

# Jetzt geht's mir richtig gut!

Endlich in Form, endlich im Gleichgewicht: Drei Frauen erzählen, wie eine Trainerin, ein Coach und ein Arzt ihr Leben verändert haben

## Wieder in Balance: die Gestresste und ihre Trainerin

Als Inhaberin einer PR-Agentur in München nahm sich Phoebe Rocchi, 49, kaum Auszeiten. Das änderte sich erst mit ihren Barre-Stunden bei Tanja Krodel, 50.

**Phoebe Rocchi:** Würde Tanja ihr Studio schließen, hätte ich ein Problem. Ohne sie geht es nicht mehr, sie ist für mich ein Leuchtturm im Alltag. Regelmäßig gehe ich zu ihrem Barre-Fusion-Training, einem Workout an der Ballettstange mit vielen Stretching-Einheiten. Es trainiert die Muskeln besonders effektiv, stärkt Bauch und Rumpf, verleiht einem ein ganz anderes Körpergefühl, und die Silhouette wird schlanker. In acht Monaten habe ich auf diese Weise über 15 Kilo verloren und viel Energie gewonnen. Jetzt weiß ich, was mein Körper braucht, wenn es im Job wieder einmal stressig wird. Wenn ich richtig fleißig bin, gehe ich dreimal die Woche zum Training. Auch beim gemeinsamen Joggen gibt Tanja mir Tipps. Sie veranstaltet sogar regelmäßig Sportwochenenden, da besucht man drei bis vier Kurse am Tag, man spürt dabei jede noch so kleine Veränderung am Körper.

**Tanja Krodel:** Phoebe hatte damals einen Flyer des „Studio 12“ gesehen, rief an und kam zum Probetraining. Sie wollte fitter werden, aber auch ihre Ernährung umstellen. Ich unterrichte auch Yoga, doch wenn jemand so dynamisch ist wie Phoebe, sollte er auch mit einem dynamischen Sport anfangen. Die Barre-Kurse begleitet Musik. Das Tolle daran: Nicht nur Haltung und Gewicht verändern sich, sondern der ganze Körper. Meine treuesten Kundinnen buchen seit mehr als 15 Jahren Einzeltermine. Eine Frau ist 74 Jahre alt und hat vor drei Jahren den Kilimandscharo bestiegen. Eine gewisse Eigenmotivation muss man allerdings mitbringen, sonst bringt auch die individuelle Betreuung nichts. Die meisten, die zu mir kommen, wollen sich fordern. Bei Phoebe war der Wille vom ersten Tag an da. >

Trainerin Tanja Krodel (links) ist für PR-Fachfrau Phoebe Rocchi auch Ernährungscoach und Motivator.



HAARE & MAKEUP: NADINE HERMANN/NINA KLEIN; PHOEBE: SHIRT VON REEBOK, TANJA KRODEL: LEGGINGS VON LULULEMON



*Ausgeglichenes Team: Sie brachte Ruhe in sein Leben, er nahm ihr die Angst vor dem Getriebensein.*

**Glücklich als Paar: die Umsteigerin und der Coach**

*Eva Klein, 39, war erfolgreiche Managerin, aber unglücklich. Nicholas Pesch, 52, arbeitet als Führungskräftecoach und Unternehmensberater. Mittlerweile sind die beiden verheiratet.*

**Eva Klein:** Ich war als Managerin ständig unterwegs. Mein Schrank war voll mit Klamotten, ich verdiente viel Geld, doch ich war andauernd erschöpft und hatte wenig Lust, andere Menschen zu treffen. Durch eine Sportverletzung kam ich zum Yoga. Wenig später gab ich meinen Job auf und fing neu an. Als Yogalehrerin. Zu dieser Zeit traf ich auch Nicholas wieder, wir hatten uns schon mal vor zehn Jahren kennengelernt. Er arbeitet als Führungskräftecoach und Meditationslehrer. Er motivierte mich dazu, nicht nur Yogaklassen anzubieten, sondern mein Geschäft viel größer aufzuziehen. Heute spreche ich auf Konferenzen und berate Menschen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Mittlerweile bieten wir auch gemeinsame Programme an, die Nicholas' klassischen Coaching-Ansatz und meine Körperarbeit miteinander verbinden – eine perfekte Ergänzung.

**Nicholas Pesch:** Als ich Eva das erste Mal traf, war sie 28 Jahre alt und ziemlich erfolgreich. Irgendwann habe ich über die sozialen Netzwerke mitbekommen, dass sie ihren Job gekündigt hat. Das fand ich total bewundernswert. Eva hat die Gabe, in Menschen etwas zum Leuchten zu bringen, ich glaube, sie ist nicht umsonst am 24. Dezember geboren. Trotzdem lebte sie nach ihrem Ausstieg mit angezogener Handbremse. Sie fürchtete sich, erneut zur Getriebenen zu werden. Ich konnte ihr helfen, diese Angst abzuliegen. Im Gegenzug hat Eva auch viel für mich getan. Ich bin es zwar, der seit fast 25 Jahren meditiert, aber Ruhe und Gelassenheit sind erst mit ihr in mein Leben eingezogen. ➤

HAARE & MAKE-UP: NADINE HERMANN/NINA KLEIN; EVA: OBERTEIL VON REEBOK, LEGGINGS VON H&M

**myself – Wir für die Umwelt**



# Glanzvoll natürlich

100% nachhaltige Haarpflege - rücksichtsvoll gegenüber Mensch, Tier und Natur

**W**er träumt nicht von natürlich glänzendem Haar? Zahlreiche negative Umwelteinflüsse machen diesen Traum oft zunichte, wodurch Kämmbarkeit und Volumen in Mitleidenschaft gezogen werden. Mit der nachhaltigen Pflege von SANTE können Sie die Gesundheit Ihrer Haare aktiv unterstützen! So enthalten die Glanz Haarspülung und das passende Shampoo wertvolle Wirkstoffe, aus kontrolliert biologischem Anbau, wie

Bio-Birkenblatt-Extrakt. Dieses ist reich an Antioxidantien, sogenannten Flavonoiden, die das Haar vor freien Radikalen schützen und die Durchblutung des Haarbodens anregen, was wiederum zu einer besseren Versorgung der Haarwurzeln führt. Zusätzlich bewahren Provitamin B5 und pflanzliches Glycerin die Spannkraft und Elastizität. Auf diese Weise wird Ihr Haar gestärkt und vor Umwelteinflüssen geschützt. Denn nur gesundes Haar ist seidig glänzendes Haar.



**Mehrwert ist mehr wert**

Getreu dem Leitgedanken „Care for you and the world“ produziert SANTE seit über 30 Jahren zertifizierte Naturkosmetik mit hochwertigen Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. Die Produkte sind vegan und nicht an Tieren getestet.

Mit den Bio-Lieblingen „Glanz Haarspülung“ und „Glanz Shampoo“ tun Sie also nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.



powered by:

**myself & SANTE**  
NATURKOSMETIK



Andreas Thalheimer ist Adipositas-Spezialist der RoMed Klinik in Bad Aibling. Diana de Morales seine ehemalige Patientin, die andere mittlerweile mit ihrem Youtube-Kanal „Queen of second life“ motiviert.

**Der Eingriff, der alles veränderte: die Patientin und ihr Arzt**

Egal, welche Diät Diana de Morales, 41, probierte, die Kilos wurden immer mehr. Erst eine Magenbypass-Operation konnte der Schauspielerin helfen. Auch weil Dr. Andreas Thalheimer, 50, ihr die Angst davor nahm.

**Diana de Morales:** Schon als Kind war ich pummelig, meine Eltern haben mich essen lassen, was ich wollte. Meine Mutter kommt aus Mexiko – heute weiß ich: Mexikaner sind das adipöseste Volk der Welt. Bei Fettsucht spielen nicht nur Psyche und Kalorien eine Rolle, sondern auch die Genetik. Egal ob „Low Carb“ oder „Schlank im Schlaf“ – mit jeder Diät wurden es noch mehr Kilos. Irgendwann bekam ich Arthrose im Knie und Bluthochdruck. Eine Kollegin brachte mich auf die Idee mit dem Magenbypass. Meine Frau war erst nicht begeistert, begleitete mich aber zum ersten Beratungsgespräch. Andreas Thalheimer nahm uns viele Ängste, erstmals hatte ich die Hoffnung, mein Problem in den Griff zu bekommen. Vor der Operation machte ich eine Ernährungstherapie und begann, dreimal die Woche Sport zu machen. Heute bereue ich nur, dass ich es nicht schon früher gewagt habe. Essen ist zwar noch immer ein Kampf für mich – vor allem wenn ich traurig bin, sehne ich mich nach Süßem. Aber mittlerweile kann ich mich beherrschen, auch weil ich mich wohlerfühle und merke, wie positiv andere Menschen auf mich reagieren.

**Andreas Thalheimer:** Der Magenbypass ist eine etablierte Methode zur Bekämpfung von krankhaftem Übergewicht, das heißt 40, 50 oder 60 Kilo zu viel. Dabei wird ein kleiner Vormagen aus dem Magen geschnitten, der an den Dünndarm genäht wird. Das Essen wird also um den Magen herumgeleitet, mit dem Effekt, dass der Patient nach der Operation nur wenig Hungergefühl hat und schnell satt ist. Diana ist trotzdem eine Ausnahme. Sie hat nach der Operation 54 Kilo abgenommen, das ist ungewöhnlich viel. Gewöhnlich rechnen wir damit, dass eine Operation 70 Prozent des Übergewichts reduziert. Bei ihr ist alles weg. ■

HAARE & MAKEUP: NADINE HERMANN/NINA KLEIN; DIANA: OVERALL VON ZARA

# TIMELESS BEAUTY



## ELASTEN® Trink-Kollagen Beauty-Drink statt Botox

**SPUREN DER ZEIT**

Schon mit 25 Jahren lässt die körpereigene Kollagenproduktion nach – das stützende Kollagengerüst der tiefen Hautschichten verändert sich und wird instabiler. Die Haut wird trockener, Elastizität und Spannkraft gehen verloren, Fältchen entstehen. Der Glow fehlt.

**WIRKT VON INNEN**

Für nachhaltige Effekte muss die Haut von innen mit wichtigen Kollagen-Peptiden versorgt werden, da Cremes und Seren nur die Hautoberfläche pflegen können.

ELASTEN® enthält den speziellen [HC]-Kollagen-Komplex®. Dieser hat eine besonders große Übereinstimmung mit dem natürlichen Kollagen des Menschen. Dadurch ist ELASTEN® sehr effektiv, wirksam und gut verträglich. Erste Effekte sind nach 4 Wochen sichtbar.\*

**DAS ORIGINAL**  
mit 94 % Kundenzufriedenheit\*\*



Erhältlich in Ihrer Apotheke:  
**ELASTEN®** (28 Trinkampullen)

[www.elasten.de](http://www.elasten.de)

\*Kerscher et al., 2019, IMCAS Paris  
\*Bolke et al., 2018, AISA, Vol. 6, Issue 1

EL\_PAN\_1.119 \*\*ELASTEN®-Trendanalyse 2018