zwillingsschwester - adipös und wog zuletzt über 150 Kilogramm. Vor drei Jahren lernte sie das Bahadori-Programm kennen und wandte es konsequent an, unter anderem auch im Bewusstsein, damit ihrer verstorbenen Schwester ein Denkmal zu setzen, denn diese wäre - hätte sie selber das Programm früher gekannt - womöglich noch am Leben.

Heute hat Inge Schmideler 70 Kilo Fett ab- und neue Muskelmasse aufgebaut. Als eine der Babak-Vorzeigepatientinnen ist sie ein Energiebündel und sprüht förmlich vor Lebenslust, wenn sie berichtet, wie sie sportlich aktiv ist, wie sie wieder ihre Garderobe von der Stange kaufen kann und endlich ein Bikini tragen mag.

Und wie die Kolleginnen und der Chef im Betrieb sich mit ihr freuen über ihren sichtbaren Erfolg. - Eine Begegnung, die begeistert, die Neugierde weckt und Lust macht, dieses ungewöhnliche Programm „ohne Diätvorschriften, ohne Verbote“ kennen zu lernen. - Mehr dazu auf www.die7stufen.com oder über die Website der SAPS.

eBalance: www.ebalanceblog.ch (Heinrich von Grünigens Blog)

SAPS: www.saps.ch (Schweizerische Adipositas Stiftung)

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com