TEXT__KATHARINA DAHL

Nadine geht es eigentlich gut, wenn da nur ihr Bauch nicht wäre: Denn der quält sie mit Schmerzen und Sodbrennen, sobald etwas Unangenehmeres passiert oder einfach alles zu viel wird. Das soll sich endlich ändern:

»ICH MÖCHTE NICHT MEHR SO STRESSANFÄLLIG SEIN«

Fotos_ Corbis, Max Missal (2), Privat (3)

Nadine Rissiek,
33, Single, Event-Managerin
für Hundetouren in Hamburg

DIE AUSGANGSSITUATION

Vor drei Jahren hatte Nadine schon mal so eine Phase, da hat sie bei der Arbeit Magenschmerzen gehabt. **Von ihren Kollegen bekam sie viel Gegenwind, wurde regelrecht gemobbt. Damals hat sie Job und auch Wohnort gewechselt,** sich als Event-Managerin in ihrer Traumstadt Hamburg selbstständig gemacht und sich mit Beagle-Hündin Petty einen weiteren langjährigen Wunsch erfüllt. Im neuen Job hat sie Erfolg und »eigentlich läuft alles gut«. Als sie dann vor ein paar Monaten plötzlich Sodbrennen und Übelkeit bekam, glaubte sie zuerst, bloß etwas Falsches gegessen zu haben. »Aber dann wurde mir klar, dass es nur durch das unangenehme Gespräch mit einem Kunden gekommen sein konnte.« **Nadine versucht immer wieder, die Anspannung mit bewussten Pausen und Entspannungsphasen zu lösen – auch Yoga hat sie mal ausprobiert –, aber bisher hat das noch nicht wirklich geklappt.** Auch dass sie ihre Ernährung verbessern sollte, hat Nadine natürlich bereits erkannt, aber von sich aus noch nicht ändern können: »Ich koche einfach ungern und esse oft nebenbei.« Doch nun soll endlich Schluss sein damit: »Mein Bauch muss doch nicht immer sofort rebellieren, wenn mal ein Kunde nicht rechtzeitig zahlt oder ein anderer Stolperstein auftaucht.« »

DAS 4-WOCHEN-**COACHING**
FÜR NADINE – **MIT DIESEN EXPERTINNEN**

Heike Niemeier

DIE ERNÄHRUNGS-BERATERIN
Diplom-Ökothrophologin, Hamburg*

Meistens weiß Nadine ziemlich genau, was ihr und ihrem Bauch guttut. Aber im hektischen und stressigen Alltag geht das viel zu häufig unter. Das Frühstück fällt oft aus, meist isst sie zwischendurch oder nebenbei. Durch das Ernährungsprotokoll, das Nadine führen sollte, wurde klar: **Sie muss auf mehr Obst und Gemüse achten und weniger Kohlenhydrate essen. Das reduziert die Säurebildung und schont den Magen.** Außerdem soll sie regelmäßig – also drei Mal täglich – eine Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Falls das Frühstück ausfällt, sollte Nadine unbedingt etwas für ein späteres Frühstück dabeihaben – etwa Honigmelone und Hüttenkäse. Auch intensives Kauen ist gut für die Verdauung. Zudem sättigt es besser und kann Stress abbauen. **Wenn doch akut Bauchschmerzen auftreten, kann Nadine das nach der ayurvedischen Lehre mit einem Glas heißen Wasser gut beheben.**

* www.heikeniemeier.de

Christiane Schorpp

DIE PILATES-TRAINERIN
Tanzpädagogin und Pilates-Trainerin, Hamburg*

Pilates ist zwar kein Klassiker gegen stressbedingte Bauchschmerzen, aber für Nadine genau richtig. Bei den Übungen im Liegen werden die Bauchorgane unmittelbar entlastet. Beim Pilates ist zudem das Ausatmen wichtig, und das fällt Nadine nicht so leicht. **Eine tiefe, ruhige Atmung hilft dabei, Stresshormone abzubauen.** Beim Training auf der Maschine – sie ähnelt einer Rudermaschine – lernt Nadine, der Verspannung in Schultern und Nacken entgegenzuwirken. So kann sie in unangenehmen Situationen »Haltung bewahren«. In den Einzelstunden schaffen wir Grundlagen, die sie dann allein oder in der Gruppe üben und vertiefen kann. **Für zu Hause eignet sich die »Swan«-Variante: Auf dem Bauch liegend die Hände neben dem Oberkörper aufstützen und sich mit stolzer Brust nach vorn hochschieben, dabei die Schulterblätter nach unten ziehen.** Das öffnet den Brustraum und tut der Haltung gut.

* www.pilateshamburg.de

Sabine Sluyter

DIE STRESS-MANAGERIN
Burnout-Beraterin und Job-Coach, Hamburg*

Nadine ist sehr streng mit sich. Im Gespräch habe ich sie aufgefordert, die Perspektive zu wechseln: Wenn ihr jemand diese Situation erzählen würde, was würde sie ihm raten? Dabei kamen Verständnis und liebevoller Umgang zutage, das sollte sie genauso für sich selbst aufbringen. Dann ist sie viel zufriedener mit sich. Außerdem habe ich ihr folgende Aufgabe gegeben: **Wann immer in ihrem Kopf »ich muss« auftaucht, soll sie innehalten und den Satz in »ich darf« oder »ich kann« ändern.** Die Summe solch kleiner Änderungen macht den Alltag weniger anstrengend. In guten Situationen soll sie sich fragen: »Was macht mir Spaß?« Wenn sie das präzisiert, kann sie es leichter auf andere Gelegenheiten übertragen. Ich habe Nadine noch aufgetragen, **den Gedanken an Positives mit einer Bewegung zu verknüpfen, zum Beispiel einem Wippen.** So lässt sich die gute Laune bei Bedarf gezielt herbeiführen.

* www.sluyter-coaching-impulse.de

Hersteller

81hours: Eschborn, Tel. 061 96/59 07 0, www.81hours.com
Adidas: Herzogenaurach, Tel. 091 32/840, www.adidas.de
Adidas by Stella McCartney: Herzogenaurach, Tel. 091 32/840, www.adidas.de
American Apparel: Düsseldorf, Tel. 02 11/385 40 90, www.americanapparel.net
Belstaff: Hamburg, Tel. 040/450 18 30, www.belstaff.com
Broadway: Hamburg, Tel. 040/558 77 01, www.broadway-fashion.com
Burberry: München, Tel. 089/219 37 91 20, www.burberry.com
By Malene Birger: Berlin, Tel. 030/40 00 65 40, www.bymalenebirger.com
Capo: München, Tel. 089/23 09 91 10, www.capo.cc
Comma: Rottendorf, Tel. 093 02/30 90, www.comma-fashion.de
Desigual: Berlin, Tel. 030/21 01 89 95, www.desigual.com
Doppler: Simbach am Inn, Tel. 085 71/912 20, www.dopplerschirme.com
Dr. Denim Jeansmakers: Düsseldorf, Tel. 02 11/171 49 90, www.drdenimjeansmakers
Falke: Schmallenberg, Tel. 029 72/79 96 46, www.falke.com
Flip Flop: Pirmasens, Tel. 063 31/289 80, www.flip-flop.de
Fossil: Grabenstätt, Tel. 089/25 55 06 21, www.fossil.de
FTC Cashmere: München, Servicenummer 08 00/22 74 63 73, www.ftc-cashmere.com
G-Star: Neuss, Tel. 021 31/17 13 20, www.g-star.com
Gioia de Seda: Hamburg, Tel. 040/850 71 85, www.gioia-de-seda.de
H & M: Hamburg, Hotline 018 03/55 99 55, www.hm.com
Hoff by Hoff: Hamburg, Tel. 041 05/15 31 55, www.hoffbyhoff.com
Keds: München, Tel. 089/34 69 66, www.keds.com
K-Swiss: Düsseldorf, Tel. 02 11/43 71 58 10, www.kswiss.de
Lacoste: Köln, Tel. 02 21/57 40 60, www.lacoste.de
Lavand: Hamburg, Tel. 040/46 07 22 70, www.lavand.es
Levi's: Frankfurt, Tel. 069/240 08 00, www.levi.com
MAC Mode: Wald/Roßbach, Tel. 094 63/85 50, www.mac-mode.com
Mango: Hamburg, Tel. 040/450 18 30, www.mangoshop.com
Max Mara: München, Tel. 089/350 49 60, www.maxmara.com
Mountain Hard Wear: München, Tel. 089/23 09 91 10, www.mountainhardwear.com
Napapijri: Hamburg, Tel. 040/450 18 30, www.napapijri.it
Nike, Nike Women: Frankfurt, Tel. 069/66 41 53 20, www.nike.com
Nipala: Hamburg, Tel. 040/85 19 29 39, www.nipala.de
Nolita: Hamburg, Tel. 040/46 07 22 70, www.nolita.it
Object: Berlin, Servicenummer 08 00/661 11 16, www.bestseller.com
Only: Borchen, Servicenummer 08 00/661 11 16, www.only.com
Outdoor Research: München, Tel. 089/23 09 91 10, www.outdoorresearch.com
Peak Performance: München, Tel. 089/23 66 99 10, www.peakperformance.com
Petit Bateau: Frankfurt, Tel. 069/70 36 67, www.petit-bateau.fr
Rituals: www.rituals.com
Scholl: Maintal, Tel. 061 81/40 82 72, www.myscholl.de
Set: München, Tel. 089/35 48 10, www.set-fashion.com
The North Face: München, Tel. 089/23 23 97 80, www.thenorthface.com
Tommy Hilfiger: Düsseldorf, Tel. 02 11/55 98 70, www.tommy.com
Vagabond: Berlin, Tel. 030/61 62 73 00, www.vagabond.net
Via Uno: Düsseldorf, Tel. 02 11/46 95 99 15, www.viauno.com.br
Vila: Berlin, Tel. 030/61 62 73 00, www.vila.dk
Vogue: www.vogue-eyewear.com
Wandelei: Höhenkirchen, Tel. 081 02/99 66 93, www.wandelei.com
Woolenstocks: Harmstorf, Tel. 041 05/15 31 55, www.woolenstocks.com
Woolrich: Hamburg, Tel. 040/450 30 60, www.woolrich.com

… UND DAS HAT'S GEBRACHT:

NACH EINER WOCHE

Bisher kannte ich Pilates nur durch »Mattenstunden« im Studio. Aber die Maschine und das Einzeltraining sind der Knüller. In den Pilates-Stunden bin ich entspannt und auf meinen Körper konzentriert. Danach gehe ich gerader, habe das Gefühl, ich sei gewachsen.
Bei der Ernährungsumstellung bin ich noch skeptisch. Aber dem Magen tut's gut. Es gab schon ein paar Situationen, in denen er früher rebelliert hätte. Ich habe mit der Ökotrophologin zusammen eingekauft und gekocht, und jetzt hängen viele Tipps an meinen Küchenschränken: der »optimale Einkaufszettel« mit viel Obst und Gemüse, Bilder einer perfekten warmen Mahlzeit und eines Müslis und auch ein Tomatensuppen-Rezept. Im Moment bemühe ich mich, nicht so faul zu sein, aber ob das dauerhaft klappt?
Die erste Coaching-Stunde war super. Man schaut einfach mal genau auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Ziele.
Wenn mich was nervt, hinterfrage ich das jetzt und suche nach einer Lösung. Und wenn es keine gibt, kann ich das eher akzeptieren. Alles in allem merke ich, dass ich zufriedener bin. Und das tut nicht nur meinem Magen sehr gut.

NACH EINEM MONAT

Ich muss – nein, kann sagen: Mir geht es besser. Das gilt auch für den Magen. Vorher hat er sich immer wieder unangenehm bemerkbar gemacht, **jetzt lässt er mich weitgehend in Ruhe. Das ist eine große Erleichterung.** Am meisten profitiere ich vom Pilates. Bei der Trainerin ist das natürlich sehr effektiv: Sie beobachtet aufmerksam, korrigiert immer wieder Haltung, Atmung und Bewegung. Aber auch zu Hause nehme ich mir regelmäßig Zeit, mache ruhige Musik an, arbeite mit Flexiband und Ball. Im Alltag versuche ich, häufiger die Schultern zu entspannen und auf die Atmung zu achten. Manchmal lehne ich mich im Sitzen weit nach vorn und atme tief in den Rücken, danach geht es mir besser. Am Schreibtisch sitze ich nun auf einem Hocker, dann sacke ich nicht zusammen und mein Bauch fühlt sich freier.
Die Ernährungsumstellung fällt mir weiterhin schwer. Ich vermisse nichts, aber die Veränderung ist anstrengend. Wenn ich mit Hunger nach Hause komme, habe ich mir sonst ein Brot gemacht. Jetzt wasche ich Salat, mische Pfirsiche in Quark, koche mir eine Tomatensuppe. Aber ich fühle mich fitter, und mein Magen ist ruhiger.
Meine Pläne überdenke ich inzwischen mehr, ich verfolge Ziele klarer und stehe zu meinen Entscheidungen. Ich bin zufriedener und entspannter mit dem, was ich erreiche. Dadurch fühle ich mich gestärkt und auch bereit für weniger angenehme Aufgaben.
Natürlich gibt es immer noch Situationen, die mir auf den Magen schlagen – dann mache ich mich gerade, atme tief durch, trinke etwas warmesWasser und fühle mich besser. ■