

FRÜHER TV-STAR,  
HEUTE THERAPEUTIN

# Mein Kampf gegen die BULIMIE

**GUNDIS ZÁMBÓ**

Die frühere TV-Moderatorin litt 25 Jahre an einer schweren Essstörung. Inzwischen hilft sie anderen Betroffenen und ist versöhnt mit ihrer Seele und ihrem Leben als Single



LEBENSLUST  
Gundis Zámbo ließ sich für BUNTE in Tutzing am Starnberger See fotografieren. In der bayerischen Gemeinde steht ihr Elternhaus

**M**anchmal muss man über seinen eigenen Schatten springen und Neues wagen, um sich selbst zu finden. **Gundis Zámbo**, 54, ist gesprungen. Aus dem (scheinbar) sorglosen Leben einer beliebten, gut verdienenden TV-Moderatorin in die ungewisse Zukunft als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit ein paar Wochen arbeitet sie als Therapeutin in der neu eröffneten Akutklinik P3 für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Tutzing am Starnberger See, ganz in der Nähe ihrer Eltern, wo sie auch regelmäßig Zeit mit ihrer Tochter **Greta**, 25, verbringt.

Als BUNTE Gundis Zámbo an ihrem neuen Arbeitsplatz besucht, spürt man, wie wohl sie sich hier fühlt. „Meine Fernsehzeit war großartig. Ich möchte keine Show, keine Begegnung missen. Damals hat dieses Leben perfekt zu mir gepasst“, sagt sie. „Aber die Medienlandschaft hat sich verändert. Ich verspürte plötzlich ganz intensiv das Bedürfnis, Menschen mit meinem eigenen Krankheitsbild zu helfen. Ich war mit meiner Essstörung mehr oder weniger auf mich allein gestellt. Umso erfüllender empfinde ich es heute, anderen helfen zu können.“

Es ist ein verregneter Sonntag, doch die Münchnerin mit österreichisch-ungarischen Wurzeln scheint vor Energie und guter Laune zu leuchten. „Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben. Ich habe es geschafft, meine Seele heilen zu lassen und kümmere mich stets um sie. Ich bin gesund. Endlich habe ich Antworten gefunden



THERAPEUTIN Gundis Zámbo arbeitet in der neu eröffneten Akutklinik P3. BUNTE traf die fröhliche Frau an ihrem Arbeitsplatz

auf die vielen Fragen, die mich intensiv beschäftigten: Wer bin ich wirklich? In welcher Welt möchte ich mich bewegen? Was möchte ich tun, privat wie beruflich? Mit welchen Menschen und Themen will ich mich umgeben? Wo gehöre ich hin?“ Pause. „All das weiß ich jetzt.“ Sie lacht. „Ich habe meinen Platz im Leben gefunden.“

Wahrscheinlich ist Gundis Zámbo auch deshalb bei ihren Patienten so beliebt, weil sie aus persönlicher Erfahrung weiß, wie schmerzhaft es für Körper, Seele und Geist sein kann, nicht genügend Selbstliebe zu spüren und deshalb krank zu werden. Gundis Zámbo litt 25 Jahre an Bulimie (Ess-Brech-Sucht), als Teenager fing das Drama an, 2007 schrieb sie ein Buch über ihr Leiden, „Mein heimlicher Hunger“. Inzwischen ist sie geheilt und therapiert Kinder, Frauen und Männer, die mit ihrem Sein nicht zu recht kommen und wegen Depressionen, Burn-out, Angst- und Suchterkrankungen – oder eben Essstörungen – Hilfe suchen. „Ich bin ein Beispiel für meine Patienten dafür, dass man tatsächlich gesund werden und sein Leben ändern kann. Egal wie alt man ist. Betroffene müssen wissen, dass sie nicht allein sind in ihrer Einsamkeit. Deshalb erzähle ich ihnen von mir und meinem Weg. Niemand muss sich schämen für seine Krankheit, egal ob man ein erfolgreicher Business-Manager ist oder noch zur Schule geht. Es ist nie zu spät, seine Komfortzone zu verlassen.“ Ihre eigene Therapie habe Jahre gedauert, sagt Zámbo zu BUNTE. „Heute erlebe ich mich so intensiv wie nie zuvor. Dieses Gefühl ist für mich unglaublich erfüllend. Das ist Lebenslust.“

„MEINE TOCHTER GRETA IST MEIN WICHTIGSTER MENSCH IM LEBEN“

Sie haben vieles verändert, auch Ihren Beziehungsstatus.

Ja. Meine langjährige Partnerschaft ging auseinander. Wir haben 2017 gemeinsam entschieden, unser Haus in Grünwald aufzulösen und getrennte Wege zu gehen. Seitdem bin ich Single, lebe allein in einer Mietwohnung in der Münchner Innenstadt. Meine Tochter ist erwachsen, hat ihre eigene Wohnung. Greta und mich verbindet ein sehr gutes, intensives Miteinander. Sie ist der allerwichtigste Mensch in meinem Leben. Ihr gefällt, wie ich mich verändert habe. Erst kürzlich sagte sie: „Mama, endlich bist du authentisch.“

Woran ist die Liebe zu Ihrem Partner gescheitert?

Wir haben uns einfach unterschiedlich entwickelt. Wir hatten uns zuvor schon einmal getrennt, konnten uns aber noch einmal zusammenraufen. Diese Jahre waren sehr schön und bereichernd. Auch richtig. Aber letztendlich wollten wir unterschiedliche Dinge vom Leben und haben zusammen nicht mehr gut funktioniert. Damit war diese Form der Beziehung dann beendet. Wir versuchen, Freunde zu sein.

Können Sie gut mit sich allein sein?

Momentan genieße ich es sogar. Ich kannte das vorher nicht. In meinem Viertel bin ich umgeben von jungen Menschen, Lokalen, Kinos und Theatern. Mit meinen Freundinnen spiele ich regelmäßig Tennis oder wir kochen zusammen.

Sie sind sehr schlank. Essen Sie inzwischen ganz normal?

Ja. Ich esse, worauf ich Lust habe. Mal gibt es Pasta, mal Eintopf, mal nur einen Salat. Ich empfinde mich weder dick noch dünn, ich habe eine normale Figur. Ich habe lernen müssen, dann zu essen, wenn ich Hunger habe, und dann aufzuhören, wenn ich satt bin. Ich habe auch gelernt zu spüren, was meine Seele und mein Körper brauchen. Bei der Heilung und Behandlung von Bulimie ist es wichtig, keine Diät zu machen oder bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen. Verzicht ist kontraproduktiv. Als ich für meine Heilpraktikerprüfungen lernte, habe ich bergeweise Studentenfutter gegessen. Ohne schlechtes

Gewissen. Auch meine Verdauung funktioniert wunderbar. Das ist bei Essstörungen auch ein großes Problem.

Haben Sie manchmal Rückfälle oder schmerzhaftere Erinnerungen an die schwierigen Jahre als Bulimiekranken?

Im Großen und Ganzen bin ich glücklich. Es gibt aber Momente, die schwierig sind. Mein Leben ist keine rosa Wolke, wenngleich ich einen gesunden Umgang mit meinen Gefühlen gelernt habe. Heute erlebe ich Traurigkeit, Wut, Angst, Freude, Hunger aus einer tiefen Grundzufriedenheit heraus.

Die meisten Menschen, die seelisch krank werden, haben kein gutes Selbstwertgefühl. Sie lieben sich nicht. Bei mir war das auch so. Bei Essstörungen leidet auch das Umfeld extrem mit. Wenn eine Mutter miterlebt, dass ihr Kind Nahrung verweigert oder sich fast zu Tode übergibt nach dem Essen, ist das ein Albtraum – für die ganze Familie.

Geben Ihnen die Gespräche mit Patienten Kraft?

Natürlich. Für mich ist es immer wieder aufs Neue ein unfassbares Glücksmoment, zu wissen, dass ich es geschafft habe, die Bulimie zu besiegen. Es gibt nichts Schöneres als das Bewusstsein, mir heute unbeschwert ein Eis kaufen oder mich am Buffet bedienen zu können. Ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Jemand, der nicht essgestört ist, kann sich nicht vorstellen, wie schlimm es ist, permanent mit dieser Angst vor dem Essen durch den Tag zu laufen.

Was für ein Horror das sein kann. Bei allen anderen Suchterkrankungen muss man die Suchtmittel weglassen, um gesund zu werden. Bei Essstörungen muss man lernen, regelmäßig zu essen. Dabei helfe ich meinen Patienten.

Was ist das schönste Kompliment eines Patienten?

Ein Mann sagte zu mir, er gebe jetzt Gas in der Therapie, er habe sich als Ziel gesetzt, mich zum Essen einzuladen, sobald er gesund ist. Das fand ich süß. Während der Therapie bin ich die Therapeutin und der Patient ist der Patient. Da gibt es nichts Privates.

INTERVIEW: TANJA MAY/CELIA TREMPER