



RAUS AUS DER JO-JO-FALLE

WIE UNSERE PSYCHE UNSER GEWICHT BEEINFLUSST

Text: Marketa Sura

61,1 Prozent der Deutschen haben den Wunsch abzunehmen. Statistisch gesehen sind meist die Frauen mit ihrem Gewicht unzufrieden. Laut der Umfrage eines Marktforschungsinstitutes (2016) ist nur jeder dritte der Befragten aktuell mit seinem Gewicht zufrieden. Die neuesten Forschungsergebnisse aus der Bewusstseinsforschung, Ernährung, Endokrinologie und Psychosomatik zeigen jedoch, dass das Essen allein gar nicht dick macht.

Angst macht dick!

Der Diplom-Pädagoge Andreas Winter ist aufgrund jahrelanger Forschung zu dem Ergebnis gekommen, dass Übergewicht durch Angst entsteht. „Angst“ ist der Faktor, der bei allen Abspeckprogrammen, Ernährungsberatungen, bei Fitnessübungen und allen guten Ratschlägen zum Abnehmen unberücksichtigt bleibt. Ein Resultat daraus: Der berühmte Jo-Jo Effekt bei Diäten. Das Gewicht schwindet, die Angst bleibt, das Gewicht kommt wieder. Den vielen erklärenden Faktor Angst haben Mediziner und

Abnehmexperten jahrelang übersehen, weil sie sich nach wie vor nur mit dem Essen beschäftigen und gerne auch verschiedene Mittelchen gegen immer wiederkehrende körperliche Symptome verkaufen.

Die Angst ist eine komplexe Angelegenheit. Tiefsitzende Ängste aus der frühen Kindheit, traumatische Schockerlebnisse und gravierende Enttäuschungen werden häufig verdrängt und bleiben unverarbeitet. Durch die Angst vor Mangel werden bestimmte Botenstoffe (Neurotransmitter) ausge-

schüttet, die dazu führen, dass ein Aufbau und Festhalten von Fett im Körper stattfindet. Wenn Sie die Speisen als ein emotionales Rettungsboot ansehen, wandeln Sie den Wasser- und Kohlenstoffanteil darin in Fett um, um sie für immer festzuhalten.

Wenn Sie jedoch erkennen, dass es nicht die Speise ist, die Ihnen ein Wohlgefühl verschafft, sondern Sie selbst, nehmen Sie nicht mehr zu. Ohne Angst ist Abnehmen viel leichter als Zunehmen.

Die Psychosomatik

Die Erforschung der Psychosomatik hat uns gelehrt, dass jeder Gedanke sich körperlich mehr oder weniger deutlich niederschlägt. Die Neurotransmitter sind die biochemischen Stoffe, die vom Körper gebildet und ausgeschüttet werden, um die Kommunikation der Nervenzellen untereinander zu gewährleisten, indem die Informationen in elektrische Impulse umgewandelt werden und durch die Kontaktstellen (Synapsen) weitergegeben werden. **Sie steuern mit Ihren Gedanken Ihren Körper!** Sehen Sie einen Krimi, spüren Sie Herzklopfen, sehen Sie eine Komödie, empfinden Sie Freude.

Der Körper reagiert ganz real auf Gedanken. Jetzt sind unsere „Dickmacher“ an der Reihe: Cortisol, Insulin und Östrogen – eine besondere Mischung, die aufgrund einer speziellen Anweisung zum Fettaufbau führt. Ein subjektives Mangelempfinden, also die Angst etwas nicht zu haben, was man gerne hätte und der damit verbundene Steuerungsbefehl an Ihr endokrines (hormonproduzierendes) System reichen aus, um über Ihr „schlank oder nicht schlank“-Dasein zu entscheiden. Nicht nur das Essen macht Sie dick, sondern vor allem auch die Hormone aufgrund Ihrer Angst-Gedanken.

Wenn Sie also lernen anders zu denken, werden Sie wieder abnehmen. Folgende drei Gründe beeinflussen Ihr Hormonsystem und wirken auf den Körper:

The Journey OF A THOUSAND MILES BEGINS WITH ONE step

» Die falschen Glaubenssätze sind der erste Grund. Z. B. „Ich esse zu viel“; „Ich bewege mich zu wenig“; „Ich esse das Falsche und zur falschen Zeit“; „Abnehmen ist so schwer“...

» Der zweite Grund ist ein falscher Beweggrund zu essen. Z. B. „Ich esse, weil ich Stress oder Langeweile habe“, aus Gewohnheit oder Disziplinlosigkeit oder bei jeder Gelegenheit.

» Der dritte Grund liegt im Vorteil, den Sie durch das Übergewicht haben. Es kann sein, dass das Übergewicht einen Nutzen für Sie hat, obwohl Sie unter dem Pfunden leiden.

Und wie komme ich aus der Falle raus?

Zusammenfassend kann man sagen, dass nicht zuviel essen dick macht, sondern das Gefühl, man hätte zu wenig. Sie haben durch die positive Bedeutung des Essens zugenommen, weil Sie sich damit stressfrei gehalten haben. Ernähren Sie Ihren Körper – nicht Ihre Seele. Essen Sie, wenn Sie Hunger haben und nicht, damit es Ihnen wieder seelisch gut geht. Entstressen und befreien Sie sich von Ihren Ängsten, denn sie sind eine ernste Sache.

Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung auf Ihrem Weg?

Ich biete in meiner Privatpraxis Human-Concept Business & Health spezielle Gewichtsreduktions-Coaching-Sitzungen an. Lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt machen. Vereinbaren Sie noch heute telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin mit mir.

Herzlichst Ihre Marketa Sura

Kontakt und Informationen:

Human-Concept – Business & Health
Marketa Sura, MBA MSc
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall
Termine nach Vereinbarung:
Tel.: +49 171 4262656
info@human-concept.net
www.human-concept.net

