

Damit der (Start)Schuss ins Schwarze trifft: Der ideale Moment zur bleibenden Gewichtsreduktion

Erfolgreiches Abnehmen ist nicht alleine Willenssache, denn auch die Lebensumstände und die Wahl der Methode sind für den Erfolg mitverantwortlich. Was müssen wir also beachten, damit wir den idealen Moment für den Start finden?

Zu viel Essen ist eine Überlebensstrategie

Essen bedeutet in unserer Zeit mehr als das Stillen von körperlichem Hunger, Essen befriedigt auch viele andere Bedürfnisse. «Zu viel Essen» ist also keine Vernichtungs- sondern eine Überlebensstrategie: Hinter dem Zuviel steckt eine **positive Absicht**, die es zu erkennen gilt. Essen springt beispielsweise ein, wenn wir angespannt sind, wenn wir müde sind, wenn wir Trost benötigen oder wenn bei zu viel Kopfarbeit unserem Körper „langweilig“ wird.

Es gibt kaum eine schnellere und wirkungsvollere Methode als Essen, um sich zu entspannen, zu sammeln, neue Kraft zu erhalten, sich abzulenken, sich zu belohnen und zu verwöhnen (siehe Teufelskreis). Alle anderen Methoden sind entweder noch belastender (z.B. Rauchen), sie nehmen mehr Zeit in Anspruch (z.B. Erholungspausen) oder brauchen viel Übung (z.B. Entspannungstechniken).

Der optimale Zeitpunkt

Wenn wir aus dem **Teufelskreis der Esslust** ausbrechen wollen, genügt es also nicht, nur die Ernährung zu optimieren oder vermehrt Sport zu treiben. Nur wer die positive Absicht der Esslust erkennt, findet neue, wirkungsvolle und kalorienfreie Lösungen, kann das Essverhalten gezielt und für immer optimieren. Drei Bedingungen müssen erfüllt sein, wenn wir unsere Gewohnheiten verändern wollen:

Wir müssen **hoch motiviert** sein. Das heisst, es muss ein starkes Bedürfnis, ein persönlicher Leidensdruck da sein, der zum Handeln drängt („Ich will das ändern!“).

Doch Motivation alleine reicht nicht: Wer im Moment zu sehr absorbiert ist durch die Erziehungs-, oder Haushaltsarbeit, durch berufliche Herausforderungen usw., hat zu wenig **Kraft und Zeit** für ein zusätzliches „Projekt“.

Der ideale Moment beginnt, wenn uns die Lebensumstände weniger belasten, wenn wieder Energie und freie Zeit vorhanden sind, um sich kraftvoll dem neuen Verhalten zu widmen.

Jedes neue Ziel braucht zur Planung und Umsetzung also eine grosse Portion Motivation, Kraft und Zeit. Haben andere Aufgaben eine höhere Dringlichkeit, so ist die Rückfallgefahr zu gross. Wer es schafft, in belasteten Lebensphasen das Gewicht zu halten, darf stolz sein.

Was es neben Motivation, Energie und Zeit zum Abnehmen braucht:

Wer ...

- ... den echten Hunger von der reinen Esslust zu unterscheiden lernt (siehe Teufelskreis, Spalte 1),
- ... fest gefahrene Essgewohnheiten erkennt und angeht,
- ... sich tagsüber regelmässig Zeit zur Erholung und Entspannung nimmt,
- ... sich gut abgrenzt und sich nicht zu sehr mit fremden Problemen belastet,
- ... sich erlaubt mit realistischen (Lebens-)Zielen zufrieden zu sein,
- ... langsam und genussvoll isst (siehe Spalte 2),
- ... auf eine fettarme, ausgewogene Kost achtet,
- ... nur so viel isst, bis die aktiven Hungergefühle (Magenknurren usw.) aufhören (anstatt bis zum Völlegefühl)(siehe Spalte 3),
- ... mit regelmässiger Bewegung die Fettverbrennung, den Energieverbrauch und das Körpergefühl verbessert,
- ... das Leben so gestaltet, dass Körper und Geist genug Spannendes, Erholsames und Liebevollendes erleben,

ist auf dem besten Weg, das Gewicht für immer in den Griff zu bekommen.

Heike Hinsen, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. psychologische Beraterin und dipl. Atemtherapeutin, Thun.

Buchautorin „Wege zum Wohlfühlgewicht, Ernährungs-Psychologie für den Alltag, Zytglogge Verlag, 2. Auflage 2006.

Frau Hinsen führt Einzelberatungen sowie Weekendworkshops für Menschen mit Übergewicht durch.

Weitere Informationen: www.hinsen.ch

