

Fitness-Influencerin zu Gast im ISS SO Podcast

Sophia Thiel spricht offen über ihre Essstörung: „Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war.“



Bitte Sperrfrist
beachten:
07. Mai 2021
03:00 Uhr

Hamburg, 6. Mai 2021: 2019 verschwindet Deutschlands bekannte Fitness-Influencerin von der Bildfläche, doch jetzt meldet sich Sophia Thiel in der Öffentlichkeit zurück und nennt im „ISS SO“ Podcast den Grund für ihren Rückzug: "Ich habe eine Essstörung", offenbart die 26-Jährige in der neuen Folge des Ernährungs-Podcasts. Gemeinsam mit Buchautor und Ernährungs-Experte Achim Sam spricht Sophia Thiel ganz offen über ihre Krankheit, den Druck der Öffentlichkeit und erklärt, wie Betroffene sich den Problemen stellen können.

"Ich möchte meinen Körper nicht mehr manipulieren"

Zwar habe sie seit ihrer Kindheit ein "komisches Verhältnis zum Essen" gehabt, doch dass sie in eine handfeste Essstörung hineinrutschte, habe sie selbst nicht kommen sehen und lange auch nicht erkannt. „Es war ein schleichender Prozess“, sagt Thiel. Auch der

öffentliche Druck wurde immer größer – gerade in den sozialen Medien, wo alles perfekt scheint und keine Schwäche gezeigt werden darf. Sophia Thiel: "Ich habe mich immer nur um das Äußere gekümmert und dabei übersehen, dass ich innerlich mit mir im Unreinen bin. Nun sei es Sophia extrem wichtig, über Essstörungen und auch über Psychotherapie aufzuklären. Ihr Ziel: Menschen die Hemmschwelle und Berührungängste mit dem Thema zu nehmen.

Achim Sam & Sophia Thiel: Gemeinsamer Zusammenhalt in schweren Zeiten

Dass Sophia Thiel die schweren Zeiten so gut überstanden hat und heute ihr Comeback feiert, liegt auch an „ISS SO“-Host Achim Sam, der für die Influencerin nach ihrem Rückzug aus der Öffentlichkeit zu einer wichtigen Stütze geworden. „Er hat dafür gesorgt, dass ich den Hintern hochbekommen habe und war in Los Angeles einer meiner ersten Kontakte, denen ich mich anvertraut habe“, so Thiel. Sam, der nach der Krebsdiagnose seiner Frau Verena ebenfalls in Los Angeles weilte, bezeichnete die gemeinsame Zeit in Amerika als eine Art „Fluchtreise“. Umso schöner sei es, zu sehen, dass es Sophia mittlerweile wieder gut ginge.

„ISS SO“ – der EDEKA-Ernährungspodcast



- Ernährungspodcast rund um die Themen Essen & Lebensmittel, mit wertvollen Tipps vom Experten, aber ohne erhobenen Zeigefinger
- Mit Wissenschaftler und Buchautor Achim Sam
- Jede Woche eine neue Folge
- Dauer: ca. 20 Minuten pro Folge
- Verfügbar auf Spotify, Deezer, Google Podcasts, Amazon Music, iTunes und auf edeka.de



Über „ISS SO“

"ISS SO" ist der EDEKA-Ernährungspodcast, bei dem Ernährungs-Experte und Bestseller-Autor Achim Sam Fakten und Wissen rund um die Themen Lebensmittel und Ernährung vermittelt. Die Mission: aus trockenem Ernährungswissen leichtverdauliche Kost machen. Das Motto: Gebote statt Verbote – denn bei "ISS SO" geht es nicht um richtige oder falsche Ernährung, sondern vielmehr um die Frage, was gesund und lecker ist. „ISS SO“ wird präsentiert von EDEKA und kann bei Spotify, Apple Podcasts und allen weiteren Podcast-Apps sowie auf [edeka.de](https://www.edeka.de) gestreamt werden.

Pressekontakt:

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG

Unternehmenskommunikation

Tel. 040 / 6377 – 2182

E-Mail: presse@edeka.de

<https://www.verbund.edeka.de>