

Marianne Rauch

Weshalb
Diät
die Laune verdirbt
und etwas
mollig glücklich
macht



Finden Sie den Weg zum Wohlfühlgewicht

Weshalb Diät die Laune verdirbt

und

etwas mollig glücklich macht

Marianne Rauch

Cover

Coverbild Copyright und Urheber ©miniunicaneurona/Fotolia.com

Gestaltung von Marianne Rauch

Impressum

Marianne Rauch

Berlin

info@gesu-optimal.de

Vorwort

Zu dick, zu viele Rettungsringe um Hüfte und Bauch und zu allem Überfluss zeichnen sich auch noch kleine Dellen an den Oberschenkeln ab?

Konfektionsgrößen von 38 bis 42, in die die deutsche „Normalfrau“ katalogisiert wurde, scheinen unerreichbar?

Die Gedanken kreisen ständig um eine schlanke Figur und Diäten verursachen nur Frust und schlechte Laune?

Genug Gründe für viele, sich resigniert mit ihrem Körpergewicht abzufinden. Die meisten geben nach zahlreichen erfolglosen Diäten irgendwann auf, kompensieren ihren Kummer mit Naschen und Heißhungerattacken. Oft scheuen die, die nicht so schlank sind wie sie gern sein möchten, den Blick in den Spiegel und nicht selten sind sie gehemmt im Zusammentreffen mit anderen Menschen.

Füllige oder übergewichtige Menschen nehmen oft weiterhin so manche Spötteleien in Kauf, sind vielfach unzufrieden und stehen häufig unter enormem psychischen Leidensdruck. Dies kann bei sensiblen Menschen zum sozialen Rückzug bis hin zu Depressionen führen.

Dabei ist etwas mollig sogar gesund. Ein, zwei oder gar drei bis vier Kilo über dem „Normalgewicht“ sind längst kein Grund zum Verzweifeln.

Ganz im Gegenteil! Einige Pfunde mehr auf dem Kilokonto verleihen Frauen eine sexy formvollendete weibliche Figur mit sinnlichen weichen Rundungen an Brüsten, Hüften und Po. Die männlichen Zweifler unter Ihnen aufgepasst: Auch Männern mit etwas mehr Umfang am Bauch wird eine sinnliche und sexy Aura nachgesagt.

Trotzdem fühlen sich jedoch viele Menschen eben mit diesem „etwas mehr Speck“ auf den Rippen nicht wohl mit Ihrem Gewicht. Die gängigen Tabellen und Richtwerte tragen vielfach zu diesem Unmut bei.

Ein wenig rund ist gesund. Andererseits darf Übergewicht, welches deutlich über der Toleranzgrenze liegt, nicht verharmlost werden. Diabetes mellitus, Herz- und Kreislauferkrankungen u. a. können die Folgen von starkem Übergewicht sein.

In den letzten 40 Jahren soll der Anteil dicker Menschen in der Bevölkerung rasant gestiegen sein. Inzwischen zählen gut 60 % zu den Übergewichtigen, allein in Deutschland. Besonders bei Kindern ist eine deutlich erhöhte Gewichtszunahme bereits in jungen Jahren zu beobachten.

Es lohnt sich also sowohl aus physischen wie auch psychischen Gründen, einen Blick auf das Gewicht und die Figur zu werfen. Nur so können Sie sich für Ihr künftiges persönliches Wohlfühlgewicht entscheiden.

Die Autorin räumt in diesem Ratgeber mit dem nur „Schlank ist Schön“ Klischee auf. Sie wehrt sich gegen einen Schlankheitswahn, der unzählige Frauen und junge Mädchen in die Magersucht treibt und alle Frauen mit etwas fülligeren, rundlichen Formen als zu dick abstempelt.

Gleichzeitig gibt die Autorin allen, die sich zu dick fühlen, deshalb abnehmen oder sich gern mit ihrem Körpergewicht annehmen möchten, eine Reihe von Denkanstöße sowie Ratschläge mit auf den Weg.

Darüber hinaus motiviert die Autorin, den eigenen Leitfaden für das persönliche Körpergewicht zu finden und gleichzeitig das Selbstbewusstsein zu stärken.

Erfahren Sie, wie Sie zu einem neuen Körpergefühl gelangen und sich wieder in Ihrer Haut langfristig wohl fühlen werden. Wissenswertes, Anregungen sowie nützliche Tipps rund um Gewicht, Körpergefühl und Gesundheit werden Sie dabei unterstützen, mit Körper und Körpergewicht wieder im Einklang zu sein.

Bitte beachten

Die Hinweise in diesem Buch richten sich nicht an stark Übergewichtige oder gar unter gesundheitlich bedenklicher Fettleibigkeit leidende Menschen. Vielmehr sind all diejenigen angesprochen, die sich - aus welchen Gründen auch immer - zu dick und deshalb unwohl fühlen.

Dieses Buch ist kein medizinischer Ratgeber und deshalb nicht für Menschen geeignet, bei denen durch ein erhöhtes Körpergewicht gesundheitliche Schäden bzw. Beeinträchtigungen bestehen oder zu befürchten sind.

Alle Hinweise, Anmerkungen sowie Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und richten sich ausschließlich an gesunde Menschen. Sie bieten keinen Ersatz für medizinischen Rat bzw. medizinisch notwendige Behandlungen.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung der Autorin, noch des Gesundheitsmagazins www.gesu-optimal.de. Ebenso ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden von der Autorin sowie dem Gesundheitsmagazin ausgeschlossen.

Der erste Schritt ist getan - Sie haben sich entschlossen

Schlank macht schön. Schlank macht attraktiv. Schlank macht begehrenswert. Ein perfekter Körper garantiert ein erfolgreiches Leben.

Wirklich?

Nun, viele Männer und Frauen scheinen sich von diesen Botschaften ziemlich stark beeinflussen zu lassen. Oft sind diese Glaubenssätze längst seit der Kindheit verinnerlicht. Warum sonst wird viel Zeit und Geld investiert, um diese offenbar gesellschaftlichen Idealbilder von Männern und Frauen zu erreichen?

Besonders Frauen neigen häufig dazu, einen hohen körperlichen sowie finanziellen Einsatz für eine attraktive Erscheinung mit einer schlanken Figur zu leisten. Frauen sehnen sich nach einer makellosen Bikinifigur. Und die Männer? Sie streben das ersehnte Sixpack an.

Für diese Ziele werden unzählige Euros für Diäten, Pulver, Kapseln oder Appetitzügler ausgegeben. Von den enormen Kosten für trendige Outfits für das Training in modernen Fitnessstudios ganz zu schweigen.

Besonders Frauen und junge Mädchen sind für das Idealbild „Schlank & Schön“ empfänglich. Die Gründe mögen in der Konkurrenz zu anderen weiblichen Wesen bzw. dem Wunsch liegen, ebenfalls so schön wie die anderen zu sein.

So werden weder Mühen noch Kosten gescheut, um möglichst in eine kleinere Konfektionsgröße zu passen. Viele Frauen und junge Mädchen essen deshalb kaum noch etwas. So quälen sie sich und ihren Körper und sind mit ihrem Gewicht häufig nah an der Grenze zur Unterernährung.

Fatalerweise wird mit dem Idealbild „Schlank & Schön“ automatisch Ausstrahlung und Attraktivität verbunden. Kein Wunder, da man doch oft hört, schlanke und schöne Menschen hätten es einfacher im Beruf sowie bei der Partnerwahl. Die Schlanken und Schönen würden schneller die Karriereleiter erklimmen. Das Glück in der Liebe fiele ihnen nur so zu.

Doch ist das nicht vielmehr eine trügerische Illusion?

Offensichtlich jedoch eine, der anscheinend allzu gern Glauben geschenkt wird. Warum sonst lassen sich tagtäglich viele Menschen von verschiedenen Einflüssen, wie z. B. von der Werbung in verschiedenen Medien, so sehr beeindrucken?

Bereitwillig werden allerlei Supermittel für viel Geld erworben. Nur um nach der Anwendung enttäuscht festzustellen, dass die wundersame Verwandlung in ein schlankes, attraktives Geschöpf ausblieb.

Entgegen jeglichen Versprechungen verhilft allein die Anwendung teurer Produkte nicht zu mehr Ausstrahlung sowie Attraktivität. Ausstrahlung und Attraktivität kommen von innen und lassen sich nur bedingt von außen zufügen.

Und überhaupt - Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Das ist auch gut so. Sonst würden alle Menschen ein und das Gleiche schön finden. Wie langweilig...

Doch nun zu Ihnen.

Welche Beweggründe lösen in Ihnen den Wunsch aus, unbedingt schlanker werden zu wollen? Sind Sie wirklich so stark übergewichtig? Oder kämpfen Sie mit den Pfunden, weil Sie befürchten, ansonsten Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, Ihrem Ehemann oder Ihrer Ehefrau nicht mehr zu gefallen?

Meint es gar die beste Freundin besonders gut mit Ihnen und weist Sie diskret auf die Rettungsringe um Bauch und Taille hin? Unterliegen auch Sie dem vermeintlichen Schönheitsideal, nur schlank ist schön?

Allerdings: Sofern Sie übergewichtig sind muss erwähnt werden, dass starkes Übergewicht nicht unbedingt ratsam für die Gesundheit ist.

Wenn die Knochen stets mehr aushalten müssen, als sie eigentlich sollten, rächt sich das irgendwann in Gelenk- oder Rückenschmerzen. Herz und Kreislauf sind mehr gefordert. Kurzum, der Körper ächzt mehr unter einem starken Gewicht. Doch das alles wissen Sie sicherlich selbst.

Der erste Schritt ist getan. Sie haben sich entschlossen, etwas zu unternehmen. Sie möchten sich wohler fühlen und wieder ein gutes Körpergefühl erlangen. Sie tendieren dazu, abzunehmen und Körpergewicht zu reduzieren. Dabei ist es besonders wichtig, auf gesunde Weise nach und nach überflüssige Pfunde zu verlieren.

Da Sie gerade dabei sind, diesen Ratgeber zu lesen, zeigt, dass Sie Ihr Vorhaben auch in die Tat umsetzen möchten.

Doch bei aller Entschlossenheit: Bleiben Sie gelassen. Gehen Sie in kleinen, aber bestimmten Schritten vorwärts. Ihr Ziel wartet auf Sie und je weiter Sie sich nähern, winkt es Ihnen zu.

Tipp

Als allererstes analysieren Sie Ihre Beweggründe. Warum möchten Sie abnehmen? Bleiben Sie dabei realistisch!

- *Abnehmen, um starkes Übergewicht zu reduzieren*
- *Abnehmen, weil sich lediglich ein paar Kilo zu viel angesammelt haben*
- *Abnehmen, weil zu viel Bauchfett vorhanden ist*
- *Abnehmen, weil Sie sich schlanker wohler fühlen*
- *Abnehmen, weil Ihr Selbstwertgefühl unter Ihrem Gewicht leidet*
- *Abnehmen, weil andere Sie als zu dick empfinden*
- *Abnehmen, um von anderen nicht mehr ausgestoßen oder gehänselt zu werden*
- *Abnehmen, um „In“ zu sein*
- *Abnehmen, weil Sie einem Konsum gesteuerten Idealbild nacheifern*
- *Andere Gründe*

Stellen Sie sich nun folgende Fragen. Bei den Antworten bleiben Sie bitte auch hier realistisch und ehrlich:

- *Warum möchten Sie schlanker sein, als Sie es jetzt sind?*

- *Worin sehen Sie für sich persönlich das Positive am Dünnsein?*
- *Worin sehen Sie für sich persönlich das Negative am Dicksein?*
- *Haben Sie bereits Erfahrungen mit Diäten?*
- *Wie viel an überflüssigen Kalorien nehmen Sie am Tag zu sich?*
- *Sind Sie bereit, Ihre Ernährung langfristig umzustellen?*
- *Sind Sie bereit, mehr Bewegung in den Tagesablauf einzubinden?*
- *Möchten Sie mollig und füllig bleiben, haben aber Schwierigkeiten, sich mit Ihrem Körpergewicht zu akzeptieren?*

Am besten, Sie nehmen sich die Zeit und beantworten die Fragen schriftlich. So können Sie jederzeit Ihre Überlegungen nachlesen und die Entwicklung der angestrebten Ziele verfolgen. Sie schweben somit in keinem Vakuum, sondern sind jederzeit in der Lage, Fortschritte zu erkennen. Anderenfalls können Sie etwas nachhelfen, wenn der Prozess stagnieren sollte.

Bedenken Sie: Sie sind dabei, nun Ihre getroffene Entscheidung umzusetzen. Sie nehmen Ihr Leben in die Hand. Ihr Körpergewicht belastet Sie, stört oder macht Sie unzufrieden. Sie haben die Entschlossenheit, dies zu ändern.

Entscheidungen sind positiv! Sie setzen enorme Energien frei. Die Entscheidung, die weitere Zukunft sowie Lebensqualität selbst positiv zu beeinflussen, wird in Ihnen wahre Zauberkräfte aus Ihrem Unterbewusstsein hervorlocken.

Diese Energien lassen sich auf alle Lebensbereiche anwenden, doch hier wollen wir die Kraft der Entscheidung für die Verbesserung des eigenen Körpergefühls nutzen.

Sämtliche Ausführungen der folgenden Kapitel sollen dabei helfen, den Weg zum individuellen Wohlfühlgewicht zu finden. Vergessen Sie also zunächst sämtliche Tabellen, die Ihnen vorschreiben, wie viel Sie auf die Waage bringen dürfen.

Vergleichen Sie sich auch nicht mit anderen, sondern bleiben Sie bei sich selbst. Es hilft nicht weiter, die schlanke Nachbarin oder den schlanken Kollegen zu beneiden, sondern selbst etwas für das eigene Körpergewicht und somit einem besseren Körpergefühl zu tun.

Seien Sie positiv. Denken Sie vor allem daran, auf Ihre Ernährung sowie ausreichende Bewegung zu achten.

In diesem Sinne, viel Erfolg und gutes Gelingen...

Das erwartet Sie:

- Der erste Schritt ist getan - Sie haben sich entschlossen
- Teure Diäten und die Botschaft, schlank ist schön
- Schlankheitswahn und seine Folgen
- Dellen an Bauch, Po und Oberschenkeln – na und!
- Der Frust mit der Esslust
- Warum Diäten nicht den Erfolg halten, den sie versprechen
- Von kleinen Tricks und anderen Kuriositäten
- Diese Nahrungsmittel helfen beim Abnehmen
- Normalgewicht – Idealgewicht – was ist mein Wohlfühlgewicht?
- Ein Wort zum Bauchfett

- Alternative Methode – Klopfen Sie sich schlank mit EFT
- Zusammenfassung: Tipps zum Abnehmen bzw. Tipps, um das Gewicht zu halten

Teure Diäten und die Botschaft, schlank ist schön

Jedes Jahr die gleiche Ernüchterung. Trotz guter Vorsätze, zur Weihnachtszeit weniger unbesorgt zu schlemmen, fällt der Widerstand gegen weihnachtliche kulinarische Verlockungen besonders schwer. Trotz kritischem Blick auf die Figur schaffen es Verführungskünstler wie Lebkuchen, Schokoladenherzen, Putenkeulen und Gänsebraten mühelos, die Gaumen zu erfreuen.

Die Ernüchterung kommt relativ schnell nach den genüsslichen Festtagen in Form einiger Kilo mehr auf der Hüfte und am Bauch. Doch wer isst schon ständig Gänsebraten oder Sahnetorten? Meist verlieren sich die Pfunde im Alltag mit etwas mehr Bewegung wieder von ganz allein. Trotzdem, derlei „bestraft“ ist der Entschluss schnell gefasst, ein paar Fastentage oder eine Diät einzulegen.

Sicherlich ist Ihnen auch schon aufgefallen: Gleich zu Beginn des neuen Jahres verknüpfen zahlreiche Medien die Notwendigkeit einer Diät mit den Vorschlägen für gute Vorsätze zum Jahreswechsel. Besonders Frauenzeitschriften haben ihre Zielgruppe fest im Auge. Das schlechte Gewissen nämlich, wieder einmal viel zu viel verspeist zu haben und nun mit den Folgen kämpfen zu müssen, scheint empfänglich für die Werbung von Diäten und Fastenkuren zu machen.

Umso mehr verfehlen die strahlend schönen und vor allem schlanken Fotomodelle auf den Glanzseiten der Illustrierten nicht ihre Wirkung. Eine Anleitung für eine Blitzdiät jagt die andere. Sie alle suggerieren, nach nur fünf, sieben oder zehn Tagen mit der Diät XY ebenso schlank und schön zu sein wie die abgebildeten Schönheiten. „Vorher- und Nachher-Bilder“ bemühen sich, den letzten Zweifler zu überzeugen und zum Kauf der Produkte zu bewegen.

In manchen Zeitschriften stolpert man über mehr als fünf aufwendige, teilweise sogar über zwei Seiten, gestaltete Werbeanzeigen.

Sie wollen abnehmen? Ganz einfach, lautet die Antwort und kurzerhand werden allerlei Pulver, Drinks, Riegel oder Kapseln für die gute Figur werbewirksam präsentiert. Die kühnste Versprechung jedoch: *Abnehmen im Schlaf* dürfte all jene ansprechen, die ohne hungern sowie völlig stressfrei abnehmen möchten.

Alle Diäten versprechen, in kürzester Zeit die ersehnte Traumfigur zu erlangen. Das mag in Einzelfällen sogar funktionieren – nach etlichen Euros leichter sowie mühsam verdrängtem Hunger ist vielleicht tatsächlich das Ziel erreicht. Doch was passiert, wenn wieder etwas mehr bzw. „normal“ gegessen wird?

Im Nu sind die für immer verloren geglaubten Kilo wieder da. Der unerwünschte Jo-Jo Effekt sorgt für Frust und Enttäuschung. Meist zeigt die Waage nach solchen „Erfolgen“ ein noch höheres Gewicht an als vor der Diät. Und nun? Warum Diäten scheitern wird etwas später noch erläutert.

Eine Spirale, aus der man nur mit der konsequenten Änderung der Essgewohnheiten sowie Ernährungsumstellung herauskommt. Gesund abnehmen ist mit reichlich Disziplin verbunden. Der

wichtigste Begleitfaktor bei jeder erstrebten Gewichtsreduzierung ist zudem ausreichend Bewegung.

Weltweit gibt es laut Weltgesundheitsorganisation mehr übergewichtige als untergewichtige Menschen. Starkes Übergewicht belastet die Gesundheit und man geht davon aus, dass es sogar die Lebenszeit verkürzt sowie die Lebensqualität einschränkt.

Hingegen soll nach neuesten Studien und Erkenntnissen leichtes Übergewicht förderlich für die Lebensqualität sowie ein langes Leben sein. Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Körpergewicht, ob schlank oder etwas füllig, ist deshalb besonders wichtig.

Schlankheitswahn und seine Folgen

Sofern Ihr Übergewicht nicht gerade gesundheitliche Bedenken auslöst bzw. Sie nicht fettleibig sind, wägen Sie ab, ob Sie lieber ein wenig fülliger bleiben oder sich wirklich strikten Diäten unterwerfen möchten. Oft ist es sinnvoller, die Essgewohnheiten langfristig umzustellen. Es gilt, die gewohnten, oft seit der Kindheit eingefahrenen Verhaltensmuster, zu durchbrechen.

Entscheiden Sie sich jedoch aus bestimmten Gründen sowie nach gründlicher Überlegung für eine Gewichtsreduzierung, verfallen Sie nicht dem Irrtum, den Tag über nichts weiter als ein Knäckebrot und einen Apfel zu essen. Sie werden auf diese Weise nicht nachhaltig abnehmen. Anfangs purzeln wahrscheinlich die Pfunde. So, wie sehnlichst gewünscht. Allerdings wird wertvolle Muskelmasse anstatt Fett abgebaut.

Schon nach kurzer Zeit nämlich, sofern Sie bei einer solchen Mangelernährung nicht bereits vorher aufgeben, stagniert der Prozess. Wer abnehmen will, muss essen! Das klingt paradox, ist es aber nicht. Siehe hierzu: [Warum man trotz hungern nicht abnimmt](#). Was soll der Körper verwerten, womit seinen Bedarf an Kalorien, Vitaminen und Mineralien decken?

„Mit Nahrungsergänzungsmitteln“ werden Sie vielleicht einwerfen wollen. Bedenken Sie, viele dieser Mittel sind stark umstritten. Manche lösen sogar Allergien sowie Krankheiten aus. Die Zugabe von Vitamin C mag beispielsweise in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr bei Erkältungskrankheiten oder der Rekonvaleszenz sinnvoll sein. Ein Mangel an Vitaminen oder Mineralien sollte jedoch ärztlich festgestellt werden, bevor entsprechende Präparate gezielt eingenommen werden.

Denken Sie vor allem an die Verdauung! Was soll verdaut und vom Darm verwertet und ausgeschieden werden, wenn Sie kaum Nahrung zu sich nehmen?

Wenn Sie jedoch stark übergewichtig sein sollten und eine Nulldiät, Fastenkur oder ähnliches anstreben, wird stets empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen. Gegebenenfalls wird somit eine Gewichtsreduzierung unter ärztlicher Betreuung und damit in kompetenten Händen durchgeführt.

Erfreulicherweise zog der Wandel der Zeit auch in die Küchen ein. Herkömmliche Gewohnheiten der deftigen und schweren Kost vergangener Jahrzehnte wichen vielfach den neuen leichten Gerichten.

Um abzunehmen, muss natürlich die Kalorienaufnahme reduziert werden. Dies erreicht man bereits,

indem auf zu viel Süßes, zu viel Salzhaltiges sowie auf zu viel Fett verzichtet wird. Bei den Mahlzeiten des Tages lohnt ebenso ein prüfender Blick auf die Nahrungszusammenstellung, die Zubereitung sowie auf die Kalorien.

Betrachten Sie sich und nehmen Sie Ihr Gewicht in Augenschein. Prüfen Sie, ob nicht einem vermeintlichen Idealbild hinterher gerannt wird. Meist empfinden sich Frauen und junge Mädchen als zu dick. Viele Frauen legen nach Schwangerschaften an Gewicht zu, manch eine Frau war schon immer etwas kräftiger.

Sofern keine gesundheitlichen Bedenken das Abnehmen erfordern, gehen Sie lieber relaxt mit Ihren Pfunden um. Seien Sie nachsichtig mit den zwei oder drei Kilo, die den Rock oder die Hose ein wenig eng werden lassen.

Sind es doch mehrere Kilo? Dann überdenken Sie als erstes Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten. Wo können Sie hier Kalorien einsparen? Trinken Sie beispielsweise gern süße Säfte oder Limonaden, steigen Sie auf Wasser und Kräutertees um. Statt zwei Löffel Zucker im Kaffee tut es auch nur ein einziger. Besser noch, trinken Sie Ihren Kaffee ohne Zucker.

Naschen Sie außerdem gern Salzhaltiges und schaffen es mühelos, abends eine Tüte Kartoffelchips zu vertilgen? Der darin enthaltene Salzgehalt bindet das Wasser im Bindegewebe. Was dazu führen kann, dass Sie am nächsten Morgen ganz schnell ein Kilo schwerer sind.

Auch wenn die Werbung sowie extrem dünne Models stets suggerieren, nur schlanke Menschen wären attraktiv, begehrenswert und erfolgreich – fallen Sie nicht darauf herein! Verleugnen Sie nicht Ihre Persönlichkeit, Ihr Wesen und Ihre Einzigartigkeit. Setzen Sie sich realistische Ziele.

Schlankeitswahn zum Zwecke des Schönheitsideals praktizieren häufig sehr junge Frauen und Mädchen. Hänseleien oder Konkurrenzkampf führen nicht selten zu gesundheitsgefährdenden Essstörungen wie Bulimie. Weder Fettpolster noch Fett an Bauch oder Po sollen die Ästhetik stören.

Wer derart vom Schlankeitswahn besessen ist, hungert meist mit eiserner Disziplin. Oft so lange, bis buchstäblich nur noch Haut und Knochen das Erscheinungsbild prägen. Fettpolstern, die allein durch Hungern nicht schnell genug weichen wollen, wird zudem mit übermäßig viel Sport zu Leibe gerückt.

Nicht selten entsteht aus diesem Schlankeitswahn heraus chronische Unterernährung nebst Mangelversorgung mit Vitaminen und Mineralien. Ernsthafte negative Beeinträchtigungen für die Gesundheit können die Folge sein.

Vielleicht erinnern Sie sich an bekannte Models der letzten Jahrzehnte. Allen voran erlangte Lesley Lawson als super dünnes Model Twiggy in den 1960er Jahren Berühmtheit. Spindeldünne Arme und Beine, eingefallener Bauch und flacher Po lösten das vorherige Schönheitsideal mit üppigen weiblichen Kurven á la Marilyn Monroe ab. Wie sehr die Gesundheit unter diesem Wahn leiden kann, scheint bedauerlicherweise den meisten Beteiligten egal zu sein.

Die Sucht, extrem schlank bzw. mager zu sein, geistert seit Jahrzehnten sowohl durch reale wie virtuelle Welten, in denen es um Mode, Begehren, Schönheit und Geld geht. Wer kann, eifert nach, auch wenn die Gesundheit extrem vernachlässigt wird.

In einigen sozialen Netzwerken wird eindeutig zur Magersucht aufgerufen. Begriffe wie *Thinspiration*, *Thinspo*, *probulimia* u.a. sind in der „dünnen Szene“ bestens bekannt. So werden zig Fotos gepostet, die genannten Begriffe mit Hashtags hinzugefügt und um den gesamten Globus

geschickt.

Die Fotos zeigen Frauen mit eingefallenen Wangen, hervorstehenden Rippen und Schulterblättern. Die Oberschenkel sind so dünn wie Streichhölzer und kaum dicker, als die Oberarme einer normalgewichtigen Frau. Dünn, oder besser, mager ist schön...?

Die Begeisterung der Leserschaft drückt sich in „Gefällt mir“ Angaben, dem Weitersenden an Freunde sowie Kommentieren aus. Die Zielgruppe sind junge Frauen und Mädchen, die viel Wert auf modisches Outfit legen und Angst vor kritischen Blicken fürchten.

Hier ein realer Kommentar, der stellvertretend für viele andere als Beispiel dient:

Reasons to lose weight: so that you can wear cute outfit and not afraid of getting judged, was so viel bedeutet wie Gründe, um Gewicht zu verlieren: Du kannst dann reizende Outfits tragen und musst keine Angst haben, beurteilt zu werden.

Konfektionsgrößen über 34 oder 36 sind in diesen Kanälen verpönt. Mit verbaler Verachtung für Menschen, die nicht dem dünnen Raster entsprechen, wird nicht gegeizt. Selbst Prominente sind vor verachtenden Negativ-Kommentare nicht gefeit.

Glücklicherweise distanzieren sich einige Plattformen von solchen Aktionen und verbieten das Posten von Meldungen, die diese Begriffe enthalten.

Sollten Ihnen in der virtuellen oder realen Welt ähnliche Konstellationen begegnen, widerstehen Sie jeglicher negativer Beeinflussung! Bleiben Sie auf Ihrem Weg und behalten Sie Ihr Ziel im Auge!

Dellen an Bauch, Po und Oberschenkeln – na und!

Aufmerksamen Beobachtern entgeht nichts...

Die allseits unbeliebten Dellen, die sogenannte Orangenhaut, zeichnen sich gern an den weiblichen „Problemzonen“ Bauch, Po und Oberschenkeln ab.

Diese Dellen sind sehr häufig der Grund dafür, dass sich viele Frauen in ihrem Körper unwohl fühlen und sich nicht akzeptieren, wie sie sind. Nicht dem Bild einer „makellosen“ Frau mit straffen Körperkonturen zu entsprechen, führt vielfach zu dauerhaftem Frust sowie einer Minderung des Selbstwertgefühls. Dazu gesellen sich oft Unsicherheit und Komplexe.

Betroffene verstecken gern ihre vermeintlichen Makel. Blickdichte Strumpfhosen, Leggings, weite Hosen, lange Pullover und T-Shirt verbergen so manche Unebenheit. In Jahreszeiten wie Frühjahr und Sommer wird daher häufig vermieden, sich allzu freizügig zu zeigen. Befindet man sich in dieser Frust-Falle, ist die Lebensqualität erheblich eingeschränkt.

Allerdings sehen sich recht häufig auch schlanke Frauen mit den als unschön empfundenen Dellen konfrontiert. Und das, obwohl bei ihnen garantiert nicht von überflüssigen Pfunden die Rede sein kann. Wie kommt es dazu? Und warum haben Männer weniger mit solchen Erscheinungen zu tun?

Ganz einfach! Die Veranlagung zur Bildung der sogenannten Orangenhaut liegt in der Biologie des

weiblichen Körpers begründet. Genauer gesagt, begünstigt das weibliche Bindegewebe die Entstehung der Orangenhaut. Das netzartige Bindegewebe ist weniger engmaschig. Die dortigen Zwischenräume sind ideale Vorratskammern für den weiblichen Körper, die dieser nutzt, um dort Reserven anzulegen. Das Unterhautgewebe von Frauen hat zudem eine andere Struktur als das der Männer.

Um der Orangenhaut zu Leibe zu rücken, bedarf es eiserner Disziplin. Gezielte sowie regelmäßige Sportanwendungen sowie eine ständige Kontrolle darüber, was, wann und wie viel man isst, tragen durch Gewichtsverlust sowie Straffung der Muskulatur zu einer verbesserten Körpersilhouette bei.

Sie merken schon, der Kampf gegen Orangenhaut ist eine langwierige Angelegenheit und führt trotz aller Bemühungen meist nur recht eingeschränkt zum erhofften Erfolg. Dem natürlichen Körperaufbau der Frau sowie einer genetischen Veranlagung kann man leider nur bedingt entgehen. Wer die Veranlagung zur Orangenhaut in sich trägt, wird sie nie ganz los werden. Darüber sollte sich jede Frau im Klaren sein.

Allerdings ist dies kein Grund zum Verzweifeln. Denn man kann Einiges tun, um das Hautbild und damit die Körpersilhouette zu verbessern. Gut gegen Orangenhaut - und für die allgemeine Fitness - ist regelmäßige Bewegung wie Treppensteigen, Laufen, Schwimmen, Joggen oder Fahrradfahren.

Regelmäßiges Strampeln auf dem Crosstrainer trainiert nicht nur die Oberschenkel, sondern stärkt außerdem Herz- und Kreislauf. Ebenso hilfreich sind Bürstenmassagen, die für eine bessere Durchblutung des Gewebes sorgen.

Die verlockenden Versprechungen der Kosmetikbranche sind eher mit einer gesunden Portion Skepsis zu begutachten. Die weiblichen Bemühungen gegen Orangenhaut ist für das weit verzweigte Branchennetz der Kosmetik ein lohnendes und äußerst lukratives Geschäft. Doch weder Cremes, Pillen noch Wickelanwendungen werden Sie vollständig von der Orangenhaut befreien. Das einzige, was ordentlich „befreit“ wird, ist die Geldbörse.

Allerdings dürfte ein Effekt bei Anwendungen dieser Art unbestritten sein: Ihr Körper erfährt das angenehme Gefühl der Zuwendung und Beachtung. Sie schenken ihm Aufmerksamkeit, verwöhnen ihn mit duftenden Cremes, intensiven Massagen und vielem mehr. Das tut nebenbei auch der Seele gut.

Eine preislich günstige Variante und dazu ein nützlicher Beitrag für Ihre Gesundheit ist ohne Zweifel, auf mehr Bewegung sowie auf gesunde Ernährung zu achten. So entziehen Sie Ihrem Körper die Gelegenheit, zu viel aufgenommene Kalorien an Körperregionen wie Bauch, Po und Oberschenkeln, an denen sie vorerst nicht gebraucht werden, für „schlechte Zeiten“ zu deponieren.

Also: Bleiben Sie kritisch und lassen Sie sich nur so viel Geld für angebliche Wundermittel aus der Tasche ziehen, wie es Ihnen gut tut!

Der Frust mit der Esslust

Essen ist mehr als nur eine lebenswichtige Notwendigkeit. Gesunde Nahrungsmittel sowie die daraus zubereiteten Speisen vermögen, die Lebensqualität erheblich zu steigern. Darüber hinaus wirkt sich geselliges Beisammensein am Esstisch positiv auf das zwischenmenschliche Miteinander

aus.

Genug Gründe, um hin und wieder ein gutes Essen mit Freunden oder der Familie zu arrangieren. Die Aussicht auf ein schmackhaftes Mittag- oder Abendessen als besonderes Event erfüllt sowohl Gastgeber wie Gäste in vielerlei Hinsicht.

Wegen Zeitmangel, fehlender Kochkünste oder einfach wenig Lust zum Kochen bedeutet die Nahrungsaufnahme für viele Menschen in erster Linie oft nur eines: Den Hunger möglichst schnell sowie ohne großen Aufwand zu stillen. Dabei wird nicht bemerkt, wie man sich selbst diesen Teil einer erfüllten Lebensqualität vorenthält.

Aus welchen Gründen auch immer – die Fähigkeit, die überlebenswichtige Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme mit Genuss, Zufriedenheit sowie einem gewissen Glücksgefühl zu kombinieren, ist vielen Menschen in unserer heutigen schnelllebigen Zeit abhanden gekommen.

Vielleicht erinnern Sie sich an Ihr Lieblingsessen aus Kindertagen, welches niemand so gut zuzubereiten vermochte, wie die Großmutter?

Falls solche Erinnerungen zu Ihren Schätzen gehören, bemerken Sie sicherlich, welche positive Emotionen sich damals in Ihrem Inneren abspielten. Auslöser für derlei bestimmte Empfindungen war nicht nur das Lieblingsessen allein, sondern alles, was im unmittelbaren Zusammenhang damit stand.

Dummerweise funktioniert die Erinnerung auch umgekehrt. Das vermeintliche Lieblingsessen gehörte so gar nicht zu Ihren Favoriten, trotzdem galt die Devise: *Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!*

Sofern Sie als Kind mit solchen „erzieherischen Maßnahmen“ etwas gegen Ihren Willen essen mussten, ruft wahrscheinlich jede Konfrontation mit diesem Nahrungsmittel negative Emotionen bei Ihnen hervor. Häufig wurde so in Kindertagen der Grundstein für eine lebenslange Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel gelegt.

Diese kurze Exkursion zeigt, dass Nahrungsmittel nämlich viel mehr können, als nur den Magen füllen! Erinnerungen, konzentrieren wir uns hier nur auf die guten, werden wach. So vermögen Duft, Konsistenz, Geschmack und vieles mehr an bestimmte Zeiten, an bestimmte Menschen, an Lebensereignisse usw. zu erinnern sowie Gefühle hervorzurufen.

In unserer heutigen Zeit bleibt oft wenig Zeit zum Kochen. Alles muss schnell gehen. Dies fängt bereits beim Einkauf an. Immer häufiger gelangen deshalb Fertiggerichte auf den Teller. Hin und wieder ist dagegen nichts einzuwenden. Doch wo bleibt das Ambiente, der Geschmack und die Gemütlichkeit?

Sollten wir den Nahrungsmitteln nicht mehr Dankbarkeit zollen sowie mehr Aufmerksamkeit widmen? Ihnen mehr Achtung bei der Zubereitung schenken? Uns mehr Zeit nehmen beim Verspeisen? Schließlich sind alle Nahrungsmittel, am besten frisch und in ausgewogener Mischung, unsere Lebensgrundlage.

Auch die Zeit für Gespräche, für die mitmenschliche Kommunikation ist in heutigen Zeiten sehr knapp geworden. In vielen Familien sowie Beziehungen ist die Zusammenkunft am Esstisch mittags oder abends die einzige Gelegenheit des Tages, sich miteinander auszutauschen.

Alleinlebende essen häufig bei laufendem TV-Gerät oder nebenbei am Laptop oder PC, um

ersatzweise ein Gefühl der Kommunikation zu haben.

Wer es jedoch schafft, Möglichkeiten für ein Rundum-Wohlbefinden bei der Nahrungsaufnahme zu nutzen, kommt einem bewussten Essen einen Schritt näher. Dazu gehört auch, hastiges Essen weitgehend zu vermeiden, da es weniger gut bekömmlich ist.

Bereits hier liegt zudem eine Ursache für Übergewicht verborgen, die es lohnt, genauer zu betrachten.

Schauen Sie sich Bissen hastig in den Mund und schlucken alles schnell hinunter? Ohne gründlich zu kauen? Auf diese Weise hat der Magen kaum Chancen zu signalisieren, dass er sich allmählich füllt. Das sich einstellende Sättigungsgefühl wird nicht rechtzeitig wahrgenommen. Sie essen deshalb mehr, als eigentlich notwendig ist.

Probieren Sie es aus: Bereiten Sie sich eine schmackhafte Mahlzeit zu. Nehmen Sie sich die Zeit, ihre Kochkünste sowie das leckere Essen auf dem Teller entsprechend zu würdigen.

Vor allem: Essen Sie langsam! Genießen Sie mit allen Sinnen Geschmack, Konsistenz sowie die Vorfreude auf den nächsten Bissen. Lassen Sie es sich ohne Reue und ohne Gedanken an Ihr vermeintlich zu hohes Körpergewicht schmecken.

Da Sie jetzt langsamer essen, bemerken Sie auch das Sättigungsgefühl. Zwingen Sie sich nicht, die ganze Portion zu verspeisen, wenn Sie bereits satt sind. Tafeln Sie sich besser von vornherein etwas weniger auf.

Wird zudem bei der abendlichen Mahlzeit bewusst auf die Kalorien geachtet und spät abends auf Naschereien verzichtet, bestehen gute Chancen, nicht weiter zuzunehmen. Im Gegenteil, langfristig kann so das Körpergewicht reduziert werden. Wichtig bei allen Bemühungen ist außerdem, den Stoffwechsel mit ausreichend Flüssigkeit anzuregen. Also, viel trinken! Am besten sind Wasser und ungesüßte Kräutertees geeignet. Bewegung jeglicher Art unterstützt den Kalorienabbau.

Verspüren Sie oft Appetit auf etwas Süßes? Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass das Gehirn mehr Zucker benötigt, als im Blutstrom vorhanden ist. Der wichtigste Energielieferant für die Zellen im Gehirn ist Zucker, genauer gesagt, Glucose. Deshalb ist das Gehirn auch auf egoistische Art und Weise stets damit beschäftigt, die bestmögliche Versorgung zu bekommen. Eine verminderte Energie „rächt“ sich u. a. in verminderter Gehirnleistung.

Die Lösung heißt hier nicht etwa, möglichst viel Zucker zu sich zu nehmen, denn das würde nur kurzfristig wirken. Als Lieferanten für Glucose eignen sich besser Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Diese Nahrungsmittel geben langsam Zucker ab und sorgen für einen stetigen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Die Verwertung der Glucose gelingt jedoch nur, sofern die Versorgung mit Sauerstoff gesichert ist.

Sind Sie bestens mit den genannten Zuckerquellen versorgt, verspüren jedoch trotzdem Heißhunger auf Süßes, wenden Sie einfach den Trick an, eine süße Hauptmahlzeit in den Speiseplan einzubauen.

Crêpes mit süßem Aufstrich wie etwas Zucker, Konfitüre oder Nussnougatcreme befriedigen die Lust auf Süßes. Mit Zimt und Zucker, über Milchreis gestreut, funktioniert es auch. Auch dieser Trick soll die Lust auf Süßes dämpfen: Träufeln Sie etwas Pfefferminzöl auf ein Taschentuch und riechen Sie öfter daran.

Oder mögen Sie eher Salziges? Auch hier lässt sich ein wenig tricksen. Gönnen Sie sich morgens ein gut gesalzenes Ei.

Mit Chili, Tabasco, Paprika, Ingwer u.v.m. werden durch den schweißtreibenden Effekt die inneren Kalorien ordentlich zum Glühen gebracht. Möchten Sie die Fettverbrennung ankurbeln? Dann sorgen Sie zusätzlich für guten und vor allem ausreichend langen Schlaf.

Auf gar keinen Fall sollten Sie es sich antun, den ganzen Tag über zu hungern. Sie können so zwar Ihre Willensstärke unter Beweis stellen, tun sich aber nicht viel Gutes damit. Unweigerlich werden die Gedanken nach einiger Zeit um etwas Essbares kreisen. Gereizte Stimmung, Nervosität und Empfindlichkeit können sich einstellen. Der aufflackernde Hunger muss permanent unterdrückt werden. Nur besonders Willensstarke widerstehen dem Drang, spät abends oder nachts heimlich zum Kühlschrank zu schleichen. Denn der Hunger kommt bestimmt!

Verteilen Sie besser kleinere Mahlzeiten über den Tag und essen Sie, auf was Sie Lust und Appetit verspüren. Gesund und kalorienarm natürlich. Siehe hierzu: [Gesund Abnehmen – Weg mit Hindernissen](#)

Warum Diäten nicht den Erfolg halten, den sie versprechen

Was mit der Überschrift gemeint ist, weiß jeder, der bereits einige Diäten ausprobiert hat. Wer allerdings ausreichend diszipliniert ist und das „Projekt Abnehmen“ langfristig angeht, kann durchaus sein angestrebtes Körpergewicht erreichen sowie dauerhaft halten. Siehe hierzu: [Traumfigur – Mit Taktik gezielt abnehmen](#)

Wovon man doch lieber die Finger lassen sollte, sind erfolgversprechende Blitzdiäten. Nicht zuletzt, um den Geldbeutel zu schonen. Apotheken, Drogerien sowie der Versandhandel boomen mit diesem Geschäft. In fast allen Zeitschriften, besonders in Frauenzeitschriften, verstecken sich hinter „Erfahrungsberichten“ zu Diäten und Blitzdiäten raffinierte Werbeanzeigen. Einzig mit dem Ziel, auf Produkte zum Abnehmen aufmerksam zu machen sowie zum Kauf zu animieren.

Die meisten Anleitungen zum Abnehmen sind allenfalls für eine kurzfristige Reduzierung des Körpergewichts geeignet. Etwa, um noch schnell zwei bis drei Kilo vor dem nächsten Urlaub schmelzen zu lassen. Langfristig hält der Erfolg selten an. Warum ist das so?

Zunächst läuft alles wie gewünscht. Bekommt der Körper nicht genug „Treibstoff“, sprich Energie, holt er sich über kurz oder lang das, was er braucht. Der Notfallplan ist aktiviert. Das Gehirn ist jetzt allerdings in höchster Alarmbereitschaft, denn eine Kalorienreduzierung nimmt es aus Furcht vor einer Energieunterversorgung, vor allem mit Glucose, nicht so einfach hin. Es aktiviert das Stresssystem und erhöht den Cortisolpegel (Cortisol ist das körpereigene Stresshormon).

Dies kann zur Folge haben, dass an Körperstellen Fett abgezogen wird, welches sich jedoch im Bauchfett wiederfindet und sich dort ansammelt. Gleichzeitig spart das Gehirn ein, wo es nur kann und fährt alle Systeme herunter, die nicht zum Überleben benötigt werden. Man wird müder, die Konzentration nimmt ab und auch die Libido schreibt Verluste.

Folgt man z. B. einer Diät, die verspricht, innerhalb von nur zehn Tagen fünf Kilo abzunehmen, wird die Waage den Erfolg bestätigen. Sie werden begeistert sein. Allerdings sind Sie just dabei,

einem Irrtum zu erliegen und tappen höchstwahrscheinlich bald in die nächste Falle. Der Jo-Jo-Effekt wartet bereits. Von welchem Irrtum soll denn hier die Rede sein? *Die Waage lügt doch nicht*, werden Sie nun erstaunt einwerfen.

Nein, sie lügt nicht. Tatsächlich sind Sie nach zehn Tagen bei konsequenter Einhaltung der entsprechenden Diät fünf Kilo leichter. Leider bestehen diese fünf Kilo nur zu einem Fünftel aus Fett. Die restlichen vier Fünftel holt sich der Körper aus der Muskelmasse und dem Körperwasser. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel verlangsamt.

Beispiel: Nehmen wir an, die tägliche Kalorienzufuhr wurde um die Hälfte von 2000 auf 1000 reduziert. Sobald Sie jedoch das gewünschte Gewicht erreicht haben und wieder halbwegs normal essen, schaltet das Gehirn wieder um. Es lässt sich nicht gern überlisten bzw. ist schlauer, als man denkt. Der Körper bemerkt sehr rasch, dass die „Gefahr“ vorüber ist. Das Gehirn erkennt den Status Quo und beendet seine Handlungen, die der Notfallplan vorsieht. Der Körper weiß, dass er nun nicht länger Fett und Muskelmasse angreifen und verbrauchen muss.

Allerdings benötigt der Stoffwechsel ungefähr drei Monate, ehe die Information, nämlich dass die Diät längst beendet wurde, bei ihm ankommt. Im Klartext bedeutet dies, dass der verminderte Stoffwechsel noch eine ganze Weile auf dem Level von 1000 Kalorien arbeitet. Jede Kalorie, die Sie über der 1000er-Marke zu sich nehmen, lässt Sie wieder unweigerlich zunehmen. Fatalerweise sammeln sich so sogar mehr Pfunde an als vor der Diät.

Daran lässt sich ablesen: Um dauerhaft abzunehmen und schlank zu bleiben, muss die Ernährung langfristig umgestellt bzw. an den Verbrauch der täglichen Kalorien angepasst werden. Allein die geringere Kalorienaufnahme bedingt jedoch keine Gewichtsreduzierung. Sofern Sie sich nicht körperlich bewegen, wird kein Fett schwinden.

Die Kombination aus Ernährungsumstellung und Sport bietet daher die beste Voraussetzung, das anvisierte Körpergewicht zu erlangen. Schaffen Sie es mit Hilfe eines gezielten Trainingsplans, Fett in Muskelmasse umzuwandeln, zeigt die Waage unter Umständen kaum Veränderung oder gar eine Zunahme auf der Skala. Dies ist im Gewicht der Muskeln begründet. Sie sind wesentlich schwerer als Fett.

An all das muss sich der Körper langsam gewöhnen. Erst dann wird er die Umstellung als „Normalzustand“ erkennen.

Dabei lohnt, die individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten einer Analyse zu unterziehen. Der früher mal so schlagkräftige Leitsatz „Friss die Hälfte“, sprich FdH, kann durchaus als Basis für eine Ernährungsumstellung gelten. Wobei es nicht unbedingt bedeuten muss, nur die Hälfte aller Lebensmittel zu verspeisen. Vielmehr ruft FdH dazu auf, einfach weniger von allem zu essen. Besonders die versteckten Kalorien, wie z. B. in Fertigprodukten und Fruchtsäften gilt es, zu reduzieren.

Wer erhöhtem Stress ausgesetzt ist und ein unruhiges Leben ohne Entspannungsphasen führt, nimmt nicht ab, sondern eher zu. Verantwortlich hierfür ist das körpereigene Hormon Cortisol. Auch Hungern bedeutet aus den bereits genannten Gründen Stress für das Gehirn. Reduzieren Sie Ihr Stresslevel und sorgen Sie für innere Entspannung. Sobald sich der Stresspegel dadurch senkt, sinkt die Anfälligkeit für Naschereien oder essen aus Frust.

Gegen essen aus Langeweile suchen Sie sich besser eine sinnvolle Abwechslung. Vielleicht möchten Sie gern einem Hobby nachgehen oder Ihr Lieblingshobby wieder aufnehmen. Tun Sie es! Seien und bleiben Sie kreativ und überwinden Sie anfängliche Unsicherheiten. Ein breit gefächertes

Angebot an Kursen und Aktivitäten zu akzeptablen Preisen bieten beispielsweise Volkshochschulen. Bestimmt ist ein Veranstaltungsort auch in Ihrer Nähe.

Von kleinen Tricks und anderen Kuriositäten

Optimisten neigen in Sachen Abnehmen dazu, Kleidungsstücke eine Konfektionsgröße kleiner zu kaufen. Zumindest ist diese Art der angestrebten Gewichtsreduzierung nicht gesundheitsschädigend. Vielmehr steigt der Ansporn, in das neue Outfit irgendwann einmal hinein zu passen. Objektiv betrachtet besteht eine reale 50 zu 50 Chance, dass dieser Trick funktioniert.

Um nicht dicker zu werden bzw. um abzunehmen, werden die abenteuerlichen Tricks erfunden und auch angewendet. Eine Methode, die auf gar keinen Fall nachahmenswert ist, wurde aus der Modebranche bekannt. Angeblich schlucken einige Models Watte. Der Hunger soll so unterdrückt sowie die leichte Wölbung des Bauches vermieden werden. Bitte nicht ausprobieren!

Dann doch besser Methoden wie diese anwenden: Ein Foto von sich selbst aus schlankeren Zeiten oder ein Bild eines schlanken Models aus einer Illustrierten in Sichtweite aufhängen. So oft Ihr Blick über diese Aufnahmen schweift, so oft werden Sie charmant an Ihr Vorhaben erinnert. Das unterdrückt zwar keine Hungerattacken, der Anblick spornt jedoch hoffentlich zum Durchhalten an.

Viele Wege führen nach Rom und so sind Sie in Ihrer Kreativität gefordert. Unterstützen Sie sich in Ihrem Vorhaben, schaffen Sie sich Anreize und Motivationen. Denken Sie auch an Belohnungen!

Vielleicht möchten Sie sich mit dieser Idee anfreunden:

Formulieren Sie Ihr Ziel. Halten Sie es schriftlich fest. Stellen Sie Überlegungen an, wie Sie Ihr Ziel erreichen wollen und notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt. Stolpern Sie immer wieder über die Lust auf Schokolade, könnte ein mögliches Beispiel für eine passende Motivation so aussehen:

„Heute verzichte ich auf Schokolade. Doch morgen gönne ich mir ein kleines Stück“ oder „Ich bin stolz auf mich, weniger zu essen. Dafür belohne ich mich mit einem Stück Schokolade“

Entweder wählen Sie ein großes Blatt Papier, ein Schreibheft, Klebezettel oder Karteikarten. Es bleibt Ihnen überlassen. Wichtig ist, dass Sie genauestens Ihren Startpunkt kennen, eine Übersicht haben und Ihre Motivation nicht aus den Augen verlieren! Unterstützen Sie sich, wenn Sie ein Etappenziel erreicht haben. Malen Sie einen Stern, ein Lachgesicht oder Sonstiges an die entsprechende Notiz und freuen Sie sich, Ihrem Ziel näher zu kommen.

Denken Sie daran: Verzicht ohne Ausgleich macht mürrisch. Wenn Sie etwas erreicht und geschafft haben, wartet das Gehirn auf Anerkennung. Belohnung ist ungeheuer wichtig. Gerade in der Zeit, in der man sich kulinarisch einschränkt, um abzunehmen. Auf alles zu verzichten, was man gern isst, macht keinen Spaß und verdirbt die Laune. Belohnen Sie sich deshalb für Ihre Ausdauer!

Doch behalten Sie die Kontrolle und genießen Sie, wie in unserem Beispiel, das Stück Schokolade. Natürlich kann die Belohnung auch durch andere Dinge erfolgen. Ein Besuch beim Friseur, ein wenig Shopping oder ein Kinobesuch, Ihnen fällt bestimmt genau das Richtige ein.

Setzen Sie sich einen Zeitplan, um Ihre Ziele zu erreichen. Doch halten Sie ihn nicht zu kurz. Lassen Sie ihrem bisherigen Verhaltensmuster, Ihrem Appetit, Ihrem Magen und Ihrer Verdauung Zeit, sich auf die geänderten Gewohnheiten einzustellen.

Diese Nahrungsmittel helfen beim Abnehmen

Essen hält Leib und Seele beisammen, auch beim Abnehmen. Wir wissen bereits, dass Hungern allein nicht den gewünschten Erfolg bringt. Viele Faktoren wie Geschlecht, Genetik, Körperbau, Bewegungsmangel, Schlaf- und Wachrhythmus, Alter, Gewohnheiten, Stress bestimmen auch das Körpergewicht.

Eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln kann jedoch bei der Gewichtsreduzierung unterstützend helfen. Sie begünstigen den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung. Wer sich umfassend über entsprechende Nahrungsmittel informieren möchte, kann allerlei Wissenswertes im Netz dazu finden. So stolpert man unweigerlich über Gesundheits- oder Ernährungswebseiten, die Listen mit den besten Nahrungsmitteln zum schlank werden bereitstellen.

Die folgende kleine Auswahl, im Berliner Kurier entdeckt, dient als Anregung und soll den Appetit auf die „Fettkiller“ steigern:

Ananas

- Enthält das Enzym Bromelin. Dieses räumt in Magen und Darm ordentlich auf, spaltet Eiweiß und unterstützt die Verdauung.

Grapefruit

- Amine sorgen für die Ankurbelung der Fettverbrennung sowie einer besseren Durchblutung. Morgens nach dem Frühstück soll die Wirkung am besten sein.

Zimt

- Heißhunger-Attacken kann man mit einer Prise Zimt begegnen. Einfach in Müsli oder Joghurt einrühren oder Obst damit betreuen. Die sekundären Pflanzenstoffe senken den Blutzuckerspiegel, wodurch die Fettverbrennung steigt.

Algen

- Sie sind reich an Vitamin C und B-Vitamine. Der Stoffwechsel soll angeregt sowie die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Ferner enthalten sie sättigende Ballaststoffe sowie das lebenswichtige Spurenelement Jod. Wer öfter Sushi isst, tut etwas für die Figur. Alternativ können getrocknete Algenflocken aus dem Bioladen über Suppen oder Salate gestreut werden.

Scharfe Gewürze

- Chili, Pfeffer, Ingwer oder Meerrettich gehören zu den Scharfmachern für die Fettverbrennung. Wer die Schärfe verträgt, kann damit ordentlich Kalorien schmelzen lassen.

Ingwer

- Ingwer ist vielseitig verwendbar. Als Zugabe beim Kochen oder als Teezubereitung; die

frische Ingwerwurzel enthält reichlich ätherische Öle und heizt dem Körper so richtig ein. Damit kommt auch Bewegung in die Darmtätigkeit.

Zitrusfrüchte

- Orangen, Mandarinen, Zitronen und Limetten enthalten viel Vitamin C. Das mögen Fettpölsterchen gar nicht gern. Ein Tipp aus dem Aryurveda Reinigungs-Ritual: Ein Glas Wasser aufkochen, den Saft einer halben Zitrone dazugeben und direkt nach dem Aufstehen trinken.

Koffein

- Positive Wirkung: Koffein stimuliert den Kreislauf sowie den Energieverbrauch, sorgt somit für eine schnellere Fettverbrennung. Geeignet sind hierfür Espresso und der klassische Filterkaffee.

Artischocken

- Die in Artischocken enthaltenen Bitterstoffe regen den Speichelfluss sowie die Fettverdauung an. Tipp: Bis zu 1 Kilo Körpergewicht sollen pro Monat schwinden, indem täglich 50 ml Artischockensaft getrunken werden.

Normalgewicht – Idealgewicht – was ist mein Wohlfühlgewicht?

Mal ehrlich, wer möchte schon gern wie ein Strich in der Landschaft aussehen? Wer möchte ständig hungern? Zusätzlich auf gemütliches Essen mit Freunden oder der Familie verzichten? Wer möchte freiwillig um leckere Naschereien stets einen großen Bogen machen? Nur, um ein vermeintliches Idealgewicht zu erreichen?

Früher hieß es immer, ein bisschen mehr auf den Rippen ist gut für schlechte Zeiten. Was nichts anderes bedeuten soll, als dass der Körper im Krankheitsfalle etwas „zum Zusetzen“ hat.

Darüber hinaus: Ist das Idealgewicht erst einmal erreicht, beginnt die Schwierigkeit, den Status Quo zu halten. Statistisch betrachtet gelingt dies nur zwei von zehn Personen. Glücklicherweise kann jeder, sofern man sich bester Gesundheit erfreut, frei entscheiden, wie „schwer“ oder wie „leicht“ man gern sein möchte.

Wer bereits sein persönliches Wohlfühlgewicht entdeckt hat, darf sich beruhigt auch mit ein paar Kilo über dem Normalgewicht zufrieden zurücklehnen. Das ist letztlich unser aller Ziel: Wir Menschen streben nach Glück und Zufriedenheit. Wir wollen uns in unserer Haut wohlfühlen!

Auch deshalb ist es wichtig, zufrieden mit sich selbst, insbesondere mit dem Körpergewicht, zu sein. Mit gutem Gewissen einige Kilo mehr auf Hüfte, Bauch oder Po zu haben, ist wesentlich bekömmlicher für die Seele (und für die Mitmenschen), als mürrisch und voller Frust durch die Gegend zu laufen, weil der Hunger plagt.

Diese Erkenntnis befreit, denn von nun an müssen Sie nie wieder irgendwelchen Idealbildern hinterher rennen. Die somit frei gewordene Energie kann künftig wesentlich sinnvoller genutzt werden, nämlich für Ihr neues Körpergefühl. Freuen Sie sich über Ihre weiblichen Rundungen, die Ihnen Attraktivität und Sexappeal verleihen. Die Herren dürfen sich ebenso über ihren kräftigen

Körper freuen.

Also: Wenn Sie noch mehr für ein besseres Körpergefühl tun möchten, bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Bewegung wirkt sich positiv auf das Gewicht, die Muskulatur, die Fitness sowie die Psyche aus.

Vielleicht fragen Sie sich, wo Ihr derzeitiges Gewicht überhaupt einzuordnen ist. Beim Normalgewicht, Idealgewicht oder beim Wohlfühlgewicht?

Um dies abzugleichen, gibt es gebräuchliche Tabellen, die jedoch eher als Richtungsmaß zu verstehen sind. Neben der Größe sind einige Faktoren zu berücksichtigen. So kommt es darauf an, ob Sie weiblich oder männlich sind, muskulös oder mehr Fettanteil haben und auch, wie alt Sie sind.

Die sogenannte Broca-Formel ist zwar gebräuchlich, aber inzwischen veraltet. Dafür lässt sich das Normalgewicht rasch berechnen, da nur zwei Faktoren als Grundlage dienen: Die Körpergröße und das Geschlecht.

Die Broca-Formel für das **Normalgewicht** lautet: Körpergröße in Zentimetern minus 100.

Möchten Sie Ihr Idealgewicht berechnen, gilt folgende Formel:

Idealgewicht von Frauen: Körpergröße in Zentimetern minus 100 und von dem Ergebnis 15 Prozent abziehen.

Idealgewicht von Männern: Körpergröße in Zentimetern minus 100 und von dem Ergebnis 10 Prozent abziehen.

Bitte beachten

Zur Bestimmung des Normal- bzw. Idealgewichts für Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren ist die Berechnung nach der Broca-Formel nicht geeignet!

Das Normal- bzw. Idealgewicht nach der Broca-Formel sagt allerdings nichts über die Verteilung des Gewichts, und somit auch des Fetts, im Körper aus. Studien deuten darauf hin, dass nicht nur Übergewicht, sondern auch die Verteilung des Körperfetts eine wichtige Rolle bei der Entstehung vieler Krankheiten spielt.

Die Berechnung nach Broca ist recht tauglich für Menschen mittlerer Körpergröße. Die genauere Methode zur Berechnung von Normal- bzw. Idealgewicht ist der sogenannte Body-Maß-Index, kurz BMI, der die Berechnung nach der Broca-Formel mehr und mehr verdrängt. Besonders klein- oder hochgewachsene Personen sollten vorzugsweise den BMI-Rechner verwenden.

Das Gewicht nach BMI errechnet sich, indem es in Kilogramm durch die ins Quadrat genommene Körpergröße in Metern geteilt wird.

Beispiel: Bei 80 kg Körpergewicht und 1,80 m Größe ergibt sich ein BMI von 24,7. (80 geteilt durch $1,80 \times 1,80$).

Tipp, um auf das richtige Ergebnis zu kommen:

Berechnen Sie die Körpergröße im Quadrat. Teilen Sie das Körpergewicht dann durch den erzielten

Faktor. Hier: $1,80 \times 1,80 = 3,24$.

80 geteilt durch $3,24 = 24,6913$, was dem vorgenannten BMI von 24,7 entspricht.

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gelten 4 BMI Gewichtskategorien als Richtschnur:

Untergewicht

- BMI unter 18,5

Normal- bzw. Idealgewicht

- BMI zwischen 18,5 und 24,9

Übergewicht

- BMI zwischen 25 und 29,9

Fettleibigkeit (Adipositas)

- BMI ab 30

Von gesundheitlichen Risiken wird erst ab einem BMI von 30 gesprochen. Einige wissenschaftliche Auswertungen legen sogar einen BMI ab 35 fest, ab dem die Gesundheit beeinträchtigt und von Fettleibigkeit gesprochen wird. Spätestens ab einem BMI ab 40 besteht starke Fettleibigkeit. Meist ist mit erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu rechnen.

Was ist aber nun mein Wohlfühlgewicht?

Wer gibt vor, welches Körpergewicht das richtige Wohlfühlgewicht für den Einzelnen ist?

Nur Sie allein! Es sei denn, es sprechen gesundheitliche Gründe gegen Ihre persönliche Gewichtsentscheidung, sodass ein Arzt zu Rate gezogen werden muss.

Das persönliche Idealgewicht liegt ungefähr 5-8 % über den Empfehlungen für das Normalgewicht. Grundsätzlich kann man davon ableiten, dass ein bisschen rund gesund ist. Was so ausgelegt werden kann, dass leichtes Übergewicht eigentlich als Idealgewicht bzw. Wohlfühlgewicht bezeichnet werden müsste. Das gilt allerdings nur, solange keine Begleiterscheinungen wie Diabetes mellitus, erhöhte Blutfett- oder Harnsäurewerte diagnostiziert werden.

Hier an dieser Stelle soll nochmals darauf hingewiesen werden, um jegliche Irrtümer auszuschließen: Ein wenig runder zu sein soll nicht als Aufforderung zum Dicksein verstanden werden!

Für das Wohlfühlgewicht gibt es keine Formel, keine Richtlinien und keine Idealbilder. Viel mehr hängt es von jedem Einzelnen ab, welches individuelle Körpergewicht zum Wohlfühlen beiträgt. Alle Maßstäbe und Richtwerte – solange Sie gesund sind - hin oder her: Es ist Ihr Körper. Er trägt Sie verlässlich durchs Leben. In ihm sollten Sie sich so wohl wie möglich fühlen!

Dazu gehört eine gehörige Portion Selbstakzeptanz sowie die Gewissheit, auch mit etwas kräftigeren Oberschenkeln oder einem leicht gewölbtem Bauch attraktiv und sexy zu sein. Und überhaupt, wer legt eigentlich fest, was als schön und begehrenswert gilt?

Viele Menschen erliegen dem Trugschluss, nur schlanke Menschen wären schön und erfolgreich. Auf die weit verbreitete Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sind inzwischen etliche Wirtschaftszweige spezialisiert. Mit Produkten, Kursen, Workshops u.v.m. zum Erreichen des

vermeintlichen Idealbilds sind kommerzielle Geschäftsbereiche „dick“ im Geschäft.

Für die Anregung des Konsums sowie Steigerung der Kauflust dienen visuelle Anreize. Models, Stars und Prominente werden präsentiert, die mit ihrer Schönheit sowie einer makellosen Figur glänzen.

Wen wundert es noch, dass wir mit unzähligen Ratgebern, Diäten, Büchern, Zeitungsartikeln, Onlinemagazinen und Communities, Produkten zum Abnehmen sowie zur Verbesserung der Körpersilhouette überschwemmt werden. Längst im Trend ist die Bereitschaft, sich für das vermeintliche Schönheitsideal unters Messer zu legen. Fettabsaugen geht schneller als eine vernünftige Umstellung der Lebensgewohnheiten.

Für das regelmäßige Training im Sport- und Fitnessstudio muss erst mal der innere Schweinehund überlistet werden. Dabei ist fit zu sein absolut aktuell. Bei den Best Agers ebenso wie bei jungen Leuten oder in die Jahre gekommenen Senioren. Sport- und Fitnessstudios freuen sich über jedes Mitglied. Auch über jene, die sich mühen und strampeln, um schlank und schön zu sein.

Wer sich jedoch wohl in seinem Körper fühlt, strahlt ganz von selbst eine natürliche Attraktivität aus. Diäten, Operationen sowie überstrapaziertes Training sind nicht unbedingt dafür notwendig.

Doch auch hier noch einmal der Hinweis: Wer aus gesundheitlicher Sicht wirklich zu dick ist bzw. sich nicht wohl fühlt mit einem erhöhten Körpergewicht, tut gut daran, auf die Figur zu achten und Gewicht zu reduzieren.

Alle Ausführungen in diesem Buch sind für gesunde Menschen mit geringem Übergewicht als Anregungen gedacht, sich eben nicht von anderen sowie den Medien manipulieren zu lassen. Viel mehr ist das Anliegen, zu sich zu stehen, sich zu akzeptieren und immun gegen die Beeinflussung Dritter zu sein bzw. zu werden.

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut! Achten Sie auf ein gutes Körpergefühl. Ernähren Sie sich ausgewogen und sorgen Sie für ausreichend Bewegung sowie Beanspruchung Ihrer Muskulatur. Lassen Sie sich nicht in vorgeschriebene Normen pressen. Lassen Sie sich nicht einreden, dass ein optimales Körpergewicht die Lösung aller Probleme wäre.

Und vergessen Sie nicht die Freude am Leben!

Ein Wort zum Bauchfett

Wer einen dicken Bauch mit sich herumträgt, weiß, wie beschwerlich er sein kann. Darüber hinaus birgt das Bauchfett erhöhte Risiken zur Entstehung zahlreicher Krankheiten wie Diabetes mellitus, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs oder Alzheimer in sich.

Bauchfett stellt also ein wesentlich höheres Gesundheitsrisiko dar als das Fett an anderen Körperstellen. Hauptgrund ist die vermehrte Produktion von Fettgewebshormonen. Zudem können vermehrt Botenstoffe freigesetzt und Entzündungsfaktoren hervorgerufen werden.

Der Mediziner Prof. Dr. med. Matthias Laudes von der Klinik für Innere Medizin, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, widmet sich schwerpunktmäßig der

Erforschung von Entzündungsreaktionen im Fettgewebe.

Bisher ist es nicht vollständig belegt, doch laut seinen Forschungsergebnissen geht man davon aus, dass Entzündungsprozesse im Bauchfett an der Entstehung von Diabetes mellitus zumindest teilweise beteiligt sind. Bauchfett produziert Hormone, die vom Körperfett ins Blut abgegeben werden, die wiederum mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßleiden, Diabetes mellitus sowie einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht werden.

Bisher ist noch nicht vollständig bekannt, warum sich bei manchen Menschen Fett besonders am Bauch ablagert. Als mögliche Ursachen kommt auch hier wieder Bewegungsmangel in Frage.

Auch ein chronisch hoher Stresspegel, eine Überproduktion des körpereigenen Stresshormons Cortisol sowie das bei entzündlichen Erkrankungen oft verabreichte synthetische Kortison stehen im Verdacht, vermehrt an der Entstehung des Bauchfetts verantwortlich zu sein.

Nicht nur Übergewichtige haben mit Bauchfett zu tun. Auch bei ansonsten eher schlanken Menschen kann sich Fett am Bauch vermehrt ansammeln.

Das Risiko für die Entstehung verschiedener Krankheiten durch Bauchfett ist allerdings bei Übergewicht deutlich höher. Auch hier wird erkennbar, dass der Body-Maß-Index für die Ermittlung des optimalen Körpergewichts allein nicht ausreicht. Es sollte auch ein Blick auf die Fettverteilung geworfen werden.

„Ab welchem Umfang ist mein Bauch zu dick?“, werden Sie sich vielleicht jetzt fragen. Als Faustregel gilt:

Bei **Frauen** besteht Verdacht auf einen erhöhten Bauchfettanteil **ab 80** cm Bauchumfang

Bei **Männern** besteht Verdacht auf einen erhöhten Bauchfettanteil **ab 94** cm Bauchumfang

Ein **erhöhtes Risiko** für die oben genannten Erkrankungen beginnt allerdings, sofern

Bei **Frauen mehr als 88** cm Bauchumfang gemessen werden

Bei **Männern mehr als 102** cm Bauchumfang gemessen werden

Nun sind Sie an der Reihe! Nehmen Sie ein Maßband zur Hand, legen es in Höhe des Bauchnabels um Ihren Bauch und messen Sie Ihren Umfang. Sofern Ihre Werte nicht im „grünen Bereich“ liegen, sollten Sie unbedingt etwas gegen das Bauchfett unternehmen.

Leichter gesagt, als getan!

Während das Fett auf den Hüften wesentlich schneller schmilzt bei entsprechender Verbrennung, hält sich Bauchfett recht hartnäckig. Es kann daher hilfreich sein, kompetente Hilfe, z. B. die eines Ernährungsberaters oder Personaltrainers für die Fitness und Unterstützung bei der Gewichtsreduzierung, in Anspruch zu nehmen. Gegebenenfalls kann ein Arzt Ratschläge erteilen.

Tipp

Moderne Fitnessstudios bieten häufig den Service, anhand spezieller Messgeräte den Muskel- und Fettanteil im Körper zu ermitteln. So können Sie auch Auskunft über den Anteil des viszeralen Fetts, also des Bauchfetts, erhalten.

Schauen Sie sich um und vereinbaren Sie bei einem für Sie in Frage kommenden Studio einen

Termin für ein Probetraining inklusive Gesundheitscheck und Erstberatung. Dies ist ein weiterer wichtiger Schritt für mehr Gesundheit. Ein individuell auf Sie abgestimmter Trainingsplan verschafft die nötige Bewegung inklusive Muskelaufbau mit gleichzeitigem Fettabbau.

Egal, ob Sie ein erhöhtes Bauchfett mit Normal- oder Übergewicht haben sollten. Um den Bauchumfang zu verringern, werden Sie um eine langfristige und konsequente Ernährungsumstellung sowie auf ein auf Sie abgestimmtes Sport- und Ausdauertraining kaum herum kommen.

Die NDR ErnährungsDocs stellen einen online Wegweiser zum Ausdrucken zur Verfügung. Laut dieser Übersicht sollen Lebensmittel günstig bzw. weniger günstig bei Fettleibigkeit sein. Hier ein Auszug der günstigen Lebensmittel:

Brot, Backwaren und Süßwaren

- In Maßen Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrötchen, Haferflocken, Müsli ohne Zucker

Beilagen

- Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln

Obst (2 Portionen am Tag)

- Aprikosen, Marillen, Brombeere, Clementinen, frische Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen

Beim Gemüse sollen alle Salatsorten günstig wirken, ebenso

- Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten

Nüsse und Samen

- Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne. Als Empfehlung für den Verzehr gilt ca. 20g pro Tag.

Fette und Öle

- Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl. **In Maßen:** Butter und Kaltpressölmargarine

Getränke

- Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker

Fisch- und Meeresfrüchte

- Aal, Flusskrebs, Forellen, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch

Wurstwaren und Fleisch

- Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, geräucherte Putenbrust, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet

Eier, Milch und Milchprodukte, Käse

- Eier, Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett,

- Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella,
- besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse

Diese doch reichliche Auswahl an günstigen Lebensmitteln lässt genügend Spielraum, Schmackhaftes zuzubereiten und Abwechslung auf den Teller zu bringen. Ihre kulinarische Kreativität ist gefragt.

Werden Sie aktiv! Die Mühe lohnt! Denken Sie auch hier wieder daran, sich beim Erreichen kleiner Etappenziele zu belohnen und freuen Sie sich über erste Ergebnisse.

Alternative Methode – Klopfen Sie sich schlank mit EFT

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, zur Unterstützung beim Reduzieren des Körpergewichts die Hilfe einer alternativen Methode auszuprobieren?

Dabei können Sie gewiss sein, dass sich absolut keine Nebenwirkungen einstellen. Vielmehr werden Energieblockaden gelöst. Somit kann ein vormals gestörter Energiefluss wieder ungehindert Ihren Körper durchströmen.

Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen sollten: Seien Sie offen für diese Methode aus der Energetischen Psychotherapie! Geben Sie ihr und sich selbst eine Chance und glauben Sie an die Kräfte Ihres Körpers.

Negative Emotionen, akute oder ungelöste Probleme wie z. B. im Zusammenhang mit Ihrem Gewicht, stellen eine erhebliche Belastung dar und bedeuten Störungen im Energiesystem des Körpers. Sie rauben Kraft, senden häufig Schmerzsignale und bringen so das gesamte Energiesystem ins Wanken.

Die Methode aus der Energetischen Psychotherapie zeigt einen Weg zum Erreichen eines ungestörten Energieflusses, indem körperliche sowie psychische Blockaden aufgelöst werden.

Basierend auf den Entdeckungen des amerikanischen Psychotherapeuten Dr. Roger Callahan und der von ihm entwickelten "Thought-Field-Therapy" wurde eine Therapie durch Gary Craig weiter entwickelt, die "Emotional Freedom Technique", kurz EFT genannt.

Die Methode ist denkbar einfach und daher schnell zu erlernen. Die Technik kann zu jeder Zeit sowie an jedem Ort durchgeführt werden. Spezielle Vorkehrungen sind nicht erforderlich. Nach einem festgelegten Schema werden bestimmte Punkte, die auch Anwendung in der Akupressur finden, durch "Beklopfen" stimuliert.

Doch allein das Klopfen löst nicht die erwünschte Wirkung aus. Vielmehr wird erst durch das gleichzeitige Benennen des Problems während des Klopfens eine Verbindung der energetischen mit der emotionalen Ebene erschaffen. Die Klopfmethode nach EFT kann im Prinzip bei allen energetischen Störungen angewendet werden.

Wir wollen uns hier jedoch unserem Anliegen widmen, unser Körpergefühl wieder in die richtige Bahn zu lenken. Und wenn es sein muss, Gewicht zu reduzieren. Im Beitrag: [Klopfen Sie sich](#)

[schlank mit EFT](#) auf dem Gesundheitsmagazin www.gesu-optimal.de sind die Anleitungen ebenfalls nachzulesen.

Die Lage der Punkte beim EFT

- Handkantenpunkt

Stellen Sie sich einen Karatekämpfer vor, der mit der Handkante einen Ziegel durchschlägt. Der Handkantenpunkt liegt entlang der Kante.

- AB = Augenbrauen-Punkt

Liegt am inneren Ende der Augenbrauen

- SA = Schläfenrand-Punkt

Liegt seitlich des Auges am Schläfenrand

- JB = Jochbein-Punkt

Liegt direkt unter der Mitte des Auges auf dem Jochbeinrand zur Augenhöhle

- UN = Unter Nasen-Punkt

Liegt direkt unter der Nase

- KI = Kinn-Punkt

Liegt in der Mitte des Kinns, direkt unterhalb der Unterlippe

- SB = Schlüsselbein-Punkt

Liegt unter dem Schlüsselbein neben dem Brustbein in einer Vertiefung

- UA = Unter-Achsel-Punkt

Liegt eine Handbreit unter der Achsel am seitlichen Brustkorb

- Punkt am Handrücken

Zwischen den Knöcheln des Ringfingers und des kleinen Fingers auf dem Handrücken.

Nun kann es los gehen

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um zu entspannen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gewichtsproblem. Legen Sie im Geiste auf einer Skala von 0 bis 10 fest, wie stark Sie das Gefühl, zu dick zu sein, beeinträchtigt bzw. wie stark Sie unter Ihrem Übergewicht leiden.

1: Benennen Sie Ihr Problem und markieren Sie innerlich den Punkt Ihres Unbehagens bzw. Ihrer Unzufriedenheit auf der Skala.

2: Handkantenpunkt klopfen: Während des Klopfens sprechen Sie Ihr Problem, z. B. ich bin zu dick, laut aus. Verwenden Sie folgendes Muster:

„Auch wenn ich dieses Problem (als Beispiel: auch wenn ich zu dick bin), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Wiederholen Sie dies dreimal, während Sie weiter klopfen. Dabei können Sie auch variieren, z. B. „Auch wenn ich Frust habe mit meinen Pfunden“, oder „Auch wenn ich nicht schaffe, abzunehmen“ usw.

3: **Klopfen Sie nun nacheinander jeweils 10 bis 15 mal sanft die Punkte AB, SA, JB, UN, KI, SB, UA.** Sprechen Sie dabei laut aus, was Sie im Zusammenhang mit Ihrem Problem belastet.

Führen Sie das Klopfen gemeinsam mit Zeige- und Mittelfinger aus. Der SB-Schlüsselbein-Punkt kann auch mit der flachen Hand beklopft werden. Ob Sie zuerst nur eine und dann die andere Seite bzw. die rechte und die linke Seite gleichzeitig beklopfen, bleibt Ihnen überlassen.

4: Klopfen Sie nun den Punkt am Handrücken und folgen Sie diesem Schema:

- Augen schließen
- Augen öffnen
- Augen scharf nach rechts unten rollen
- Augen scharf nach links unten rollen
- Augen im Uhrzeigersinn langsam kreisen
- eine Melodie ansummen
- schnell von 1 bis 7 zählen
- nochmals die Melodie summen

5: **Wiederholen Sie die Klopfserie aus Nummer 3 und klopfen Sie alle Punkte erneut.**

6: Halten Sie inne: Spüren Sie eine Veränderung? Bestimmen Sie erneut die Stärke des inneren Unbehagens auf der Skala von 0 bis 10.

7. Hat sich der Punktwert nicht deutlich verringert, ist es sinnvoll, die Anweisungen von 2. bis 5. zu wiederholen. Sprechen Sie weitere körperliche und emotionale Aspekte Ihres Problems so lange laut aus, bis Sie sich nicht mehr unzufrieden bzw. unbehaglich fühlen. Wundern Sie sich allerdings nicht, wenn Ihnen während des Klopfens Tränen über das Gesicht laufen sollten. Im Gegenteil, dies zeigt, tief Verborgenes kommt an die Oberfläche und will sich auflösen.

Diese Anwendung der EFT-Methode richtet sich nach dem Ablauf, den die Autorin bei Dr. med. Franziska Schindler, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, in Berlin erlernte und hier als Quelle benannt wird.

Zusammenfassung:

Tipps zum Abnehmen bzw. Tipps, um das Gewicht zu halten

Beginnen Sie mit einer Analyse:

- Warum fühlen Sie sich nicht wohl mit Ihrem Gewicht?
- Haben Sie das Empfinden, leicht übergewichtig zu sein?
- Möchten Sie die Körpersilhouette verbessern, um Ihr Selbstbild zu stärken?
- Sind Sie wirklich zu dick?
- Möchten Sie aus eigener Überzeugung abnehmen?
- Wollen Sie abnehmen, weil der Partner es gern möchte?
- Jagen Sie einem Idealbild hinterher?
- Sprechen gesundheitliche Gründe für eine Gewichtsreduzierung?

Sobald Sie sich über den wahren Grund, warum Sie unbedingt abnehmen möchten, im klaren sind,

setzen Sie sich ein erreichbares Ziel. Erwarten Sie keine schnellen Wunder. Lassen Sie sich Zeit und bleiben Sie motiviert!

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten
- Notieren Sie am besten eine Woche lang, was, wann und wie viel Sie essen und trinken
- Horchen Sie auch in sich hinein, ob Sie essen, obwohl Sie gar keinen Hunger verspüren. Dies geschieht oft aus Langeweile, Frust, Stress oder Enttäuschung. Auch depressive Verstimmungen gehen mit Essattacken einher
- Stellen Sie nach und nach Ihre Ernährung um
- Vermeiden Sie, den ganzen Tag über zu hungern und erst am Abend zu essen
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt
- Essen Sie mehr Obst und Gemüse. Ersetzen Sie den Snack zwischendurch mit einer knackigen Paprika, Möhre oder Gurke. Seien Sie kreativ!
- Trinken Sie viel. Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag dürfen es sein. Wasser und ungesüßte Kräutertees helfen, den Pfunden zu Leibe zu rücken.
- Trinken Sie vor einer Mahlzeit 1 Glas Wasser. Das dämpft den ersten großen Hunger
- Achten Sie auf Ihre Verdauung. Nur, wer dem Darm etwas zu tun gibt und entsprechend Nahrung zu sich nimmt, sorgt für ausreichende Nahrungsverwertung. Darüber hinaus halten Sie Ihr Immunsystem aufrecht
- Reduzieren Sie zuckerhaltige Speisen und Getränke. Ebenso Süßspeisen wie Pudding oder Sahnetorten
- Gesunde Fette benötigt der Körper. Doch bitte nicht zu viel!
- Salz bindet Wasser im Gewebe. Auch hier bitte auf ein vernünftiges Maß achten
- Alkohol wie Wein, Bier oder Likör hat viele Kalorien. Auch hier nur in Maßen genießen
- Fette Käsesorten, Sahne, Joghurt, Crème fraîche und Milch gegen fettarme Produkte austauschen
- Fette Fleisch- oder Wurstsorten vermeiden. Besser durch mageres Geflügelfleisch oder vegetarische Aufstriche ersetzen
- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Überfordern Sie sich jedoch dabei nicht. Wer sich zu viel vornimmt, verliert oft schnell die Lust. Zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten zügig spazieren gehen ist ein guter Anfang
- Lassen Sie die Körperwaage ruhig in der Ecke stehen. Es nutzt nicht viel, sich jeden Tag zu wiegen. Einmal in der Woche, am besten immer am gleichen Tag und Uhrzeit, reicht völlig aus

- Unterstützen Sie sich selbst, indem Sie für eine gute Motivation sorgen
- Belohnen Sie sich, wenn Sie auf dem richtigen Weg sind
- Erwarten Sie keine schnellen Erfolge. Seien Sie geduldig mit sich selbst
- Ziehen Sie nach einer Weile Zwischenbilanz. Wie viel Gewicht haben Sie verloren? Welche Nahrungsmittel schmecken Ihnen und was bekommt Ihnen gut?
- Sammeln Sie Rezepte und Informationen für eine gesunde Ernährung
- Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus oder schließen Sie sich einer Gruppe an, die die gleichen Ziele hat
- Halten Sie Ihre Ergebnisse fest für Ihren zukünftigen Ernährungsplan

Quellen:

gesu-optimal.de

NDR, Die ErnährungsDocs

Zentrum der Gesundheit

netdokter.de

bmi-rechner.net

Coverfoto: Urheber ©miunicaneurona/ Fotolia.com