

Dauerhaft abnehmen



und der Faktor Zeit

Siegfried Müller

Dauerhaft Abnehmen und der Faktor Zeit

2. Ausgabe Oktober 2012
von Siegfried Müller
35390 Gießen
Heilpraktiker, Ernährungsberater

„Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.“

Dieser Ratgeber wurde Ihnen von der
Naturheilpraxis Siegfried Müller, Ludwigstraße 37. 35390
Gießen, Tel. 0641-970076,
kostenlos zu Verfügung gestellt.

Sie haben die Erlaubnis, ihn an Ihre Bekannten unverändert weiterzugeben.

Meine Autorensseite bei Amazon <http://wck.me/h5>

Wer mehr Informationen über das effektive Gewichtsmanagement erhalten will, dem empfehle ich meine Website www.kilokill.de

kilo
kill

Gewichtsmanagement

und das Abnehmen wird zum Hobby!

*„Ich lese jeden Tag einige Seiten,
werde jeden Tag leichter und
genieße mein Leben.“*



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Zeit – Die Voraussetzung für ein dauerhaftes Normalgewicht!..	5
Was bedeutet für Sie Zeit?.....	7
20 Kilogramm in zwei Wochen.....	9
Lenken Sie den Blick auf das Endergebnis.....	15
Warum dem Körper Zeit lassen?.....	18
Diäten sind untauglich.....	19
Die Handlungsebenen.....	22
Die Handlungsebenen im Einzelnen.....	23
Die Ernährung.....	23
Die Bewegung.....	25
Das Genussverhalten.....	27
Die Entscheidungen	27
Notwendige Veränderungen zulassen.....	28
Die Angewohnheiten.....	28
Die allgemeinen Lebensumstände.....	29
Tipps zum Abnehmen.....	32
Die Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt.....	33
Wie ändere ich Gewohnheiten?.....	35
Lernen Sie „Nein“ zu sagen.....	37
So viel esse ich doch gar nicht!.....	39
Gibt es „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel?.....	41
Gibt es „Die“ gesunde Ernährung nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen?.....	43
Die Bewegung.....	46
Das isometrische Muskeltraining.....	48
Einige Übungen:.....	49
Das Lebensgefühl.....	51
Die Lebensumstände.....	53
Genussverhalten.....	55
Genuss ist Lebensfreude im Gleichgewicht.....	56
Genuss durch Vielfältigkeit hilft beim Abnehmen.....	57
Grundsätzliches zum Genuss.....	58

Die Genussregeln.....	58
Hunger trotz übermäßigem Essen?.....	60
Die Pflanzenheilkunde.....	62
Homöopathie und Biochemie (Schüssler Salze).....	63
Schlusswort.....	64
Meine E-Bücher rund ums Abnehmen:.....	67
Hinweise, Rechtliches und Impressum.....	72

Vorwort

Sie haben sich wieder einmal mit bangem Herzen auf die Waage gestellt. Tatsächlich, es ist nicht die Hose oder der Rock, die beim letzten Waschen eingelaufen sind. Sie haben wieder zugenommen! Jetzt reicht es Ihnen. Der Entschluss ist gefasst, Sie wollen abnehmen.

Stellt sich die Frage nach dem Wie?

Eine Diät? Pillen oder sonstige Produkte die in zahlreichen Anzeigen angeboten werden? Gruppentherapie oder Einzel-Coaching in einer Praxis für Ernährungstherapie? Eines der vielen Internetangebote buchen, oder ein Buch kaufen? Wenn man Diäten und Produkte ausklammert, so können die anderen Möglichkeiten durchaus erfolgreich eingesetzt werden, wenn nicht die Ungeduld wäre. Die Ungeduld möglichst innerhalb von einigen Wochen, sein Ziel erreichen zu wollen.

Aber das wichtigste Kriterium für den Erfolg ist nun einmal der Faktor Zeit. Wenn dieser als Basis für die Wahl einer Methode zu Grunde gelegt wird, dann bleiben im Prinzip nur Methoden übrig, die weder eine Diät noch den Verzicht auf Genuss beinhalten.

Lernen Sie in diesem Buch eine Vielzahl von erfolgversprechenden Wegen kennen, die, wenn man sie geht, sicher zum Ziel „Normalgewicht“ führen. Mehr noch, sie bewirken zudem, dass dieses dann auch für immer gehalten werden kann.

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?

Möglicherweise haben Sie bereits einige Male mit einer Diät oder mit Fasten schnell einige Kilos verloren, ja annähernd Ihr Normalgewicht erreicht. Aber ebenso schnell haben Sie anschließend wieder zugenommen und sind vielleicht noch schwerer geworden. Selbstverständlich kennen Sie den Ratschlag, dass man sich Zeit lassen soll bei der Gewichtsreduktion. Aber wie lässt man sich Zeit? Da schweigen sich die Ratgeber meist aus.

Mit diesem Buch möchte ich Sie motivieren, sich die notwendige Zeit zu nehmen. Sie erhalten zudem zahlreiche Ratschläge, von denen Sie nur einige in die Tat umsetzen müssen, um erfolgreich Ihr Normalgewicht zu erreichen und für immer zu halten.

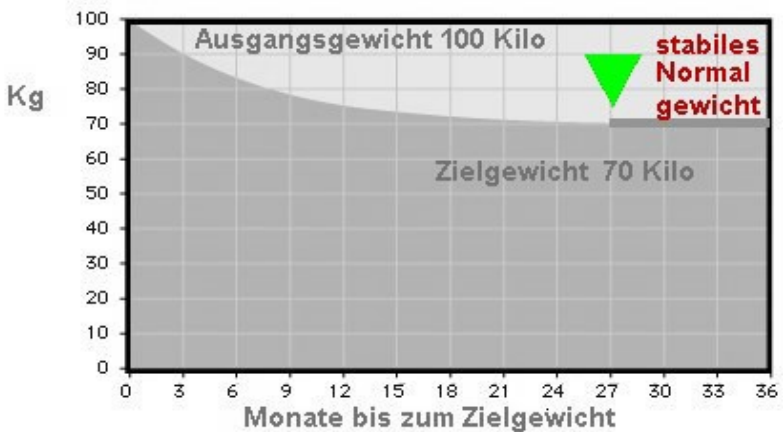
In diesem Buch finden sich nach einzelnen Kapiteln immer wieder einmal größere Absätze ohne Text. Nutzen Sie diese Lesepause um über die erhaltenen Informationen nachzudenken. Auch können Sie in diese Bereiche eigene Notizen einfügen.

Machen Sie also eine Lesepause, um Ihrem Gehirn die Möglichkeit zu geben, die Informationen zu speichern. Nur so können wir diese dann auch in die Tat umsetzen.

Zeit – Die Voraussetzung für ein dauerhaftes Normalgewicht!

Die Kurve einer gesunden und dauerhaften

Gewichtsreduktion von 100 Kg auf 70 Kg.



Auf den ersten Blick mag Sie diese Grafik demotivieren. „Was, so lange soll das dauern, bis man 30 Kilogramm abgenommen hat“, denken Sie. Na ja, vielleicht müssen Sie ja nur 20 Kilo abnehmen. Das könnten Sie in 6 – 7 Monaten schaffen. Aber letztlich soll dieses Bild nur verdeutlichen, dass am Ende ein stabiles Normalgewicht, als Belohnung für Ihre Geduld winkt.

Beachten Sie auch, dass innerhalb der ersten 6 Monate ein relativ rascher Gewichtsverlust von etwas über 20 Kilogramm eintritt. Die restlichen 10 Kilo bis zum Zielgewicht benötigen etwa doppelt soviel Zeit. Wenn man also nach 6 Monaten aufgibt, weil man ungeduldig wird und wieder in alte Essgewohnheiten zurückfällt, wird die Kurve steil nach oben verlaufen und das Ausgangsgewicht ist nach wenigen Wochen wieder erreicht. Dies liegt daran, dass die Fettzellen sich zwar leeren, aber nicht verschwinden. Sie lauern auf jede

überschüssige Kalorie und lagern diese sofort wieder als Fett ein.

Wenn Sie jedoch durchhalten und Ihr Zielgewicht in etwa 18 – 24 Monaten erreicht haben, dann hat sich Ihr Stoffwechsel so verändert, dass überschüssige Energie nicht mehr eingelagert, sondern in Form von Wärme verbrannt wird.

Das ist auch das Geheimnis der ewig Schlanken, die scheinbar essen können was sie wollen und nicht zunehmen. Jetzt, bei Ihrem Übergewicht, funktioniert dieser Mechanismus nicht, da Ihre Fettschicht verhindert, dass die produzierte Wärme nach außen abgegeben werden kann. Sie würden innerlich „verbrennen“.

Ich denke es ist ein lohnenswertes Ziel, langsam und stetig das Gewicht zu reduzieren, denn als Belohnung winkt das dauerhafte Normalgewicht.

Was bedeutet für Sie Zeit?

„Gestern war doch erst Weihnachten und heute ist schon wieder Ostern.“ Kennen Sie auch dieses Gefühl, dass die Zeit manchmal viel zu schnell vergeht. Demgegenüber gibt es auch das Gefühl, dass die Zeit viel zu langsam vergeht. Besonders aus der Kindheit hat man dieses Gefühl noch in Erinnerung. Meiner Meinung nach hing dies damit zusammen, dass wir als Kinder immer auf irgendetwas gewartet haben. So warteten wir, dass es endlich Weihnachten werde, die Ferien beginnen,

die Schulstunde vorüber ist und wir endlich volljährig sein würden. Jetzt warten wir vielleicht noch auf den nächsten Gehaltsscheck, da das Geld wieder einmal nicht gereicht hat, da die monatlichen Raten für den neuen Flachbildschirm, auf dessen Besitz wir nicht länger warten wollten, bezahlt werden mussten.

Wir leben in einer Zeit, in der wir das Warten verlernt haben. Allenthalben werden wir aufgefordert, unser Wünsche sofort zu erfüllen. Möbel, Autos, Luxusgüter werden zu günstigen oder Nullzinsen angeboten. Auch im Bereich der Gesundheit lassen wir unserem Körper kaum noch die Zeit, um seine Selbstheilungskräfte einzusetzen. Medikamente bringen die Warnsignale, oder auch Symptome, einer Krankheit zum Verstummen und gaukeln uns Heilung vor. Statt etwas zu verändern, sei es bei der Ernährung oder unseren Lebensumständen, behalten wir unsere schädlichen Gewohnheiten bei. Kein Wunder also, dass die chronischen Krankheiten weiter auf dem Vormarsch sind, denn diese können mit Medikamenten nicht behandelt werden, sondern bedürfen der Abstellung ihrer Ursachen.

20 Kilogramm in zwei Wochen

Auch von den Anbietern von Produkten für die Gewichtsreduktion, wird der Wunsch nach der schnellen Erfüllung von Wünschen genutzt, um ihre, in der Regel untauglichen Produkte, an den Mann bzw. an die Frau zu bringen. Es ist eine Tatsache, dass alle Produkte, die den schnellen Gewichtsverlust propagieren, nicht dafür geeignet sind, langfristig das Problem Übergewicht zu lösen.

Pillen und Cremes – die Werbeversprechen durchschauen

Nachfolgend will ich Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie derartige Anzeigen bewerten und sich davor schützen können, viel Geld für wertlose Produkte auszugeben.

Sie surfen wieder einmal im Internet. Seltsam, egal welche Seite Sie aufrufen, es wird immer Werbung rund um das Thema Gewichtsreduktion eingeblendet. Sie müssen sich darüber nicht wundern, denn auf der Suche nach Informationen zum Abnehmen, haben Sie bei Google sicher entsprechende Suchwörter eingegeben. Damit hinterlassen Sie Ihren Schatten bei der Suchmaschine und erhalten immer die passende Werbung.

Auch Zeitschriften sind voll von Artikeln und der entsprechenden Werbung. Selbst in Apothekenzeitschriften finden sich diese fraglichen Vorschläge und auffällige

Anzeigen für die verschiedensten Formuladiäten, Pillen und Präparate zum Abnehmen. Wenn die dort versprochenen Erfolge eine Tatsache wären, dürfte es keine Übergewichtigen mehr geben.

Diese Anzeigen sind so aufgebaut, dass Sie, je öfter Sie diese sehen, irgendwann doch schwach werden und auf den Bestellbutton klicken. Vielleicht stimmen die Versprechungen doch?

Es wäre ja schön, wenn ich ohne etwas an meinem Essverhalten ändern zu müssen, bequem abnehmen könnte. Dies Einflüsterungen Ihres inneren Schweinehundes werden bei jedem neuen Kontakt mit der Anzeige immer stärker. Hilfreich ist es deshalb, wenn man entsprechende Anzeigen nach bestimmten Kriterien beurteilt.

Die meisten unredlichen Anzeigen sind im Internet zu finden. Wenn Sie eine derartige Anzeige anklicken, stellen Sie sich zunächst folgende Fragen, bevor Sie auf den Bestellbutton klicken:

Woher kommt das Produkt?

Liegt der Firmensitz in Deutschland oder irgendwo in einem Klein- oder Inselstaat? Dies bedeutet zwar nicht, dass das angebotene Produkt wirkt, aber versprochene Geldzurückgarantien lassen sich leichter durchsetzen. Liegt der

Firmensitz im Ausland, ist dies fast unmöglich oder nur unter erheblichen Kosten realisierbar. Die Kosten für Rechtsanwälte oder Gerichte dürften bei Weitem den Kaufpreis übersteigen. Besonders wenn es sich um Inselrepubliken irgendwo in der Welt handelt. Das wissen natürlich auch diese Anbieter. Zähneknirschend wird der oder die Geprellte auf seinen „Garantieanspruch“ verzichten.

Ist ein aussagekräftiges Impressum vorhanden?

Darunter ist eine reguläre Postanschrift sowie eine verantwortlich zeichnende natürliche Person zu verstehen. Inklusive Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Findet sich eine Serviceadresse in Deutschland? In der Regel werden Sie aber nirgends einen Eintrag finden. Oft ist es nur eine Postanschrift ohne Telefonnummer. Versuche von mir, eine Telefonnummer über das „Das Örtliche“ herauszufinden, führten meist zu irgendeiner privaten Telefonnummer, deren Besitzer nie etwas von der von mir genannten Firma gehört hatten. Überprüfen Sie also erst einmal, ob diese Adresse existiert.

Bei Pillen oder Tropfen:

Wird die Wirksubstanz und deren Wirkung klar deklariert oder z.B. nur so umschrieben: Dank des Wirkstoffes von „Produktname“ können Sie wie gewohnt alles essen, worauf

Sie Lust haben. Sie brauchen keine Diät einzuhalten oder überwachen, was Sie essen. Sie unterziehen Ihren Körper also keinem Ernährungsschock. (Was bitte ist ein Ernährungsschock?)

Hier noch einige Werbeaussagen, über die man nachdenken sollte:

- Sichtbare Ergebnisse in den allerersten Tagen!!

Listigerweise kombiniert mit dem Hinweis, dass, wenn man zu schnell abnimmt, die Dosis reduziert werden sollte.

- Ohne Einschränkung bei den Nahrungsmitteln

- Ohne Diät

- Ohne Gegenanzeigen

Besonders fragwürdig, ja physiologisch unmöglich ist die Behauptung, die aufgenommene Energie der Mahlzeit zu annullieren und gleichzeitig 100 Kalorien zusätzlich zu verbrauchen.

Die Aussage es bestehe bereits eine langjährige Erfahrung!

Hier eine exemplarische Aussage: 30 Jahre Erfahrung stehen zu Ihren Diensten!

Einfach nachforschen (googeln) seit wann es die Firma gibt. In diesem Beispiel angeblich seit 2009, also 30 Jahre?? Und bei Google findet man weder etwas über das angebliche Laboratorium noch sonst welche Hinweise auf das Produkt.

Google wird unzuverlässig?

Geldzurückversprechen:

Erfolg zu 100%! Sie verlieren bis zu 4 kg ab der ersten Woche oder erhalten Ihr Geld zurück. Schreiben Sie uns und wir werden Ihrer Bitte schnellstmöglich nachkommen. Allein ein 100%iges Erfolgsversprechen kennzeichnet hinreichend ein unseriöses Angebot. Leider weiß man meist nicht, von wem man sein Geld zurückbekommen, oder an wen man sich wenden kann. Ach ja, Sie dürfen darum bitten. Seit wann muss man einen Garantieanspruch erbitten?

Weitere Aussagen:

- Ihre Haut wird straffer und entspannter!

Eine beliebte Aussage, um der Kauflust Nachdruck zu verleihen.

- Geeignet für Männer und Frauen.

Na ja, so unterschiedlich sind die Stoffwechselfvorgänge zwischen Mann und Frau ja auch nicht.

- Die Kilos sind ENDGÜLTIG weg!

Wie soll das funktionieren, wenn man das Mittel nicht mehr nimmt und weiterhin isst was und wie viel man will?

- OHNE besondere oder schädliche Mittel - natürlicher Wirkstoff!

Keinerlei Angaben über die Zusammensetzung. Auch Mehl

oder Zucker sind natürliche Wirkstoffe. Nicht einmal ein Pflanzename o.Ä. wird angegeben.

- Zu 100% getestet, zu 100% genehmigt

Von wem getestet - von wem genehmigt? Meist wird ein selbst gestaltetes Siegel einer imaginären Institution gezeigt

- Kampf gegen Verstopfung, Cellulite oder andere positive Begleiterscheinungen. Wenn schon kein Kilo weniger, dann endlich ein Mittel gegen Verstopfung oder Cellulite.

Angebliche prominente Experten:

Dann die angeblich prominenten Ärzte, Professoren oder Ernährungswissenschaftler als Gutachter. Forschen Sie immer bei Google nach dem Namen des Gutachters oder dem Institut. Meist findet man keinerlei Suchergebnisse.

Rabatte:

Rabatt bei sofortiger Bestellung nur noch bis zum !
Hier ein krasses Beispiel: Die 40 Tage Kur ***** zum außergewöhnlichen Vorzugspreis von 51.- Euro, zu Testzwecken (statt 207.- Euro;) + 5,90 Euro Versand- und Bearbeitungskosten, nur noch heute. Entweder die machen Minus oder aber das Produkt ist maßlos überteuert beim regulären Preis.

Noch eine Geld-Zurück-Garantie

Mit ***** müssen Sie abnehmen. Oder Sie bekommen bis zu

100 Euro bar ausbezahlt. Also von 0,00 Euro - 100.- Euro?

Datenschutz:

Beliebt sind auch Lieferungen nur per Nachnahme unter dem Vorwand die persönlichen Daten zu schützen. (Vor wem?) Angegeben müssen aber trotzdem alle persönlichen Daten, einschließlich Ihrer E-Mail-Adresse. Dies sind wertvolle Informationen für suspekte Firmen, die dann nochmals ein Geschäft mit den gesammelten Adressen machen, indem sie diese verkaufen.

Ich hoffe, hiermit einige Hinweise gegeben zu haben, die davor schützen, auf haltlose Versprechen und unseriöse Angebote hereinzufallen.

Lenken Sie den Blick auf das Endergebnis

„Mit Ungeduld bestraft sich zehnfach Ungeduld; man will das Ziel heranziehen und entfernt es nur,“ ein Zitat von Goethe.

Heute gewünscht und gestern schon erfüllt. Es ist sicher eine Eigenschaft, die wir alle in uns haben. Ziele wollen wir möglichst schnell und mühelos erreichen. Schnell, das wissen Sie bereits, lässt sich das Normalgewicht nicht erreichen. Wie sieht es mit mühelos aus?

Wenn Sie anerkennen, dass der schnelle Erfolg nicht erreichbar ist, dann können Sie Ihr Ziel auch mühelos erreichen. Genauso

müheles, wie Sie Ihr Übergewicht erreicht haben. Dann müssen Sie auf nichts verzichten, dürfen genießen und sich ab und zu auch einmal einen Ausrutscher leisten.

„Zwei Seelen wohnen ach, in in meiner Brust.“ Aus Goethes Faust.

Nun haben wir aber zwei Gehirnhälften mit unterschiedlichen Aufgaben. In der einen Hälfte, der Linken befindet sich das Schaltzentrum für die handfesten Entscheidungen und die Logik.

Die rechte Hälfte ist die Heimat unseres Gefühlsleben.

Von der Logik her, wissen Sie, oder werden es erfahren, dass es keinen Erfolg bringt, schnell sein Gewicht zu reduzieren. Aber vom Gefühl her dauert Ihnen das alles viel zu lange. Wollten Sie doch so gerne in drei Monaten mit einer perfekten Figur den Strandurlaub genießen? Was hilft dabei, dieses Gefühl zu beherrschen und es nicht wieder mit einer Crashdiät zu versuchen?

Die stärkste Waffe gegen die aufkommende Ungeduld ist der Glaube. Auch der Glaube hat seinen Ursprung in der rechten Hirnhälfte. Es ist der Glaube, der in Zusammenarbeit mit der linken Hälfte, uns Taten vollbringen lässt, die uns zum Ziel führen. Dazu eine kleine Geschichte, eines unbekanntem Verfassers.

Die Fabel von den Fröschen

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich - der Wettlauf begann. Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" oder "Das ist einfach unmöglich!" oder "Das schafft Ihr nie!"

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" Tatsächlich gaben bald alle Frösche auf - alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte - und als Einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser unbekannt

Fabeln beinhalten meist eine Botschaft. Welche Information

steckt in dieser Fabel? Natürlich haben Sie es gewusst.
„Höre nicht auf die, die dir sagen, dass du niemals dein Ziel erreichen wirst.“

Aber es liegt noch eine Wahrheit in dieser Geschichte. Wenn der Sieger nicht selbst daran geglaubt hätte, sein Ziel zu erreichen, dann hätte ihm auch seine Taubheit nicht geholfen und auch er hätte aufgegeben.

Es geht nicht darum, wann Sie Ihr Ziel erreichen, sondern ausschließlich darum, dass Sie Ihr Ziel erreichen.

Das bedeutet, dass Sie es vermeiden sollten, sich einen festen Termin zu setzen, an welchem Sie Ihr Normalgewicht erreicht haben wollen. Mit dieser Strategie setzen Sie sich unter Druck. Schlimmer ist aber, dass, wenn der Termin immer näher rückt und Sie feststellen müssen, dass Sie bis zu diesem festgelegten Zeitpunkt Ihr Wunschgewicht nicht erreichen können, dies demotivierend wirkt. Warum soll ich mich weiter anstrengen, es hat doch sowieso keinen Zweck, könnten Sie denken.

Warum dem Körper Zeit lassen?

Wer abnehmen will, möchte ja seine Fettzellen leeren, also das gespeicherte Fett wieder in verwertbare Energie umwandeln. Dabei besteht aber das Problem, dass es dem Stoffwechsel zwar relativ leicht fällt, überschüssige Energie in Fett umzuwandeln, die Rückverwandlung jedoch sehr aufwändig

ist.

Aufwändiger als Energie aus Eiweiß zu gewinnen. Aus diesem Grund wird bei einer Diät, Fastenkur sowie bei einer starken Reduzierung der Kalorienzufuhr, zunächst das körpereigene Eiweiß abgebaut. Das bedeutet, dass, obwohl fünf oder mehr Kilo weniger auf der Waage, diese nicht gleichzusetzen sind, mit einem entsprechenden Abbau von Speicherfett.

Ein weiteres und unschönes Problem des schnellen Gewichtsabbaus ist eine ausgeprägte Cellulitebildung und überhängende Hautlappen (Fettschürze), da die Haut keine Zeit hat mitzuschrumpfen. Wer also sein Gewicht reduzieren und dabei ein ansprechendes Äußeres erhalten will, muss sich die dafür notwendige Zeit nehmen. Schließlich haben Sie ja auch nicht innerhalb von 2-3 Monaten Ihr jetziges Übergewicht erreicht. Über dieses Thema habe ich ein spezielles Buch geschrieben. Sie finden es im Anhang.

Diäten sind untauglich

Am Zeitschriftenregal im Supermarkt werden Sie fündig. Fast auf allen Titelseiten der Wochenblätter prangen Ihnen in großen Lettern die unterschiedlichsten Diätvorschläge entgegen. Sie blättern einige davon durch. Bunte Bilder von leckeren Rezepten, Verheißungen von Models, die nie übergewichtig waren, aber angeblich 15 Kilo mit der beschriebenen Diät abnahmen, versprechen die schnelle Gewichtsreduktion ohne Mühe.

In jedem Blatt das gleiche Muster. Bunte Bilder, Rezepte und wenig inhaltliche Information. Sie sind klug und kaufen keine der Zeitschriften.

Die Meinung, dass man eine Zeitlang nur wenig essen müsste, um schlank zu werden und dann sein Idealgewicht halten könnte, wenn man wieder ist wie zuvor, ist unrealistisch. Wenn man wieder so isst, wie vor einer Diät, wird man sein Ausgangsgewicht schnell wieder erreicht haben.

Laut Brian Wansink, ein amerikanischer Ernährungswissenschaftler und Buchautor schreibt in seinem Buch „Essen ohne Sinn und Verstand“, dass es so etwas gibt wie einen unbewussten Spielraum. Das bedeutet, täglich 200 – 300 Kcal über den Bedarf gegessen, führt zu einer zwar langsamen aber stetigen Gewichtszunahme. Wenn man die gleiche Menge aber weniger isst, als man benötigt, führt dies automatisch zum Normalgewicht.

In seinem Buch beschreibt er ein Beispiel: Eine übergewichtige Bekannte sah er nach einem Jahr zufällig wieder. Sie war schlank und hatte ihr Normalgewicht erreicht. Auf seine Frage, wie sie es den geschafft und was sie an ihrer Ernährung geändert hätte, bekam zur Antwort, sie habe nichts geändert und auch keine Diät gemacht. Auch seine Frage, ob sie denn Sport treibe, wurde verneint. Das erschien Wansink nicht möglich, es sei denn eine Krankheit wäre der Grund, für die offensichtliche Gewichtsreduktion.

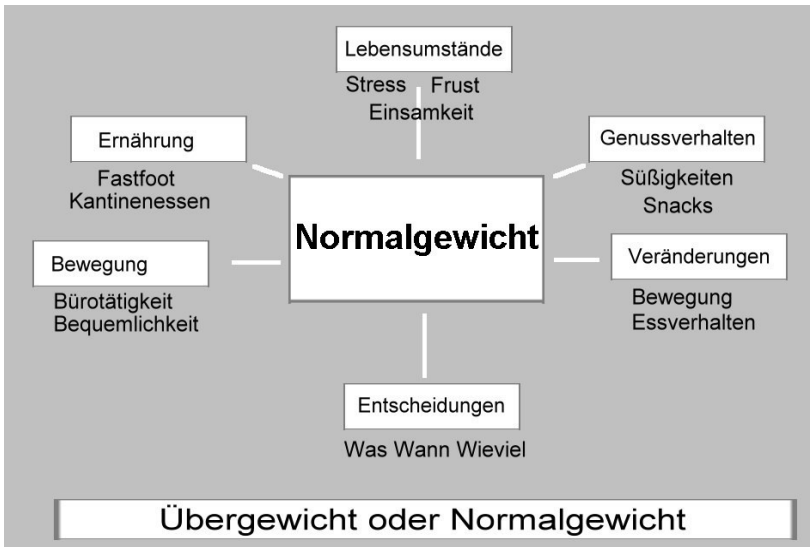
Aber irgendetwas müsse sie verändert haben. Ja, antwortete sie,

sie trinke keinen Kaffee mehr, da sie das Koffein nicht vertrage. Auch trinke sie keine Cola mehr, da ja auch darin Koffein enthalten sei. Damit war das Rätsel gelöst. Diese eine Maßnahme führte also zur Normalisierung ihres Körpergewichts.

1 Liter Cola (Coca Cola) enthält ca. 420 Kcal. Natürlich sollte man die Cola nicht durch ein anders Süßgetränk ersetzen. Ich meine, ein schönes Beispiel wie eine kleine Veränderung dazu führt, langfristig abzunehmen. Essen ist eine Frage von Gewohnheiten. Entlarven Sie nur eine Gewohnheit und legen Sie diese ab. Dann werden Sie bereits abnehmen. Dauert zwar etwas, aber ist sicher und beständig.

Die Handlungsebenen

Wie bereits angemerkt, entsteht Übergewicht nicht durch eine einzige Ursache. Insgesamt sind dafür mindestens sieben Lebensbereiche verantwortlich, die sich gegenseitig beeinflussen.



Dazu gehören die Ernährung, die Bewegung, das Genussverhalten und die Gewohnheiten als die wesentlichsten Ursachen.

Aber auch persönliche Lebensumstände, die wiederum für Ihre Entscheidungen und für bestimmte Verhaltensmuster verantwortlich sind, wirken sich auf Ihre Ernährungsgewohnheiten aus. Will man sein Gewicht in Ordnung bringen, müssen alle genannten Teilbereiche beachtet werden. Nur so wird man erfolgreich abnehmen und dauerhaft

schlank bleiben können.

Dann muss man keine Diät durchführen, keine Kalorien zählen oder nach Punkten essen. Man muss keine Rezepte nachkochen oder geschmacklose Light-Produkte essen. Man muss auch nicht auf Genuss verzichten oder bestimmte Ernährungspläne einhalten.

Wenn Sie innerhalb, der nachfolgend zusammengefassten Bereiche, nur das eine oder andere ändern, dann werden Sie:

- - (Wieder) Essen können, was Sie möchten.
- - Nur essen, wenn Sie Hunger haben.
- - Ihre Nahrung endlich wieder genießen dürfen.
- - Ohne Gewissensbisse auch naschen können.
- - Endlich keinen Zwängen mehr ausgesetzt sein.
- - Endlich Ihr Normalgewicht erreichen.
- - Und dieses dann ein Leben lang behalten.

Vergessen Sie ab sofort alle Diäten, Essen nach Plan, Kalorien zählen oder andere Abnehmmethoden. Essen Sie was Sie wollen und werden Sie schlank. Lernen Sie, das Grundbedürfnis Nahrungsaufnahme so zu befriedigen, wie es auch Menschen ohne Gewichtsprobleme tun.

Die Handlungsebenen im Einzelnen.

Die Ernährung

Ernährungsumstellung

Auch wenn das Wort Ernährungsumstellung für viele ein Reizwort ist, so ist dies der einzig richtige Weg, um dauerhaft

sein Körperfett und Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Was bedeutet Ernährungsumstellung?

Bücher, Internetseiten, Zeitschriften, alle verbreiten das Wissen und oft auch absonderliche Ansichten darüber, was die sogenannte gesunde Ernährung sein soll. Trotzdem hat es noch nie so viele übergewichtige Menschen wie heute. Über 50 % der Menschen in Industrienationen sind zu dick, 25 % sind krankhaft übergewichtig, ein Drittel der Kinder sind zu dick.

Warum hilft dieses Wissen nicht dabei, das Problem Übergewicht in den Griff zu bekommen? Die Ursachen sind sehr vielschichtig und lassen sich nicht durch die Veröffentlichung der Ernährungspyramide oder allgemeingültige Empfehlungen beheben. Die Empfehlungen zur Umstellung der Ernährungsgewohnheiten betreffen aber fast ausschließlich die Zusammensetzung der Nahrung. Das Essverhalten eines jeden Menschen ist jedoch von vielen Faktoren geprägt. Kindheit, Erziehung, berufliche Gegebenheiten, Single oder Hausfrau, finanzielle Möglichkeiten, Freundeskreis oder die soziale Stellung, sind nur einige der Faktoren, die das Ernährungsverhalten des Einzelnen beeinflussen. Die Lösung zur Änderung des Gewichtsproblems, muss deshalb eine individuelle sein. Sie muss alle Ebenen des Menschseins berücksichtigen.

Sicher ist eine Bilanz der bisherigen Ernährungsgewohnheiten sinnvoll. Es macht aber keinen Sinn, mit einer Ernährungsumstellung nach Vorschrift zu beginnen. Dies verspricht in den wenigsten Fällen Erfolg. Einerseits, weil es sehr unterschiedliche Richtungen darüber gibt, wie eine gesunde Ernährung auszusehen hat. Andererseits, weil die Empfehlungen noch verwirrender sind, wenn es darum geht, mit einer Ernährungsumstellung abzunehmen. Außerdem zeigen Untersuchungen, dass eine umfassende Ernährungsumstellung meist nicht durchgehalten wird, da die persönlichen Gewohnheiten und auch die Lebensumstände bei solchen Konzepten nicht berücksichtigt werden. Ein persönliches Gewichtsmanagement beachtet dies. Die Ernährung kann dann nach persönlichen Vorlieben, Gewohnheiten und Lebensumständen so modifiziert werden, dass eine dauerhafte Gewichtsreduktion erfolgt.

Die Bewegung

Um den Fettstoffwechsel zu aktivieren, ist es notwendig, regelmäßig körperliche Tätigkeiten durchzuführen. Erfolgversprechend sind z.B. Radfahren oder Laufen und Schwimmen. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern um eine mittlere aber doch spürbare Intensität. Unterstützend wirken dabei kleinere körperliche Tätigkeiten, die in den Tagesablauf integriert werden können. Hier wären die bekannten Empfehlungen, wie Treppen benutzen statt den Fahrstuhl, wenn möglich kurze Strecken laufen statt Auto, eine

Haltestelle früher aussteigen oder tägliche Gymnastik sehr wirksam.

Die Einstellung des Stoffwechsel auf einen kontinuierlichen Fettabbau dauert in der Regel einige Wochen, da der Körper erst wieder geschult werden muss, schneller Energie aus den Fettzellen zu gewinnen. Hier spielen die Enzyme, die für die Umwandlung von Fett in Glukose benötigt werden, eine entscheidende Rolle. Dieser Mechanismus lag über die lange Periode der Gewichtszunahme brach und muss erst wieder aktiviert werden.

Genetisch ist der Mensch seit Urzeiten auf ein tägliches Bewegungspensum angelegt, welches etwa einer Laufleistung von 20 Kilometern entspricht. Legt er diese zurück, geht es ihm gut.

Nun muss man nicht unbedingt in ein Sportstudio gehen oder zweimal in der Woche durch Wald und Flur rennen. Untersuchungen zeigen eindeutig, dass die besseren Ergebnisse erzielt werden, wenn man das tägliche Bewegungspensum durch Veränderungen im Tagesablauf erhöht. Nicht die wenigen Stunden intensives Training in der Woche, sondern die tagtäglichen körperlichen Aktivitäten bewahren vor dem metabolischen Syndrom. Das ist eine Stoffwechselschieflage mit verhängnisvollen Folgen für die Gesundheit. Auch das Übergewicht kann durch das metabolische Syndrom verursacht werden.

Einfach tagsüber mehr bewegen - das ist die beste Möglichkeit, um schlank zu werden und gesund zu bleiben.

Das Genussverhalten

Genuss hängt nicht von der Menge ab. Lernen Sie zu genießen, dann brauchen Sie sich Genuss nicht zu verbieten, wenn Sie Ihr Gewicht managen wollen. Die Chinesen haben ein Sprichwort. „Kleine Mengen großer Genuss - große Mengen kleiner Genuss.“

Das Brötchen im Stehen, die Bratwurst, während Sie durch die Fußgängerzone laufen, die Snacks oder Süßigkeiten, nebenbei während des Fernsehens verzehrt, befriedigen lediglich den Gewohnheitstrieb. Von Genießen kann da wohl keine Rede sein.

Ein Beispiel: Sie knabbern zum Fernsehen immer eine Tüte Erdnüsse. Wenn Sie ab sofort, aus dieser Tüte die Hälfte der Erdnüsse in eine Schale geben, dann verzehren Sie nur die Hälfte und sparen damit 50% der Kalorien ein. Wenn Sie dann auch noch, statt zwei oder drei Nüsse gleichzeitig, nur eine Nuss in den Mund stecken und diese genüsslich kauen, werden Sie sicher noch Nüsse im Schälchen übrig haben, wenn Sie ins Bett gehen. 100 Gramm Erdnüsse haben ca. 570 Kcal. Dies ist ein Drittel Ihres Tagesbedarfs an Energie.

Die Entscheidungen

„Essen ohne Sinn und Verstand“, so der Titel eines Buches von Brian Wansink. Es zeigt, das wann, wie viel und was wir essen

von unserem Unterbewusstsein gesteuert wird.

Nach seiner Erkenntnis treffen wir täglich 200 Entscheidungen, die wir über unsere Nahrungsaufnahme fällen. Davon die allermeisten völlig unbewusst, also intuitiv aus unserem Bauch heraus. Intuitiv handeln wir schneller und ohne uns erst den Kopf zerbrechen zu müssen.

Es geht darum die unbewussten Entscheidungen zu entlarven und so zu verändern, dass Sie dem Ziel, Normalgewicht, entsprechen.

Notwendige Veränderungen zulassen.

„Eine Veränderung hält die Tür offen, damit auch die anderen Veränderungen eintreten können.“ von Niccoló Machiavelli. Managen Sie Ihr Gewichtsproblem mit kleinen Veränderungen, die in der Summe zu Ihrem Normalgewicht führen werden. Dazu noch ein Zitat. *„Ich kann nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird. Aber so viel kann ich sagen: Es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“* Georg Christoph Lichtenberg

Die Angewohnheiten.

Oft stehen Gewohnheiten, unserem Wunsch etwas zu verändern, im Wege. Können Sie die Ratschläge der Ernährungsexperten auch nicht mehr hören? Sie sollen sich gesund ernähren und die richtigen (?) Rezepte werden gleich mitgeliefert. Jede Woche 2x Sport machen und ja im vorgeschriebenen Fettverbrennungsmodus trainieren. Gewiss sollten wir etwas tun, wenn wir abnehmen wollen. Nur

mit dem Tun ist das so eine Sache. Es liegt einfach daran, dass manche und meist unbequeme Dinge – auch wenn sie einfach sind – nur schwer umzusetzen sind. Natürlich gibt es auch die Menschen, denen es leicht fällt, sich dauerhaft gesund zu ernähren, die sich ausreichend und gerne bewegen und deren Schreibtisch oder Wohnung immer aufgeräumt ist. Haben diese Menschen einen stärkeren Willen als Sie? Nein, das ist es nicht. Sie haben nur entsprechende Gewohnheiten.

Gewohnheiten werden ohne willentliche Kraftanstrengung ausgeführt, weil man eben daran gewöhnt ist. Sobald wir uns an etwas gewöhnt haben, wird dieses Etwas automatisch und ohne uns jedes Mal dazu zwingen zu müssen, getan. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden sich gewohnheitsmäßig so ernähren, dass Sie automatisch abnehmen und auch normalgewichtig bleiben würden. Wäre das nicht toll?

"Es ist leichter, eine gute Gewohnheit anzunehmen, als sich einer schlechten zu entwöhnen." - so August von Platen.

Das bedeutet, dass Sie Ihre ungünstigen Angewohnheiten durch Gewohnheiten überlagern können, die zu Ihrem Normalgewicht führen. Ein Beispiel wäre, wenn Sie die ungünstige Gewohnheit Cola zu trinken, durch die gute Gewohnheit, stattdessen Wasser zu trinken, ersetzen.

Die allgemeinen Lebensumstände.

Unser Leben besteht nicht nur aus den schönen Seiten und oft

meinen wir, Kummer mit Essen wirkungsvoll bekämpfen zu können. Dies mag so lange funktionieren, bis der Kummer über die Gewichtszunahme unser größter Kummer ist. Wer sein Gewicht managen will, sollte auch seine Lebensumstände überprüfen und wenn möglich ändern. Dies kann man durchaus über positives Denken erreichen. "Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken gestalten wir die Welt." (Weisheit von Buddha).

Mit dem richtigen Gewichtsmanagement ist es möglich, langsam aber sicher sein Normalgewicht zu erreichen und zu halten.

Zu diesem Thema habe ich das Buch [„Schlank werden durch effektives Gewichtsmanagement“](#) geschrieben, welches ebenfalls bei Amazon-Kindle erhältlich ist. Sie finden es auch im Anhang.

Zusammenfassung:

Um das Normalgewicht zu erreichen und für immer zu halten, ist eine langfristige Ernährungsumstellung notwendig. Dabei ist es allerdings nicht ausreichend, sich nur auf die Frage nach geeigneten und ungeeigneten Nahrungsmitteln zu konzentrieren, denn auch mit einer „gesunden Ernährung“ kann man übergewichtig werden. So kenne ich einige Vegetarier die ebenfalls übergewichtig sind.

Neben der Zusammensetzung der Nahrung und der verzehrten

Menge, muss man sich der Frage stellen: Esse ich in bestimmten Situationen anders und warum tue ich dies?

Die Nahrungsaufnahme beschränkt sich längst nicht mehr darauf, Nährstoffe und Energie aufzunehmen, sondern hat sich für viele Menschen zu einer Art Ersatzbefriedigung entwickelt. Es wird nicht nur gegessen weil man Hunger hat, sondern auch aus Kummer, Frust, Ärger oder Langeweile. Auch die Gewohnheit, zu bestimmten Tageszeiten oder Situationen bestimmten Lebens- bzw. Genussmittel zu konsumieren, belasten das Kalorienkonto, mehr als es gut ist.

Suchen Sie nach Alternativen und Strategien um diese Situationen anders zu meistern. Lautes Musikhören, körperliches Verausgaben z. B. auf dem Heimtrainer oder einfach einmal kräftig Schreien kann die Lust auf Genussmittel vertreiben.

Auch Kaffee kann man ohne Kuchen oder Gebäck genießen. Wer im Kino nicht auf Popcorn oder vor dem Fernseher nicht auf Snacks verzichten möchte, sollte die kleinsten Packungen wählen.

Die Gewohnheiten spielen eine große Rolle in unserem Essverhalten. Die Vorliebe für Süßes und Fettiges ist genetisch in uns angelegt. Eltern geben ihren Kindern zur Belohnung

lieber Schokolade oder andere Süßigkeiten, statt Obst. Diese Verknüpfungen bleiben ein Leben lang erhalten. Dies führt dazu, dass wir in kritischen Situationen zu Genussmitteln greifen, die unser Belohnungszentrum im Gehirn stimulieren und uns helfen damit fertigzuwerden. Die Hauptsache ist, es schmeckt gut und streichelt unsere Geschmacksnerven. Auch der Besuch einer Eisdiele oder einer Pizzeria wird gegen Langeweile eingesetzt. Dann sollte man aber die kleinste Portion genießen.

Tipps zum Abnehmen

Jetzt noch einige Abnehmtipps aus meinem Buch

["Abnehmtipps und wie man sie anwendet"](#)

Die Zehn Gebote für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement.

1. Gebot

Achte und liebe dich und deinen Körper.

2. Gebot

Gib deinem Körper immer alle Nährstoffe, die er benötigt.

3. Gebot

Gib deinem Körper nicht mehr Nährstoffe, als er benötigt.

4. Gebot

Vermeide jegliche Form von Diät.

5. Gebot

Nehme niemals „harte“ Medikamente zum Abnehmen ein.

6. Gebot

Lerne deine Nahrungsaufnahme zu genießen.

7. Gebot

Vermeide es, Deinem Körper längere Zeit Nährstoffe vorzuenthalten.

8. Gebot

Trenne Dich von den Gewohnheiten, die zu Übergewicht führen können.

9. Gebot

Eigne Dir Gewohnheiten an, die sicher zu einem dauerhaften Normalgewicht führen.

10. Gebot

Bewege dich.

Die Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt.

Die Bedeutung der Gewohnheiten für unsere Handlungen wird deutlich unterschätzt, bzw. negativ beurteilt, besonders wenn es sich um „Angewohnheiten“ handelt. Jedoch wäre unser Leben ohne Gewohnheiten sehr anstrengend. Über alles was wir tun oder lassen wollen, müssten wir zunächst nachdenken. Das würde schnelle und notwendige Reaktionen unmöglich machen und in Gefahrensituationen regelmäßig zu Katastrophen führen. Auch wenn wir die Gewohnheiten meist negativ bewerten,

besonders natürlich dann, wenn es sich um ungünstige Angewohnheiten handelt, hat dieser Automatismus im Alltagsleben doch sehr positive Seiten. Er entwickelt sich, wenn ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Handlung durch ständige Wiederholung zu einer Art Gewohnheit wird, also zu einer Handlung, die ohne bewusstes Steuern sozusagen automatisch abläuft.

In der Psychologie wird unterschieden zwischen Denkgewohnheiten, Gefühlsgewohnheiten und Verhaltensgewohnheiten.

Besonders wenn es um bestimmte Verhaltensweisen, wie zum Beispiel den Essgewohnheiten geht, bilden diese sich zu den sogenannten unerwünschten Angewohnheiten aus.

Beispiele wären der Nachtisch nach dem Mittagessen, die Knabbereien beim Fernsehen oder das Stück Kuchen zum Kaffee.

Andere Gewohnheiten, wie der Ablauf der notwendigen Handlungen beim Autofahren oder anderen alltäglichen Routinehandlungen, erleichtern unser Leben mehr als wir ahnen. Gewohnheiten sind allgegenwärtig und begleiten uns durch unser Leben.

Der Neurobiologe Gerhard Roth bringt es mit seiner Aussage auf den Punkt: *„Das Gehirn ist auf Routinehandlungen angewiesen, weil sie sehr viel weniger Stoffwechselenergie und sonstigen neuronalen Aufwand benötigen. Die Ressourcen des Arbeitsgedächtnisses sind begrenzt und störanfällig, daher gehen komplizierte Dinge, die wir lernen müssen, anfangs nur*

holprig vonstatten und wir müssen uns darauf konzentrieren.“
– was ja, wie gesagt, bei der Routine weitgehend wegfällt. Wenn wir etwas neu lernen, muss unser Gehirn erst neue Netzwerke für das ungewohnte Verhalten anlegen, die dann in tieferen Hirnschichten zu unbewussten, automatisierten Handlungen und Reflexen werden, die uns bei bis zu 90% unserer Handlungen als „begleitendes Bewusstsein“ steuern. Das alles scheint das zu erfüllen, was man auch bei industriellen Fertigungsprozessen anstrebt: Rationalisierung. Es ist auch für uns Menschen wichtig, wenn nicht lebensnotwendig, unseren Tag zu strukturieren mit gleichen oder ähnlichen Abläufen. Das gibt Sicherheit und spart Zeit und Energie für neue Anforderungen und für die Kreativität.“
Soweit die Aussage des Neurobiologen Gerhard Roth.

Wie ändere ich Gewohnheiten?

Gewohnheiten zu ändern, bedeutet in erster Linie alte Gewohnheiten durch andere Gewohnheiten zu ersetzen. Da Gewohnheiten über neurale Netzverbindungen geprägt werden, kann man sie im Prinzip niemals löschen. Sie können Fahrrad fahren? Dieses werden Sie ein Leben lang können, selbst wenn Sie zwanzig oder mehr Jahre nicht gefahren sind. Anfangs werden Sie sich etwas unsicher fühlen, aber bereits nach den ersten Kilometern, werden Sie sich so sicher fühlen, als hätten Sie niemals ausgesetzt.

Das bedeutet, dass, auch wenn Sie eine ungünstige Gewohnheit abgestellt haben, diese nach wenigen erneuten Wiederholungen

so aktiv ist, als würden Sie diese nie abgelegt haben. Das Beruhigende ist, dass es sich mit Ihren nützlichen Angewohnheiten ebenfalls so verhält. Falls Sie als irgendwann einmal in alte Gewohnheiten zurückfallen, dann überlagern Sie diese möglichst schnell, mit der eingeübten neuen.

Wie ändern Sie nun Gewohnheiten?

Die Entscheidung: Zunächst müssen Sie natürlich eine Gewohnheit auswählen, die Sie ändern möchten. Dann folgt Ihre bewusste Entscheidung, diese auch ändern zu wollen.

Aktiv werden: Nachdem Sie sich entschieden haben, dann sollten Sie Ihre Entscheidung umgehend in die Tat umsetzen. Dabei hilft Ihnen eine starke und auf das Ziel ausgerichtete Motivation.

Verlernen: Gewohnheiten werden nicht angeboren, Gewohnheiten erlernt man durch Wiederholungen. Auch wenn man sie nicht direkt verlernen kann, so kann man aber verlernen, auf den Reiz, der diese Gewohnheit auslöst, anders zu reagieren.

Ersetzen: Wenn man eine Gewohnheit ablegt, bleibt ein Vakuum. Diese Leere will gefüllt werden. Geschieht dies nicht, fällt man wieder in die alte Gewohnheit zurück. Es ist deshalb sinnvoll, den auslösenden Reiz mit einer neuen Gewohnheit zu beantworten.

Schritt für Schritt: Übergewicht entsteht durch zahlreiche Gewohnheiten, die viel Bereiche des Lebens betreffen, wie Sie ja jetzt bereits wissen. Niemand kann es schaffen, alle erkannten Gewohnheiten, auf einmal abzulegen. Gehen Sie

deshalb Schritt für Schritt vor. Suchen Sie sich zunächst eine Angewohnheit aus, die nur einmal am Tag vorkommt. Zum Beispiel, abends beim Fernsehen Chips oder Ähnliches zu essen. Ersetzen Sie diese durch einen karioienärmeren Snack, oder dadurch, dass Sie sich angewöhnen nichts beim Fernsehen zu essen.

Die Intervalltechnik

Nun gibt es Gewohnheiten, die sehr zählebig sind, ja wir glauben sogar, dass wir auf diese niemals verzichten können. Diese Gewohnheiten lassen sich mit der Intervalltechnik ablegen.

Sie glauben zum Beispiel, dass Sie niemals auf die Snacks beim Fernsehen verzichten könnten? Da Sie davon überzeugt sind, das heißt, es glauben, werden Sie tatsächlich diese Gewohnheit nicht ablegen können.

Mein Vorschlag: Essen Sie einen um den anderen Tag keine Snacks. Also an einem Tag Snacks, am nächsten Tag keine und tags darauf wieder Snacks. Dies führen Sie so lange durch, bis es zu Ihrer neuen Gewohnheit geworden ist. In der nächsten Stufe essen Sie nur noch mittwochs und samstags von Ihren Lieblingsnacks. Wenn dies zu Ihrer Gewohnheit geworden ist, fragen Sie sich einfach, ob Sie wirklich nicht auf die Snacks verzichten können.

Lernen Sie „Nein“ zu sagen.

Kennen Sie das auch von sich? Oft antworten wir, ohne über die Folgen zu überdenken, auf freundlich gestellt Fragen mit

„Ja“.

Hier eine Seite aus meinem Abnehmprogramm „Intuitiv Abnehmen„. Im Programm wird auch die Geschichte von Gertrud und ihren Freunden erzählt, die alle abnehmen wollen.

Die Geschichte:

An der Fleischtheke mussten wir (Gertrud und Brigitte) etwas warten und konnten so die vor uns stehenden Hausfrauen beobachten.

Eine Kundin vor uns nannte ihre Wünsche der Verkäuferin. Sie verlangte drei Paar Wiener. Die Verkäuferin daraufhin: „Die sind grade im Angebot. Bei fünf Paar ist eines umsonst.“ Ein verlockendes Angebot? Wahrscheinlich ja, denn die Kundin antwortete: „Gut, dann nehme ich fünf Paar.“ Weiterhin wollte sie noch 100 Gramm von dem Bierschinken, 100 Gramm vom Schinkenspeck und 50 Gramm von der Pfeffersalami. Immer wenn die Verkäuferin die gewünschte Menge auswog, kam fast wie auf Bestellung die Frage: „Darf es etwas mehr sein?“ Beim Bierschinken waren es 20 Gramm, beim Schinkenspeck ca. 15 Gramm und bei der Salami 10 Gramm. Die Kundin antwortete dann immer automatisch mit: „Ja bitte.“ Als wir an der Reihe waren, wiederholte sich dasselbe „Spiel“. Wir wollten zwei Scheiben von dem mageren Kochschinken. Die Verkäuferin: „Der ist grade im Angebot, 100 Gramm kosten nur?“ Den Preis habe ich vergessen, aber meine Antwort nicht. Sie lautete freundlich aber bestimmt: „Nein danke.“

Auch bei meinem Wunsch nach 100 Gramm Corned Beef (weil

fettarm) kam beim Auswiegen die Frage: „Darf es etwas mehr sein?“ Fast hätte ich: „Ja bitte,,“ gesagt. Aber Brigitte antwortete statt meiner mit: „Nein danke.“ Die Verkäuferin reagierte zwar auf unsere Antworten jedes Mal erstaunt, wahrscheinlich erhält sie selten ein „Nein“ auf Ihre freundliche Frage, aber wog dann immer genau aus.

Lernen auch Sie, „Nein“ zu sagen.

Da alles, was wir an Nahrungsmitteln kaufen gegessen wird, kann man mit einem einfachen „Nein,, zahlreiche Kalorien einsparen. Das Schöne ist, dass dies ohne Verzicht möglich ist. Übrigens: Das „Ja bitte,, der Dame, die vor den Freundinnen bedient wurde, hätte mit einem freundlichen „Nein danke,, ca. 90 Kcal eingespart. So verursacht das „Ja bitte“, falls diese Kalorien verbraucht werden, 10 Gramm Gewichtszunahme. Nicht so tragisch? Na ja, täglich 10 Gramm sind pro Jahr ja nur 3 ½ Kilogramm.

So viel esse ich doch gar nicht!

Ich kenne Sie nicht persönlich, deshalb mögen manche Hinweise oder Geschichten nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Trotzdem lohnt es sich für Sie, über diese Geschichten nachzudenken.

In zahllosen Gesprächen mit Übergewichtigen höre ich immer den gleichen Satz: "Soviel esse ich doch gar nicht. Gestern z.B. habe ich nur ein einziges Brötchen gegessen. Mittags etwas Gemüsesuppe und am Abend zwei Scheiben Brot. Weniger kann ich doch gar nicht essen.“ Aber wie war es denn

vorgestern? Oder davor? Hier ist dann die Antwort meist ausweichend. Etwa: "Viel mehr war es bestimmt auch nicht". Haben Sie übrigens schon einmal einige Tage lang aufgeschrieben, was Sie so essen? Auch die Kleinigkeiten? Hier eine kleine Geschichte aus meiner Arbeit mit Übergewichtigen.

Wie sagte doch Frau X: „gestern war ich eingeladen, es gab ein umfangreiches Buffet. Ich habe aber kaum etwas gegessen. Ich wollte nicht, dass die anderen Gäste denken mein Übergewicht käme davon, dass ich immer so viel esse.“ Dann fuhr sie fort: "Als ich wieder zu Hause war, musste ich erst einmal etwas essen, so einen Hunger hatte ich.“ Mein Rat an Frau X und auch an Sie ist: Essen Sie bei Einladungen ruhig, soviel Sie mögen (muss ja nicht „zu viel“ sein) und was Ihnen schmeckt. Genießen Sie. Sie wissen doch, dick machen nicht die besonderen Gelegenheiten, sondern die Kleinigkeiten zwischendurch.

Wie sagte doch der Gast zur Gastgeberin: „Bei Ihnen gibt es immer so leckere Sachen. Ich habe den ganzen Tag nichts gegessen, um heute ohne Reue genießen zu können.“ Kennen Sie diesen Satz auch von sich? Ist dies nur ein Lippenbekenntnis, oder essen Sie bei solchen Gelegenheiten tagsüber wirklich nur eine Kleinigkeit? Dies gilt übrigens auch dann, wenn Sie am Abend zum Essen eingeladen werden. Wer in Gesellschaft wenig und mit schlechtem Gewissen isst, entwickelt ein Nachholbedürfnis, welches er früher oder später mit unvernünftig großen Mengen befriedigt.

Gibt es „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel?

Was sind Lebensmittel?

2002 verabschiedeten das Europäische Parlament eine Definition des Begriffs „Lebensmittel“. Demnach sind „Lebensmittel“ alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind oder von denen nach vernünftigem Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand von Menschen aufgenommen werden.

Lebensmittel sind somit Stoffe, die vom Menschen zur Ernährung und zum Genuss verzehrt werden. Sie haben einen Nährwert, einen Genusswert, einen Gebrauchswert und sie sollen möglichst frei von schädlichen Substanzen sein. Lebensmittel tragen demnach zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Soweit zur amtlichen Definition. Eine Unterscheidung zwischen guten und schlechten Lebensmitteln wird nicht gemacht.

Viele Ernährungsexperten ordnen jedoch Nahrungsmittel diesen beiden Gruppen zu. Danach zählen Obst und Gemüse, aber auch Milch- und Vollkornprodukte sowie Fisch und mageres Fleisch zu den „guten“ Lebensmitteln. Fettreiches Fleisch, Süßwaren und andere Lebensmittel mit hohem Genusswert fallen dagegen in die andere Kategorie.

Die Frage, die sich aus dieser Klassifizierung ergibt, ist, wie wertet unser Stoffwechsel eine solche Einteilung?

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass es dem Organismus egal ist, in welcher „Verpackung“ die Nährstoffe zugeführt werden. Für ihn zählt lediglich, dass alle notwendigen Inhaltsstoffe, wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und essentielle Bausteine ausreichend enthalten sind. Besteht ein Mangel, so wird er leistungsschwach, besteht ein Überangebot, so wird er dieses in den Speicherzellen lagern. Einfach ausgedrückt, man kann auch mit „guten“ Lebensmitteln übergewichtig werden oder mit „schlechten“ Nahrungsmitteln schlank bleiben. Tatsache ist, dass nicht einzelne Lebensmittelgruppen, sondern die gesamte Ernährungsweise Einfluss auf die Gesundheit wie auch auf ernährungsmittelbedingte Krankheiten hat.

Paracelsus hat dies in einem einzigen Satz ausgedrückt: *„Jedes Ding ist Gift, und nichts ist ohne Gift - allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“*

Sie können heutzutage zwischen einer großen Anzahl an Lebensmitteln auswählen. Damit haben Sie aber auch die Verantwortung, Ihre Nahrung bedarfsgerecht zusammenzustellen. Empfehlungen zur Nährstoffdichte können daher nicht auf bestimmte Lebensmittel beschränkt werden, sie müssen die gesamte Kost einbeziehen.

Lernen Sie, ihren Speiseplan entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen zusammenzustellen. Es gibt keine „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel. Ausschlaggebend ist vielmehr die bewusste und die ausgewogene Ernährungsweise sowie ein insgesamt gesundheitsorientierter Lebensstil, wozu auch die

Bewegung zählt.

Gibt es „Die“ gesunde Ernährung nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen?

Ernährungswissenschaftler Uwe Knop hat ein Buch geschrieben, in welchem er die Ernährungswissenschaftlichen „Erkenntnisse und Empfehlungen“ in Frage stellt, ja sogar als untauglich bezeichnet.

In den vergangenen fünf Jahren habe er über 300 aktuelle Studienergebnisse kritisch analysiert. In der Neuauflage seines Buches „Hunger & Lust“ stellt er den Sinn und Nutzen der Ernährungsforschung infrage: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft – und noch weniger die daraus resultierenden Ernährungsregeln, erklärt er darin.

Grundsätzlich stimmen die Aussagen von Herrn Knop mit meinen Erfahrungen überein. Auch ich bin der Meinung, dass kein Mensch auf Grund der Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler sein Gewichtsproblem in den Griff bekommt. Wäre es anders, würde sicher die prozentuale Anzahl der Übergewichtigen in den Industrienationen nicht steigen, sondern sinken.

Auch der Aussage von Herrn Knop, dass die unterschiedlichen Meinungen über die gesunde Ernährung, den Verbraucher mehr verwirren als wirklich nutzbringend informieren, kann ich absolut bestätigen. Allerdings ist es aber eine Tatsache, dass unsere „moderne“ Ernährung in wesentlichen Teilen, nicht den Bedürfnissen des menschlichen Organismus entspricht.

Fertigprodukte mit Beimengungen von Konservierungsstoffen, Farben, Aromen und Geschmacksverstärkern entsprechen nicht den Voraussetzungen für eine natürliche und damit gesunde Ernährung.

Gleichwohl wird es niemanden schaden, wenn ab und zu ein Fertigprodukt verzehrt wird. Meine Empfehlung lautet, wenn es möglich ist, auf Fertigprodukte verzichten.

Eintöpfe und Gemüsesuppen eignen sich hervorragend, als Portionen eingefroren zu werden. So haben Sie immer eine Mahlzeit, wenn es einmal schnell gehen muss.

Grundsätzlich muss jeder selbst entscheiden, was für ihn gesund oder nachteilig ist. Deshalb sollte man eine Liste der für sich abträglichen Nahrungsmittel erstellen. Für den Einzelnen unbedenkliche Nahrungsmittel können durchaus auch sogenannte gesunde Lebensmittel, Obst, Gemüse oder die vielfach angepriesenen Vollkornprodukte sein.

Dazu eine Erfahrung aus meiner Praxis.

Ein Patient, mit ständigen Verdauungsbeschwerden, erhoffte sich Hilfe von mir. Die Vorgeschichte ergab, dass er bis vor sechs Monaten völlig beschwerdefrei war. Die weitere Befragung ergab, dass seine Ehefrau, wegen ihres Übergewichts einen Kurs über gesunde Ernährung besuchte, der von ihrer Krankenkasse angeboten wurde.

Die Kursleiterin, eine Ökotrophologin, vertrat die mittlerweile zu Genüge bekannte Ernährungsempfehlung, möglichst Vollkornprodukte zu verzehren.

Die Ehefrau des Patienten meinte nun, was für sie gut sei,

müsse auch ihrem Mann gut tun. Die gleich darauf auftretenden Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und krampfartige Schmerzen, wurden zwar der Kostumstellung zugeschrieben, aber als ein sicher vorübergehendes Problem betrachtet.

Jetzt nach sechs Monaten müsste sich der Körper ja an die neue Kost gewöhnt haben, es sei denn, irgendeine Krankheit seiner Verdauungsorgane läge vor. Dies sollte ich doch durch eine Irisdiagnose feststellen, da die relevanten Laborwerte alle im Normbereich lägen.

Da auch ich keine Hinweise auf eine Erkrankung finden konnte, empfahl ich ihm, ab sofort keine Vollkornprodukte mehr zu sich zu nehmen. Zwei Tage später war der Patient wieder beschwerdefrei.

Der Hintergrund:

Im unbehandelten Zustand enthalten die meisten Gemüse und Getreide eine Reihe von Abwehrstoffen, die den Appetit potenzieller Fressfeinde verderben sollen. Viele dieser Substanzen beeinträchtigen die menschliche Verdauung und können sogar giftig (z. B. Lektine) sein. Dummerweise tummeln sich solche Stoffe gerade in der als „gesund“ geltenden Randschichten der Getreidekörner mitgegessen werden. Damit aber ist häufiger Vollkornverzehr auf Dauer eher als problematisch anzusehen.

Dass ein verstärkter Verzehr von Vollkorn den Verdauungstrakt langfristig überfordert, wird dadurch erklärt, dass der Mensch im Vergleich zu typischen Pflanzenfressern wie Rindern oder

z.B. Tauben weder Pansen noch Kropf besitzt. Er nutzt Getreide erst seit rund 10 000 Jahren in nennenswerter Menge als Nahrungsmittel und musste aufwändige Verarbeitungsmethoden wie das Mahlen, die Fermentation und das Backen entwickeln, um es verdauen und seine Nährstoffe verwerten zu können.

Die Bewegung

Wer schlank bleiben oder abnehmen möchte, kommt nicht darum herum, sein Bewegungskonto zu erhöhen. Wir leben nun einmal in einer Zeit, in welcher körperliche Tätigkeit kaum noch notwendig ist. Weder bei der Arbeit noch bei der Beschaffung unserer Nahrung müssen wir schwer körperlich arbeiten. Deshalb ist es notwendig, sich bewusst nach Möglichkeiten umzusehen, wie das man sein Bewegungskonto erhöhen kann.

Die einfachste und natürlichste Möglichkeit sich zu bewegen ist gehen. Einfach nur gehen - das ist die beste Möglichkeit, um schlank zu werden und gesund zu bleiben. Gehen, also Spazieren gehen, forsches Laufen oder Walken bzw. Nordicwalking ist Gesundbrunnen, Energiespender und Stressbewältiger - wer läuft: Stärkt seine Herzmuskulatur, stabilisiert den Kreislauf, kräftigt die Knochenstruktur und regeneriert seine Nervenzellen.

Das Schlüsselwort heißt NEAT's (Non-exercise Activity Thermogenesis).

Fragen nach dem tieferen Sinn seiner sportlichen Tätigkeit

beantwortete Emil Zatopek immer ganz einfach: »Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.«

Genetisch ist der Mensch seit Urzeiten auf eine tägliche Laufleistung von etwa 20 Kilometern programmiert. Dafür ist sein „System“ ausgelegt. Legt er diese zurück, geht es ihm gut.

Der Durchschnittsdeutsche legt pro Tag gerade noch 1,7 Kilometer zu Fuß zurück. Selbst das Bisschen an noch verbleibender Bewegung ist gefährdet. So kalkulieren Wissenschaftler, dass uns Handy und Fernbedienung pro Tag 400 Schritte abnehmen, die wir noch vor wenigen Jahren zum Telefon und zum Fernseher zurücklegen mussten. In einem Jahr sind dies 6000 Kilokalorien, was einer Fettmenge von 0,8 Kilogramm entspricht, die wir nicht mehr ausgeben.

Höchste Zeit also, wieder auf die Füße zu kommen. Denn wer sich bewegt also läuft, braucht sich nicht mit Diäten zu quälen. Wer regelmäßig in Bewegung ist, kann sich ernährungstechnisch ruhig einige Extravaganzen erlauben und bleibt trotzdem fit.

Keine Bange: Es müssen nicht gleich 25 Kilometer sein, um den Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. 10.000 Schritte täglich halten Wissenschaftler für ideal, das sind je nach Schrittlänge sechs bis sieben Kilometer. Auch das klingt noch nach viel, ist es aber nicht, wenn man für kurze Besorgungen das Auto stehen lässt, Treppen geht statt den Aufzug benutzt und sich ganz allgemein bewusster bewegt. Auch andere körperliche Aktivitäten helfen dabei, das Gewicht

zu kontrollieren.

Joggen oder Schwitzen im Fitnessstudio frisst nicht so viele Kalorien, wie geglaubt wird. Von dem Drittel unseres Gesamtenergieumsatzes, das für körperliche Aktivität bestimmt ist, »verbrauchen Intensiv-Sport-Stunden höchstens 20 Prozent«, stellt der Münchner Prof. Armin Heufelder klar. Die anderen 80 Prozent verbrennen nebenbei bei normalen Alltagsaktivitäten. Oder auch nicht, wenn wir eine sitzende Bürotätigkeit haben, mit dem Auto zur Arbeit fahren und abends schlaff im Fernsehsessel liege.

Die Bedeutung dieser sogenannten NEAT's (Non-exercise Activity Thermogenesis) für die Energiebilanz ist lange unterschätzt worden: So haben körperlich Arbeitende einen NEAT-Bedarf von 2300 kcal, Schreibtischarbeiter brauchen nur 700.

Einfach nur gehen - das ist die beste Möglichkeit, um schlank zu werden und gesund zu bleiben.

Das isometrische Muskeltraining

Das isometrische Training ist eine Form des Krafttrainings und dadurch gekennzeichnet, dass bei der Muskelanspannung die Muskellänge konstant bleibt. Weil sich nur die Spannung sowie der Druck im Muskel ändern und im Gegensatz zum isotonischen Muskeltraining dabei keine Bewegungen erfolgen, wird das isometrische Training auch als statisches Muskeltraining bezeichnet.

Beim isometrischen Krafttraining ist der Kraftzuwachs

schneller als beim isotonischen Training, aber die Muskelkoordination wird nicht trainiert. Als Grundsätze des isometrischen Trainings gelten im Fitness und Gesundheitssport: Trainingsintensität: 50-100%, Trainingsdauer: 5-10 Sekunden, Wiederholungen: 10-20 mit Pausen von jeweils 30 Sekunden bis 2 Minuten.

Durch ein regelmäßiges isometrisches Training können Sie Ihre Muskelkraft erheblich steigern. (Quelle Wikipedia)
die Vorteile:

1. Es ist zeitsparend, man braucht dafür keinen großen apparativen Aufbau und es können gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert werden.
2. Da die Muskeln auch nach dem Training noch Energie benötigen, und dadurch verbrauchen, verbessert es die Energiebilanz.
3. Durch den Aufbau der Muskulatur kommt es langfristig zu einer Steigerung des Grundumsatzes.

Einige Übungen:

Hinweis: Während der Übungen, also während Sie die Spannung aufbauen, atmen Sie bitte aus. Dies gilt für alle Übungen.

Für die Bauchmuskulatur:

Eine der wichtigsten Übungen ist die Stärkung der Bauchmuskulatur. Diese Übung führt zu einem flachen Bauch, da die gestärkten Muskeln verhindern, dass die Därme nach außen drücken und so den Bauch vorwölben.

Verschränken Sie die Finger und legen Sie die Handflächen auf Ihren Bauch. Jetzt drücken Sie den Bauch nach außen gegen die verschränkten Handflächen. Gleichzeitig drücken Sie mit Ihren Handflächen gegen den Bauch. Halten Sie diese Übung ca. 10 Sekunden, denn machen Sie eine Pause von ca. 30 Sekunden bis eine Minute und wiederholen diese Übung zunächst 4 - 5 x. Bei Trainingsfortschritt bis zu 10 x.

Gesäß und Oberschenkel trainieren:

1. Übung

Gehen Sie in die Hocke wie ein Abfahrtsläufer beim Skifahren. Stützen Sie sich wenn möglich nicht ab. Übungsverlauf wie oben beschrieben.

2. Übung

Legen Sie sich vor einer Wand auf den Rücken und stemmen Sie die Beine gegen die Wand. Funktioniert nur gut auf Teppichböden, da Sie sonst garantiert wegrutschen.

Brust und Armmuskulatur:

Winkeln Sie Ihre Arme vor die Brust und legen Sie die Handflächen zusammen. Dann drücken Sie diese so stark Sie können gegeneinander. Variante: Strecken Sie dabei die Arme aus. Das Wichtigste bei diesen Übungen ist, daran zu denken sie auszuführen.

Verknüpfen Sie die Übungen deshalb mit wiederkehrenden Handlungen in Ihrem Tagesablauf.

Die 1. Oberschenkelübung zum Beispiel immer dann, wenn Sie sich hinter Ihren Schreibtisch setzen. Sie lässt sich gut ausführen, wenn Sie, bevor Sie sich setzen, Ihren Körper über

dem Stuhlsitz einige Sekunden in der Schwebelage halten.
Die Bauchübung zum Beispiel immer vor dem Essen.

Ihnen fallen bestimmt eigene Verknüpfungen ein.

Anwendungstipp für übergewichtige Kinder.

Im Prinzip sollten Sie diese Übung zusammen mit Ihrem Kind durchführen. Hier empfiehlt es sich, dies als eine Art Wettbewerb zu gestalten.

Bei der Armübung könnte Ihr Kind versuchen, gegen Ihren ausgestreckten Arm zu drücken. Bei der Bauchübung treten Sie hinter Ihr Kind und drücken gegen dessen Bauchmuskulatur, während es versucht den Bauch herauszustrecken. Für die Oberschenkel und Gesäßmuskulatur könnten Sie miteinander in die Hocke gehen. Wer hält diese Stellung am längsten durch? Motivieren Sie Ihr Kind dadurch, dass es Erfolgserlebnisse hat und Sie ab und zu besiegt.

Das Lebensgefühl

Ein Lebensgefühl kann negativ oder positiv sein. Natürlich kommt es auf die jeweiligen Umstände an, welche Qualität das persönliche Lebensgefühl hat. Meist sind es viele kleine Gegebenheiten, die für unser Lebensgefühl verantwortlich sind.

*Das Glück ist ein Mosaikbild, das aus lauter unscheinbaren
leinen Freuden zusammengesetzt ist. Daniel Spitzer*

Sammeln Sie deshalb viele Mosaiksteine.

Mosaiksteine könnten sein:

- Ein Abendspaziergang.
- Ein Lob vom Partner.
- Ein genussvolles Essen im Restaurant.
- Ein schöner Kinofilm.
- Ein Buch lesen bei Ihrer Lieblingsmusik
- Ein Erfolgserlebnis, auch wenn es noch so klein ist.
- Ein gutes Gespräch mit Freunden.
- Ein Erfolgserlebnis auf Ihrer Waage.
- Ein Tag ohne Ärger.
- Ein Fuchs, der Ihren Weg kreuzt.
- Ein besonders schöner Baum.
- Der Gesang der Vögel.
- Ein Blumenstrauß, den ich mir selbst schenke.
- Der Keimling, der aus Ihrem gesäten Samenkorn sprießt.
- Eine gute Nachricht von einem/er Freund/in.
- Blühende Sträucher im Frühling.
- Eine blühende Wiese.
- Der Raureif an Bäumen und Sträuchern.
- Eine verschneite Landschaft und Bäume.
- Sonnenschein
- Regen
- Gesundheit

„Die ganze Vielfalt, der ganze Reiz, die ganze Schönheit des Lebens besteht aus Schatten und Licht.“

Leo N. Tolstoi

Diese kleine Begebenheit rettete mir einmal einen Tag und

vertrieb die schlechte morgendliche Laune.

An einem Morgen, mit dem falschen Bein aus dem Bett, keine Sonne, schlechte Laune. Ich fahre zur Arbeit und nehmen eine Abkürzung über einen Feldweg. Mach ich öfter, weil ich den Vögeln in einem kleinen Waldstück lauschen möchte. Das hebt meine Stimmung zuverlässig. Da, ein Hase der über meinen Weg hoppelt. Zwei Meter neben mir bleibt er im Gras sitzen. Die Ohren angelegt, mich unverwandt anblickend.... "Hallo Hase, bleib ruhig sitzen, ich bin kein Jäger," spreche ich ihn an. Er stellt die Ohren hoch und bleibt sitzen. "Schlechtes Wetter heute wie, aber das Gras ist saftig und der Klee blüht!" Er dreht sich etwas, richtet sich auf und fängt an zu fressen. Ob ich Ihm Appetit gemacht habe. Hat er mich verstanden? Franz von Assisi soll ja auch mit den Tieren geredet haben. Was für ein schöner Tag.

Die Lebensumstände

„Adipositas ist nicht die Schuld des Einzelnen allein“, erklärte Prof. Michael Stummvoll, der wissenschaftliche Leiter des IFB auf einer Veranstaltung am 14. Mai 2012 mit dem Thema: „Gene, Hormone, Psyche – wie stark ist Übergewicht vorbestimmt?“ des integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums (IFB) Adipositas-Erkrankungen in Leipzig.

Nach Prof. Stummvoll erklären auch die Lebensumstände und

die Evolution des Homo sapiens die Zunahme von Adipositas. Aufgrund seiner gestiegenen Intelligenz hat er die Beschaffung von Nahrung so stark vereinfacht, dass er dafür kaum noch Kalorien verbrennt. An die Stelle von Sammeln, Jagen oder Anbau traten die Supermärkte und Schnell-Imbisse. „Erschwerend kommt noch hinzu, dass die genetische Ausstattung des Menschen die Energiespeicherung begünstigt. Das hat sich im Vergleich zu den Umweltbedingungen nicht verändert“, so Prof. Antje Körner vom Universitätsklinikum für Kinder- und Jugendmedizin.

Und schließlich hat neben Genen, Hormonen und Gehirn auch die Psyche Einfluss auf das menschliche Essverhalten. „Die Psyche isst mit“, sagt Prof. Anette Kersting, Direktorin der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig. Gefühle sind beim Essen häufig mit von der Partie - das zeigen Ausdrücke wie „Kummerspeck“ oder „Frustessen“.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Ängste oder posttraumatische Belastungen können zu Übergewicht führen, wenn die Betroffenen sich zurückziehen, sich wenig bewegen und Essen ein Mittel wird, um Stimmungen zu beeinflussen.

„Arzt und Patient allein sind oft machtlos. Wir müssen anfangen gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu verändern. Das heißt, wir müssen gegen die aktuellen dick-machenden Gegebenheiten denken und handeln“, so Stummvoll. Gegen die verführerische Werbung etwa, um nicht in die Kalorienfalle zu tappen. Faßhauer betont außerdem, dass der Weg, Kilos zu

verlieren, immer mit dem Betroffenen individuell gefunden werden muss. Rigide Diäten und Sportprogramme bringen nichts, da man sie nicht langfristig durchhält.

Die Kernbotschaft war also: Adipositas kann ein Stück weit vorbestimmt sein durch psychische, genetische oder hormonelle Störungen. Ausgeliefert ist man diesem Umstand aber nicht. Mit Verhaltensänderungen lässt sich den aktuellen Rahmenbedingungen, die Übergewicht und Fettleibigkeit begünstigen, gegensteuern. „Wir müssen weg von der Illusion, dass es eine Zauberpille gegen Adipositas geben wird“, so Prof. Michael Stumvoll. Verschiedene und individualisierte Therapien werden zukünftig Antwort geben müssen auf die vielfältigen Ursachen der Adipositas.

Quelle: <http://www.ifb-adipositas.de/presse/120514/ifb-dialog-es-wird-keine-zauberpille-gegen-adipositas-geben>

Genussverhalten

Genuss ist eine Bezeichnung für eine positive Sinnesempfindung. Sie führt zu körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen.

Genuss spricht immer ein oder mehrere Sinnesorgane an. Am häufigsten wird der Begriff im Zusammenhang mit Essen und Trinken verwendet. Dies ist nicht verwunderlich, da das Essen und Trinken zu den täglich wiederkehrenden Handlungen gehört. Auch ist das Genusserlebnis schnell und unproblematisch erreichbar, da Schokoladen und Co für den schnellen Zugriff bevorratet werden können.

Was als Genuss empfunden wird, ist subjektiv und damit individuell unterschiedlich. Voraussetzung ist die Genussfähigkeit.

Genuss ist Lebensfreude im Gleichgewicht.

Der deutsch-österreichische Philosoph Emanuel Wertheimer (1846 – 1916) formulierte es so: „Der Mäßige, das ist eigentlich der wahre Feinschmecker und Genussmensch.“ Dahinter steht die Erkenntnis: Alles, was zur Routine wird, verliert seinen Wert. Alles, was nicht immer und unbegrenzt genossen wird, ist um so genussreicher.

Geben Sie dem Genuss seine wahre und positive Bedeutung zurück, denn der Genuss braucht Genießer. Werden Sie also wieder zu einem Menschen, der genießen kann. Hektik und Stress sind allerdings keine guten Voraussetzungen für Genuss. Wer glaubt in einer angespannten oder unzufriedenen Situation durch den schnellen Verzehr von Genussmitteln, einen Ausgleich zu schaffen irrt und wird nur dick.

Gegen die Tücken des Alltags lassen sich zum Glück auch bessere Strategien finden: Ein Moment der Ruhe, ein gutes Glas Wein mit Freunden, ein Spaziergang in der Natur – das sind Quellen des Genusses, die sich nicht auf die Figur auswirken.

Genuss kann man lernen, wenn man sich selbst und seine Bedürfnisse ernst nimmt und weiß, was zufrieden macht.

Genuss durch Vielfältigkeit hilft beim Abnehmen

Jeden Abend eine Tafel Schokolade zu essen, ist kein Genuss, sondern Gewohnheit.

Jeden Abend zwei Flaschen Bier zu trinken, hat nichts mit Genuss zu tun, sondern ist eine Gewohnheit.

Jeden Sonntag Schweinebraten oder Rouladen oder eben das, was Sie jeden Sonntag essen, ist kein Genuss, sondern Gewohnheit.

Das Problem besteht darin, dass man sich mit derartigen „Genüssen“, ursprünglich etwas Gutes tun wollte. Da diese Voraussetzung bei gewohnheitsmäßigem Verzehr nicht mehr gegeben ist, wird versucht, den Genuss über die Menge zu erlangen. Dies widerspricht aber der wesentlichsten Bedingung für ein optimales Genusserlebnis, denn im richtigen Maß liegt die Kunst des Genießens.

Sehr hilfreich sind diese Maßnahmen:

1. Abwechslung in der Form und dem Produkt des Genussobjekts. Also nicht immer Chips oder Schokolade.
2. Abwechslung bei den Gerichten. Oftmals kochen übergewichtige Menschen aus Gewohnheit immer zu große Mengen, besonders dann, wenn immer die gleichen Gerichte gekocht werden. Wenn Sie aber anhand eines Kochbuches oder Ihrer Rezeptsammlung Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen, kochen Sie nur die Mengen, die für ein Menü mit entsprechender Personenzahl nötig sind. So begrenzen Sie die gekochte Menge automatisch. Es entfällt die „Versuchung“, anfallende Reste auch noch aufzuessen. Dadurch lassen sich

locker 100 - 200 Kalorien einsparen, ohne dass sich ein Gefühl des Verzichts bemerkbar macht.

Grundsätzliches zum Genuss

Die meisten von uns leben in einem hektischen Alltag. Man glaubt keine Zeit für Genuss, übrig zu haben. Aber stimmt das? Ein Frühstücksbrötchen in Ruhe und am Tisch zu essen und zu genießen, dauert kaum länger, als es im Stehen hinunterzuschlingen. Es ist eine Frage der Gewohnheit und nicht der Zeit.

Genuss bedeutet, etwas bewusst wahrzunehmen und Wohlbefinden muss sich entwickeln können. Lernen Sie, Ihre Sinne zu trainieren, wie man es mit Muskeln macht. Nutzen Sie alle Ihre Sinne. Riechen, Tasten, Sehen, Schmecken und Hören. Man muss lernen, was einen befriedigt und zufrieden stellt. Je öfter wir uns genüsslichen Momenten hingeben, desto mehr verstehen wir es zu genießen, Kraft zu schöpfen und Energie zu tanken.

Ein Brötchen im Stehen, ein Schluck Kaffee, Schokolade oder Salzstangen, während man am PC arbeitet oder im Internet surft – ist das Genuss?

Genuss oder genießen hat etwas mit bewusstem Handeln zu tun.

Die Genussregeln

Diese sieben Genussregeln helfen, das eigene Leben

genussvoller zu gestalten.

1. Genuss braucht Zeit

Ein emotionaler Zustand, insbesondere ein positiver, muss sich entwickeln können. Planen Sie Momente des Genusses in Ihre Alltag ein. Nehmen Sie sich Zeit zu genießen.

2. Genuss muss erlaubt sein

Genuss muss man sich nicht verdienen. Erteilen Sie sich immer wieder die Erlaubnis, sich etwas Gutes tun zu dürfen.

3. Genuss geht nicht nebenbei

Wer genießen will, darf nicht gleichzeitig noch etwas anderes tun, das ihn ablenkt. Ein Glas Rotwein, während man abwäscht, das Stück Schokolade zwischen zwei Telefonaten am Arbeitsplatz ist kein Genuss. Gestalten Sie eine schöne Umgebung für Ihr Genusserlebnis und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit allein auf den Genuss. Das kann eine Kerze zum Rotwein oder ein schön gedeckter Tisch sein. Versuchen Sie immer mehrere Sinne anzusprechen.

4. Weniger ist mehr

Setzen Sie Qualität vor Quantität. Grenzenloser Konsum von Dingen, die uns gefallen, schließt Genuss aus.

5. Ausschauen, was einem gut tut

Nicht immer wissen wir, was uns überhaupt gut tut.

Beschäftigen Sie sich mit verschiedenen Objekten die ein

Genusserlebnis versprechen und testen Sie Ihre persönlichen Vorlieben. Je nach Stimmung können ganz unterschiedliche Genüsse Ihr Wohlbefinden steigern.

6. Ohne Erfahrung, kein Genuss

Um herauszufinden, was uns wann gut tut, müssen wir Erfahrungen sammeln. Das heißt: Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Sorgen Sie für Abwechslung.

7. Genuss ist alltäglich.

Genusserlebnisse, wenn sie nicht nur auf den oralen Genuss beschränkt sind, finden sich vielfach im Laufe eines Tages. Jeder Einzelne unsere fünf Sinne ist in der Lage uns ein Genusserlebnis zu ermöglichen. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für dies Genüsse. Der Duft einer Blume oder eines Parfüms. Der Gesang eines Vogels oder Ihre Lieblingsmusik aus dem Radio. Ein Regenbogen, ein Bild, eine Landschaft. Das Streicheln einer Katze oder eines anderen Tieres, warmem Wasser, das über Ihre Haut beim morgendlichen Duschen fließt. Ein Apfel, den Sie langsam und genussvoll genießen oder das Stückchen Schokolade, welches Sie langsam im Munde zergehen lassen.

Hunger trotz übermäßigem Essen?

Sie kennen bestimmt das Problem des ständigen Hungers. Bereits kurze Zeit nach einer Mahlzeit stellt sich wieder ein

Hungergefühl ein. Energiehunger kann es ja wohl nicht sein. Sie haben ja erst vor kurzer Zeit genügend Nährstoffe wie Kohlehydrate, Eiweiß und Fette zugeführt. Außerdem sind Ihre körpereigenen Energiespeicher gut gefüllt. Warum dann aber dieser ständige Hunger? Wonach hungert Ihr Körper? Was fehlt ihm? Da der Großteil unserer Nahrungsmittel industriell hergestellt oder verändert ist, fehlt im Lebensenergie. Dies beginnt beim Morgenbrötchen oder den „so gesunden“ Frühstückscerealien, mit welchen wir uns und unsere Kinder ernähren (?).

Der Anteil an lebender Nahrung (Lebensmittel) ist beim Mittagessen meist verschwindend gering. Der kleine Beilagensalat erfüllt in keinem Fall die Anforderung für eine gesunde Ernährung. Im Prinzip fehlt dem Körper die „Lebensenergie“, die nur in naturbelassenen Nahrungsmitteln vorhanden ist. Erhöhen Sie deshalb den Anteil „lebendiger Nahrung“!

Warum ist lebendige Nahrung notwendig?

Die Antwort auf eingangs gestellt Frage finden wir bei Erwin Schrödinger (1887-1961). Schrödinger war Quantenphysiker, erhielt den Nobelpreis in Physik 1933 und schrieb 1944 das Buch „Was ist Leben?“

Darin schrieb er: „Das Nahrungsmittel bringt nicht nur Energien in den Körper, sondern hat eine Bedeutung, die weit über diese kalorimetrische Bedeutung hinaus geht.“ Damit meinte er, dass die Nahrung nicht nur aus Kohlehydraten,

Mineralstoffen und Vitaminen besteht, sondern noch etwas anderes enthalten muss als bloße Energie in physikalischer Form. Was also fehlt, sind lebendige Nahrungsmittel. Fertignahrung auch Gekochtes und Gebratenes lebt nicht mehr. Wichtig bei Ihrer Ernährung ist deshalb „Rohkost“ zu jeder Mahlzeit und darüber hinaus auch öfters als Hauptgericht. Das kann ein gemischter Salat sein, wobei einige gebratene Hähnchenbruststreifen sicher nicht stören.

Die Pflanzenheilkunde

Grüner Tee wird allgemein als probates Mittel zum Abnehmen gelobt. Allerdings sollte man dann ca. 1 Liter Tee pro Tag trinken. Weniger bekannt dürfte der Schachtelhalm, oder auch Zinnkraut, zu Behandlung der Haut sein. Zinnkraut enthält viel Kieselsäure und auch Mangan mit festigender Wirkung auf das Bindegewebe. Das Zinnkraut erhält man in jeder Apotheke. Wer selbst sammeln möchte, sollte aber sicher sein, dass er nicht versehentlich den Sumpfschachtelhalm erntet, da dieser zu Vergiftungen führen kann. Den Tee kann man trinken und äußerlich als Wickel anwenden.

Dosis: 2 Tassen täglich.

Zubereitung:

Für die Zubereitung von Schachtelhalm-Tee geben Sie 1

Teelöffel getrockneten und gehackten Schachtelhalm in eine Topf und kochen Sie das Kraut für 10 Minuten in 250ml Wasser. Wirklich kochen, da sich erst dann die Mineralstoffe lösen. Nehmen Sie den Topf nun vom Feuer und lassen Sie den Sud noch 15 Minuten ziehen bevor Sie ihn abseihen. Nun können Sie den Tee äußerlich und innerlich anwenden

Homöopathie und Biochemie (Schüssler Salze)

Empfohlen werden bei der Behandlung von Cellulitis diese Mittel:

Nr. 8. Natrium Chloratum

Reguliert den Wasserhaushalt der Zellen

Nr. 9. Natrium Phosphoricum

Hilft bei der Entgiftung von Stoffwechselendprodukten (Schlacken) und Übersäuerung.

Nr. 10. Natrium Sulfuricum

Wirkt entgiftend und ausscheidend. Ähnlich wie Nr. 9. Da auch entwässernd versuchsweise bei Oedemen im Gewebe.

Nr. 11. Silicea

Die Kieselsäure festigt das Bindegewebe und fördert die mechanische Festigkeit. Unerlässlich bei Cellulite. Zusätzlich zum Schachtelhalmtee eingenommen verbessert die Wirkung desselben.

Allgemeine Dosierung: 3x tägl. 3 Tabl. 10 Minuten vor dem Essen im Munde zergehen lassen.

Die Kombination von mehreren Mitteln ist möglich, dann sollten diese in einigen Minuten Abstand eingenommen werden.

Schlusswort

Sie haben in diesem Buch einiges über den Zeitfaktor und das erfolgreiche halten des erreichten Normalgewichts gelesen. Dabei haben Sie vieles bereits gewusst und sicher auch einiges Neues erfahren.

Jetzt am Schluss des Buches sind Sie gefordert

Wenn Sie das alles wissen und Sie trotzdem nicht so schlank werden, dann ist das Abnehmen wohl keine Frage Ihres Wissens.

Abnehmen ist ein Vorhaben, das einiges an Durchhaltevermögen und Selbstmotivation bedarf. Wobei die ersten Tage und Wochen sicher nicht das Problem sind. Aber wenn erst ein oder zwei Monate vorüber sind, wird es dann doch schwieriger, das Abnehmen durchzuhalten. Vor allem dann, wenn sich die Ungeduld dazugesellt.

Damit Ihnen das Durchhalten leichter fällt, noch einige Ratschläge:

Machen Sie sich die Vorteile klar, die Sie erhalten werden, wenn Sie Ihr Normalgewicht erreicht haben.

Die Vorteile:

Sie fühlen sich attraktiver und anziehender.

Sie bekommen wahrscheinlich ein besseres Körpergefühl.

Ihr Selbstvertrauen steigt.

Sie schwitzen weniger leicht.

Sie haben mehr Energie, sind fitter und belastbarer.

Sie sind weniger anfällig für Herz-Kreislaufkrankungen.

Sie leben wahrscheinlich länger.

Sie fühlen sich einfach besser.

Wichtig ist auch die Frage: Warum wollen Sie abnehmen?

„Wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer.“ Friedrich Nietzsche

So finden Sie Ihr „Warum“

Um Ihren Gründen auf die Spur zu kommen, beantworten Sie einfach die folgenden Fragen:

Warum will ich abnehmen?

Was sind die Vorteile, wenn ich nur noch __ kg wiege?

Was sind die Nachteile, wenn ich weiter so viel wiege, wie ich jetzt wiege?

In welcher Situation ist es am schlimmsten, zu viel zu wiegen?

In welcher Situation werde ich es am meisten genießen, wenn ich erst __ kg wiege?

Die meisten Leute starten voller Elan ihr “Ich nehme ab”-Projekt und schon nach wenigen Tagen lässt die Entschlossenheit deutlich nach. Wenn dann der erste Ausrutscher kommt, der Zeiger der Waage wieder etwas mehr anzeigt, dann möchte man am liebsten alles hinschmeißen.

Machen Sie sich dann immer bewusst, dass Sie zwar einen mehr oder weniger langen Weg vor sich haben, aber diesen dürfen Sie ja auch mit leichten Schritten gehen. Pausen, Ausrutscher und Genuss sind ja erlaubt.

Gehen Sie Ihr Ziel also langsam an, indem Sie zuerst Kleinigkeiten bei Ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten verändern und sich dann schrittweise steigern. So geben Sie sich die Chance, sich langsam an die Veränderung zu gewöhnen.

Hilfreich ist es auch, wenn Sie Ihr Ziel visualisieren. Also sich ein Bild von Ihrem Ziel machen. Dabei kann Ihnen eine selbst gefertigte Collage helfen. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Kleben Sie ein Feder als Synonym für Leichtigkeit in das Bild. Auch ein Bild aus schlanken Tagen empfiehlt sich. Ihre positiven Vorhaben gehören auch auf das Bild, genauso wie die Gewohnheiten, die Sie ablegen wollen. Hängen Sie das Bild an einen Platz, wo Sie es mehrmals täglich sehen.



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg. Falls Sie zusätzliche Hilfen benötigen, dann besuchen Sie doch meine Autoreiseite. <http://wck.me/h5>

Dort finden Sie weitere Bücher, rund um das erfolgreiche Abnehmen. Siegfried Müller

Meine E-Bücher rund ums Abnehmen:



>>> **Als E-Book Amazon [ASIN-Nr.: B0087Q4D20](#)**

>>> **[Als Printausgabe](#)**

Alle Bücher auch als PDF-Datei vom Autor

kilokill@arcor.de bestellbar

Schlank werden - schlank bleiben ohne Diät, Rezepte, Kalorienzählen, Verzicht, Frust und Verlust an Lebensfreude ist das möglich? Dieses Buch beweist, dass dies durchaus möglich ist.

Wer schlank werden und bleiben will, muss verschiedene Bereiche seines Lebens anschauen und wenn notwendig, in bestimmten Bereichen Änderungen vornehmen. Es geht darum, die machbaren Lösungen zu finden, die für jeden Einzelnen

anders aussehen. „Nicht entweder oder, sondern sowohl als auch", steht für das Prinzip eines sinnvollen Gewichtsmanagements.

Dies bedeutet:

Genieße von allem, was dir das Leben bietet, aber achte dabei auf die Balance.

150 Tipps aus dem Buch „Abnehmtipps und wie man sie anwendet beim Abnehmen" ergänzen das Buch sinnvoll.



>>> Als eBook Amazon [ASIN-Nr.: B0089K8LYA](#)

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie wirksame Abnehmtipps erhalten. Mehr noch, durch die

Anwendungsratschläge für die Mehrzahl der Tipps, werden Sie diese Tipps auch umsetzen können.

Wenn es Ihnen gelingt, nur einige der Abnehmtipps zu verwirklichen, dann werden Sie sicher abnehmen.

In diesem Buch geht es also nicht um irgendwelche Diäten oder Vorschriften, wie oder was man essen sollte, um abzunehmen oder schlank zu bleiben. Es geht vielmehr darum, mit den zahlreichen Ratschlägen, Ihnen zu helfen, ohne schlechtes Gewissen essen zu dürfen, was Sie wollen, dabei abzunehmen und für immer schlank zu bleiben. Die Ratschläge helfen Ihnen dabei Ihre bisherigen Essgewohnheiten, wie immer mal zwischendurch etwas zu essen, zu viel zu essen, Süßigkeiten und Snacks in Unmengen zu verzehren usw., abzulegen.

Essen gehört nun einmal zu den schönsten Dingen des Lebens, die wir ohne Einschränkung genießen sollten. Wir müssen lediglich unsere Lebensbedingungen so umgestalten, dass sie uns nicht schaden, sondern nützen. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viele neue Erkenntnisse darüber, wie Sie leicht und ohne Zwang abnehmen können.

Nein zur Cellulite Bei Übergewicht



>>> Als E-Book Amazon [ASIN-Nr.:B008OSFQ1I](#)

Cellulite ist besonders häufig bei Übergewicht anzutreffen. Deshalb sind in diesem Buch auch Hinweise und Ratschläge enthalten, die dabei helfen, das Übergewicht zu reduzieren. Mein Buch, "Abnehmtipps und wie man sie anwendet", ist deshalb ebenfalls enthalten. Behandlungsvorschläge aus der Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Ernährung, Licht, Wasser, Erde, Massagen und Gymnastik bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Cellulitis zu bessern und ins unsichtbare Stadium zurückzuführen. Aber auch für Cellulite ohne Übergewicht ist dieses Buch ein wertvoller Ratgeber.

Das Lipödem

Reiterhosen - Phänomen



>>> Als E-Book Amazon [ASIN-Nr.:B008RDNV76](#)

Das Lipödem wird oft mit einer beginnenden Cellulite verwechselt und deshalb zunächst als kosmetisches Problem angesehen. Erst wenn das Krankheitsbild voll ausgeprägt ist, wird eine Behandlung versucht, die aber in der Regel wenig Aussichten auf eine Rückbildung der Fettgeschwülste hat. Lediglich die Begleiterscheinungen wie Schmerzen können gelindert werden.

Ob ein Lipödem vorliegt oder es sich um Cellulite handelt ist relativ einfach zu unterscheiden. Sind nur Oberschenkel- und Gesäßbereich verdickt und am übrigen Körper (Bauch) keine ausgeprägten Fettschichten sichtbar, dann handelt es sich

höchstwahrscheinlich um ein Lipödem. Auch bewegt sich der Body Mass Index(BMI) der Regel im Normbereich.

Da man im Frühstadium der Krankheit keine Hilfe von medizinischer Seite erhalten wird, da hierfür weder wirksame Pillen, Tabletten oder Salben zu Verfügung stehen, bleibt nur der Weg der Selbsthilfe. Dieser Weg ist dennoch ein erfolgversprechender Weg.

In diesem Buch wird das notwendige Rüstzeug vermittelt. Es ist in zwei Abschnitte unterteilt. Im ersten Teil wird der Unterschied zwischen Cellulite und Lipödem dargestellt, sowie die Ursachen ausführlich erklärt. Der Zweite Teil beinhaltet die therapeutischen Möglichkeiten, wobei besondere Wert auf die ausführliche Beschreibung der Selbsthilfemaßnahmen gelegt wurde.

Diese begründen sich im Wesentlichen auf dem Behandlungsprinzip von Pfarrer Kneipp. Welches noch durch die Elemente Erde und Licht ergänzt wurde. Auch die homöopathischen Möglichkeiten werden erörtert.

Hinweise, Rechtliches und Impressum

„Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form

(Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.“

Haftungsausschluss:

Der Ratgeber inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet.

Die Nutzung des Ratgebers und die Umsetzung der darin enthaltenen Ratschläge erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeder Art, die sich aus der Anwendung der Ratschläge ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung möglicherweise fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Für die Inhalte von den in diesem Buch angeführten Links auf Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Autor hat keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keine illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden. Falls zu irgendeinem Zeitpunkt rechtswidrige oder moralisch verwerfliche Inhalte auf diesen

Seiten veröffentlicht werden, distanziert sich der Autor ausdrücklich von diesen.

Werden Markennamen genannt, dienen diese lediglich zur Identifikation der Firmen, Dienstleistungen oder Produkten. Sie sind Eigentum der jeweiligen Firmen.

Herausgegeben von www.kilokill.de - Siegfried Müller, Ludwigstraße 37, 35390 Gießen

Meine Nichtraucherbücher

Gratis bei www.irgendwann-Nichtraucher.de



Das Erfolgsbuch bei Amazon



>>> [Hier http://www.amazon.de/dp/B00ALQKY4K](http://www.amazon.de/dp/B00ALQKY4K)