

Ein Pfundskerl in Alanya

Nach der Vorstellung von Ralf Kopischke, dem ehemals 400-Kilo-Mann. Der sich selbst als Pfundskerl bezeichnet, und wer ihn kennenlernt, wird feststellen dass er ein wirklicher Pfundskerl ist, mit inzwischen "nur" noch 200 Kilo.

Nach der Vorstellung des gewichtigen Mannes, schreiben wir unter den Stichworten:

**Kennenlernen
Umdenken
Verstehen
Öffentlichkeit**

einige Gedanken aufs Papier.

Heute geht es mit den Stichworten

**Wieder neue Erfahrungen
Mut machen
Abnehmen beginnt im Kopf
Tipps, Adressen und
ganz viel Kraft und Mut**

weiter

Gedacht für Betroffene, Verwandte und Bekannte von Betroffenen. Für Menschen, die auf stark Übergewichtige

nicht immer wünschenswert reagiert haben, aber auch für die Gleichgültigen unter uns.

Das ist auch die Intention von Ralf Kopischke. Sein ganzes Wissen, seine Erfahrungen und seine neue Ausbildung, das ganze Paket für Abnehmwillige gibt er an andere Menschen weiter.

Das hat auch die ARD motiviert, den sympathischen Mann ein Jahr lang zu begleiten. Am Ende dieses Jahres ist die Langzeitbegleitung des TV-Senders abgeschlossen. Der Sendetermin ist noch nicht bekannt, wir teilen ihn aber frühzeitig mit.

Wer sich gerne vorab gründlich und kompetent informieren möchte, der ist auf der Webseite des Pfundskerls herzlich willkommen:

www.pfundskerl.eu

Neben der Möglichkeit, Kontakt zu Ralf Kopischke aufzunehmen, ist die Seite sehr informativ aufgebaut. Zu lesen sind die Höhen und Tiefen eines Adipositas-Patienten und alle Neuigkeiten auf dem Gebiet.

Wieder neue Erfahrungen

Nach dem angenehmen Urlaub in Alanya, ging es für den Pfundskerl gleich wieder an die Arbeit.

Diesmal stand ein Seminar in Österreich an. Auch dort ist das Fernsehen durch Zufall auf ihn aufmerksam ge-



worden. Am gleichen Tag, als gedreht werden sollte, meldete sich eine Mutter bei Ralf Kopischke, deren Sohn mit 13 Jahren schon über 100 Kilo auf die Waage brachte. Die Mutter war durch das Internet auf den Pfundskerl aufmerksam geworden. Mit dem übergewichtigen Jungen wurde dann gleich ein Life-Coaching mit Fernsehbegleitung gedreht.

Mut machen

Unter diesem Stichwort möchte ich auf jeden Fall alle Adipositas-Patienten aufrufen, sich an Ralf Kopischke ein Beispiel zu nehmen. Denn bei einem so enormen Übergewicht ist Ihr Leben in Gefahr.

Wenn Sie noch nicht ihre eigene Strategie und Behandlungsweg für sich gefunden haben. Wenn Hemmungen, Scham und Ratlosigkeit größer sind als die Angst vor gesundheitlichen Schäden, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an den Pfundskerl Ralf Kopischke.

Abnehmen beginnt im Kopf

Wissen, erkennen und handeln: das geht über den Kopf. Wer so weit ist, und den Wil-



len hat, der hat bereits den ersten Schritt getan. Der kann losziehen und sich Hilfe holen.

Ralf Kopischke, der durch seinen Beruf als Krankenpfleger eine gute Basis hat, bildet sich durch Fortbildung und den Besuch von Seminaren bei Yvonne van Dyck weiter als NLP-Trainer. Er ist jederzeit bereit, sein Wissen und Erfahrung an andere Adipositas Patienten weiter zu geben.

Yvonne van Dyck: alles begann 1999 mit einer idZ (Idee). Damals gründete Yvonne van Dyck die "idZ institute consulting gmbh". Yvonne van Dyck ist Spezialistin für die erfolgreiche und erfüllte Umsetzung von idZn, in der Kommunikation mit sich selbst, mit Anderen, in Teams und Unternehmen, und freut sich, dass ihre Teilnehmer die Resultate erhalten, die sie sich wünschen und sich so ihr idZn (Ideen) weiter entwickeln.

Der Wille, der Mut und das fachliche Wissen von kompetenten Beratern sollten den Adipositas-Patienten zur Seite stehen. Neben der Einsicht geht es auch um medizinische Beratung, Ärzte, Kliniken und die Krankenkassen.

Ausführlicher können Sie sich auf der Internetseite von Ralf Kopischke informieren: www.pfundskerl.eu. Dort sind weitere hilfreiche Adressen und viele, viele Informationen zu finden. Ebenso die Internetadresse und Seminarbeschreibung von Yvonne van Dyck wie auch Empfehlungen, Ratschläge und Einkaufstipps.

Angelika Kammer
angelika@tuerkei-zeitung.de

Ausstrahlungstermin der Langzeitreportage:

Der Bayerische Rundfunk hat Ralf Kopischke über einen längeren Zeitraum begleitet.

Der Termin für die Ausstrahlung der Reportage ist der

**18. November 2008
21:15 Uhr
im Bayerischen Rundfunk**

Tipps, Adressen und ganz viel Kraft und Mut

Bis der Pfundskerl seinen jetzigen Weg gefunden hat, wurden auch viele andere Pfade beschritten. Jetzt scheint er angekommen zu sein. Voller Begeisterung und Dankbarkeit schwärmt er von Yvonne van Dyck und ihrem Gatten Bernhard Leitgeb, ihren Seminaren, ihrer Kompetenz und ihrer Menschlichkeit.

