AKOM leben!

Ihr Healthstyle-Magazin

Gesundheit

Wasser

Prävention / Naturheilkunde

Vitamin D

Coaching

Relaxed fit

GESUNDHEIT • PRÄVENTION • COACHING • LEBENSMUT

02
2018

M.A.M. Maiworm GmbH • Rüdesheimer Str. 40 • 65239 Hochheim • www.maiworm-gmbh.de • Jahrgang 2 • ISSN 2568-4183

Gewichts-regulierung/-reduktion

Coaching | mit Hypnose und das Wissen der Marathonläufer

Foto: ©juefraphoto - Fotolia.com

Klaus Ulbrich

Abnehmen ist bei vielen Menschen ein Thema. Gerade zum Jahreswechsel kommt wieder die Zeit der guten Vorsätze: „Dieses Jahr reduziere ich mein Gewicht!", steht dabei ganz oben auf der Liste. Um dies zu erreichen, wollen Sie weniger essen, sich mehr bewegen, mehr Sport treiben, vielleicht regelmäßig joggen oder dieses Jahr die Marathon-Distanz in Angriff nehmen. Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft.

Die meisten Bemühungen schlagen jedoch fehl – der innere Schweinehund erweist sich einfach als zu stark. Insbesondere bei der Nahrungsaufnahme, nach nur wenigen Wochen geben die Ersten ihre Pläne schon wieder auf. Sie können die anfänglichen Diäterfolge einfach nicht halten. Hier scheint unser Organismus ein zu raffiniertes System entwickelt zu haben, vor allem, wenn es um die Gewichtsregulierung geht. Er wurde über die vielen Tausend Jahre auf Überleben programmiert. Schauen wir uns das im Überblick einmal genauer an: Sie essen weniger? Dann verbraucht ihr Körper einfach weniger. Viel Sport bewirkt einen größeren Hunger, insbesondere auf Zucker, auf Weißbrot, Kartoffeln, Nudeln, „Superbenzin" in der Läufersprache. Vielleicht fielen Ihnen bei einem dieser Städtemarathons auch schon mal die vielen übergewichtigen Teilnehmer auf, vornehmlich im hinteren Drittel. Also, da läuft scheinbar auch etwas verkehrt.

Um das Ergebnis vorwegzunehmen:
Es gibt nur einen Ausweg! Sie müssen kontinuierlich vorwiegend den Fettstoffwechsel nutzen.

Das bedeutet, Ihr Körper holt sich seine tägliche Energie überwiegend aus dem Körperfett und weniger aus den Kohlenhydraten der Nahrung. Nur dann verlieren Sie auf natürliche Weise Körpergewicht und fühlen sich fit und vital. Dazu bedarf es einer Veränderung der Biochemie Ihres Körpers – er sollte Fett anstatt Zucker verbrennen. Fettverbrenner haben weniger Hunger. Eine Reduzierung der Essimpulse aus dem Unterbewusstsein erleichtert den Umstieg. Wissenschaftler an der Universität Tübingen konnten belegen, dass eine Kombination aus Aufklärung, Einstellungs- und Verhaltensänderung und Hypnose den größten Erfolg beim Abnehmen erzielt.

Gesundheitsrisiken – schlanke Menschen leben länger

Diverse Studien zeigen auf, dass Übergewicht als selbstständiger Risikofaktor für die Entwicklung von Herz- und Gefäßkrankheiten anzusehen ist. Anderen wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge begünstigt Übergewicht den Typ-II-Diabetes. Dies betrifft 90 Prozent der Diabetiker. Ebenso besteht ein erhöhtes Risiko, dass chronische Leiden, wie Rheuma, Allergien und frühe Arthrose, in den gewichtsbelasteten Gelenken auftreten. Und dann kommen oftmals noch weitere Erkrankungen dazu: Gicht, Gallensteinleiden, Fettleber und Venenleiten. Körperfett ruiniert die Bandscheiben und Gelenke. Frühzeitige Impotenz und Prostatakrebs stellen weitere Themen dar. Fettleibigkeit gilt nach WHO als die am meisten unterschätzte und vernachlässigte Gesundheitsstörung unserer Zeit. In Fachkreisen lautet eine Faustformel, wer mit 40 Jahren schon stark übergewichtig ist, verringert seine Lebenserwartung um sechs bis acht Jahre.

Iss so viel, wie du kannst!

So in etwa lauten die archaischen Befehle des genetischen Programms im menschlichen Organismus zur Erfüllung der Überlebensaufgabe „Nahrungsaufnahme“. In der Steinzeit aßen Jäger und Sammler vorwiegend vegetabilisch: Nüsse, Früchte, Wurzeln und Samen. Nach erfolgreicher Jagd gab es Fleisch, selten mal eine Süßigkeit – Honig aus einem Bienenstock. Sie wussten nicht, ob am kommenden Tag der Tisch gedeckt war, daher schlugen sie sich bei jeder Gelegenheit die Bäuche voll – randvoll. Hunger und Durst hießen ihre ständigen Begleiter. Fehlte es dann mitunter an Nahrhaftem, mussten Hüftgold und Bauchspeck als Körperfettreserve herhalten. Heute leben wir in einer Zeit des Überflusses. Millionen Tonnen Lebensmittel landen jährlich im Müll, doch das uralte Überlebensprogramm treibt uns weiter an. Das heftige Verlangen nach Fett und Süßem, nach energiereicher Nahrung, blieb in uns. Der in der Steinzeit sinnvolle Überlebensmechanismus verkehrte sich heutzutage ins Gegenteil: Statistisch hat in Deutschland fast jeder zweite Erwachsene Übergewicht.

Aus der Steinzeit wurde uns auch ein „Notprogramm“ als Schutz vor Auszehrung und Verhungern in schlechten Zeiten vererbt. Im Hungermodus fährt der Stoffwechsel den Grundumsatz an Kalorien runter. Der Körper verbraucht so täglich weniger Kalorien. Machen wir eine Diät oder Hungerkur, schaltet das Notprogramm nicht sofort wieder ab. Es bleibt zur Sicherheit noch für eine geraume Zeit aktiv, mit der Folge, dass der Körper nach der Rückkehr zu normalen Ernährungsgewohnheiten schnell wieder an Gewicht zunimmt. Nicht selten geht dann die Gewichtszunahme über das Ausgangsgewicht hinaus. Nach diversen Fehlversuchen mit „Jo-Jo-Effekt“ kapitulieren die meisten Übergewichtigen frustriert.

Ein Blick auf den Zuckerkreislauf

Unser Körper wandelt die Nahrung, die wir aufnehmen, in Glukose um, einem Einfachzucker, der den Blutzuckerspiegel erhöht. Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, das den Zucker in die Körperzellen befördert, um ihn dort zur Energieversorgung zu nutzen. Die Zellen werden so versorgt und überschüssige Glukose in Leber, Muskeln und Fettzellen gespeichert. Anschließend sinkt der Blutzuckerspiegel wieder ab. Botenstoffe melden diese Unterzuckerung dem Gehirn. Wir empfinden ein deutliches Hungergefühl, verspüren ein Verlangen nach Süßem. Greifen wir nun zu Traubenzucker, Gummibärchen und Co., steigt der Blutzuckerspiegel sofort wieder an, was erneut zu einer hohen Insulinausschüttung führt. Zucker und Kohlenhydrate halten aber nicht lange vor. Ihre „befriedigende“ Wirkung verbraucht sich schnell – und wir bekommen wieder Hunger. Das wiederholt sich dann mehrmals am Tag. Überspitzt gesagt: Der Zucker stellt, ähnlich wie Nikotin, ein Sucht-Nährmittel dar, das in erster Linie Hunger auf sich selbst erzeugt, begleitet von körperlichem und psychischem Stress in den Phasen des Mangels.

Kalorienbilanz

Eine Tatsache ist wissenschaftlich erwiesen und unbestreitbar. Wer sein Gewicht reduzieren will, muss mehr Kalorien verbrennen, als er zu sich nimmt. Man spricht hier von der „Kalorienbilanz“. Diese lässt sich ganz einfach berechnen:

► **Kalorienbilanz = Kalorienaufnahme – Kalorienverbrauch**

Die Kalorienbilanz sagt nichts darüber aus, dass die Kalorienlieferanten Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sich ganz unterschiedlich, z.B. auf das Sättigungsgefühl, auswirken. Die Art der zugeführten Kalorien – Eiweiß, Fett oder Kohlenhydrate – beeinflusst direkt Stoffwechsel, Hunger und Speicherung. Kohlenhydrate sorgen durch den Insulinausstoß häufiger für Hunger (s. o. Zuckerkreislauf) und stimulieren eher eine Speicherwirkung, wohingegen Proteine eher eine Energiefreisetzung verursachen.

Die beiden Energietanks des Menschen beim Marathon

Dicke Marathonläufer beziehen ihre Energie im Training wie im Wettkampf vorwiegend aus dem Kohlenhydrattank – einem 500-Gramm-Speicher in der Leber und in

der Muskulatur. Sind die Kohlenhydrate aufgebraucht, muss nachgefüllt werden – mit Süßgetränken oder kohlenhydrathaltiger Nahrung (Kartoffeln, Nudeln ...). Erst wenn der Nachschub an Kohlenhydraten ausgeht, zapft unser Organismus den vergleichsweise riesigen Fetttank (reicht für 30 Marathonläufe) als Energieträger an. Die Umstellung von Kohlenhydratverbrennung auf Fettverbrennung im Wettkampf auf der Marathondistanz verursacht nun Schmerzen, weil der Körper für die Energiegewinnung aus Fett mehr Sauerstoff benötigt. Was geschieht nun? Ein abrupter Leistungseinbruch! Beim Marathonlauf spricht man vom „Mann mit dem Hammer" oder vom „Lauf in die Wand", als Folge eines plötzlich leeren Kohlenhydrattanks bei Kilometer 30. Viele Läufer geben an dem Punkt auf oder schleppen sich unter schmerzhaften Entbehrungen mit Tunnelblick auf den letzten Kilometern in Richtung Ziel. Dies trifft durchaus auch einmal Profis: 5.000 Meter Olympiasieger Dieter Baumann brach bei seinem ersten Marathonlauf in Hamburg nach 30 Kilometern ein und gab das Rennen auf. Jan Ulrich hatte bei der Tour 1998 ebenfalls große Probleme; bei Radsportlern spricht man vom „Hungerast". Ich bin 9 x Marathon gelaufen. Mein Fettstoffwechseltraining: Tagsüber keinerlei Kohlenhydrate, abends 90 Minuten Krafttraining, um die in den Muskeln bevorrateten Kohlenhydrate abzubauen. Am nächsten Morgen erfolgte auf nüchternen Magen ein 25 Km Trainingslauf, wobei nach 15-17 Kilometern der Hammermann kam und ich den Rest der Strecke „auf Fett" lief. Dies merkt sich der Organismus und bezieht als Lerneffekt in den nächsten Läufen zunehmend seine Energie von vornherein aus beiden Tanks. Mein letzter Marathon liegt acht Jahre zurück, erhalten blieb mir das Gefühl, wenn mein Körper in den Fettstoffwechsel umschaltet, etwa bei meinem wöchentlichen Fastentag (intermittierendes Fasten, s. u.).

Als Baby wusste man noch ganz genau, wann man Hunger hatte und wann man satt war

Gründe für Übergewicht können anerzogenes Fehlverhalten, Langeweile, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung usw. sein. Viele Menschen essen auch nicht mehr aus Hunger, sondern aus Vergnügen, Frust, Stress, Langeweile oder in Gesellschaft. Oder unsere Sucht nach Süßem. Ich behaupte, viele Menschen wissen gar nichts von ihrer Abhängigkeit. Die Nahrungsaufnahme von Zucker, Gummibärchen, Schokolade, Desserts, Kuchen und gesüßten Getränken sehen sie für sich als ganz normal an.

Wenn Hunger nicht das Problem darstellt, ist Essen auch nicht die Lösung

Andererseits lösen auch mitunter Begebenheiten aus der Kindheit oder aktuelle emotionale Ereignisse übermäßiges Essen aus, ohne dass man es selbst weiß, woran es liegt. Wer dauernd Süßes zu sich nimmt, versucht damit vielleicht andere Probleme auszugleichen. Die Nahrungsaufnahme soll möglicherweise Trost spenden. Viele Menschen belohnen sich auch selber mit Essen. Insbesondere auch nach sportlicher Betätigung, weil man sich ja vorher ausgepowert hat. Oder nach einem langen Arbeitstag, wobei Süßes in Kombination mit Alkohol sehr häufig vorkommt.

Abnehmen mithilfe der Hypnose

Einer der Schwerpunkte meiner psychotherapeutischen Arbeit liegt in der Behandlung von Übergewicht mit Hypnose. Ständiges Denken an Essen, Heißhungerattacken, fehlendes Sättigungsgefühl sowie Maßlosigkeit sind Symptome, mit denen Menschen sich an mich wenden. Eine häufig gestellte Frage betrifft die Erfolgsaussichten einer Hypnotherapie. Was sagt die Wissenschaft dazu?

Psychologen der Universität Tübingen untersuchten den Einfluss von Hypnose zur Gewichtsreduktion. In ihrer Studie zeigen die Wissenschaftler um Prof. Dr. Revenstorf auf, dass eine Kombination aus Verhaltenstherapie und Hypnose den größten Erfolg beim Abnehmen erzielt.

http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-hypnoseforschung.htm#adipositas

Intermittierendes Fasten

Man isst, im Vergleich zum echten Fasten sehr wohl, nur eben zu bestimmten Zeiten und vor allem nur in bestimmten Zeitabständen. Auf Phasen der normalen Nahrungsaufnahme folgen Zeitabschnitte, in denen man nichts zu sich nimmt. Es gibt zwei Basis-Varianten des intermittierenden Fastens: Tägliche mehrstündige Fastenperioden oder, wie ich es selber halte, ein Fastentag pro Woche. Der Körper nutzt erstmal seine Glykogenvorräte (gespeicherte Kohlenhydrate) zur Energiegewinnung. Hat er diese aufgebraucht, geht er dazu über, Fette zu verbrennen. Die Fettverbrennung verläuft um Stunden länger, jedoch nicht zu lang, dafür nachhaltig und gesund. Der Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Intermittierendes Fasten reguliert den Blutzuckerspiegel und senkt den Bluthochdruck. Ihr Körper erhält zudem die Gelegenheit, Stoffwechselabfallprodukte vollständig auszuscheiden oder sich um andere Baustellen zu kümmern. Hypnose kann Sie darin unterstützen, diese Form des Fastens zu ihrer selbstständigen Gewohnheit werden zu lassen, bis Ihr Wunschgewicht erreicht ist, und darüber hinaus.

Mein therapeutisches Konzept – Zehn Bausteine für ein schlankes Leben

Jeder einzelne von ihnen stellt einen selbstständigen Lösungsansatz dar. Das Zusammenwirken mit anderen Bausteinen erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie wieder ein natürliches Essverhalten zurückerlangen – essen bei Hunger, aufhören bei Sättigungsgefühl; und Ihr gesundes Essen genießen. Die Veränderung der alten Muster mit Hypnose ermöglicht ein einfacheres Abnehmen, als durch rei-

Klaus Ulbrich

Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnotherapeut, Arbeitsschwerpunkte: Angstzustände, Allergien, Gewichtsregulierung, Privatpraxis für therapeutische Hypnose in Lindhorst

Kontakt: kontakt@ganzheitliche-hypnotherapie.de

ne Willenskraft. Der Schlüssel zum Abnehmen liegt zwar in Ihrem Unterbewusstsein, doch so ganz ohne ernste Bereitschaft und bewusste Anstrengung geht es nicht. Sie sollten wirklich abnehmen wollen.

1. **Aufklärung** – Informationsgabe rund um das Thema Ernährung, Stoffwechsel und Übergewicht (Gespräch)
2. **Analyse** – Ursache(n) für das Übergewicht ermitteln (Gespräch/Hypnoanalyse)
3. **Einstellungsänderung** – langfristige Lebensqualität vor kurzfristigen Genuss stellen (kognitive Umstrukturierung)
4. **Suggestionen** – positive Affirmationen zur Änderung der Essgewohnheiten (Gespräch/Hypnose)
5. **Assoziationsarbeit** – individuelle Fallen entschärfen (Gespräch/Hypnose)
6. **Trancearbeit** – ggf. zugrundeliegende emotionale Problematik auflösen (Hypnose)
7. **Ernährung** – gesundheitsschädigende durch gesundheitsfördernde Verhaltensmuster ersetzen (Hypnose/Verhalten)
8. **Esspausen** – intermittierendes Fasten reguliert den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck (Verhalten)
9. **Bewegung** – Energiebilanz durch ein effektives Training verbessern (Verhalten)
10. **Regeneration** – nach einem leichten Abendessen lange schlafen (Verhalten)

Foto: ©danielkrol - Fotolia.com

Erläuterungen

- Information und Einsicht sind die Ausgangsbasis für alles Weitere. Für den Therapieerfolg erweist es sich als wichtig, dass Sie jederzeit während der Behandlung nachvollziehen können, welche Indikation was bezweckt.
- Eine Behandlung von Übergewicht muss die tieferen Ursachen des Essverhaltens aufdecken. Die Hypnoanalyse bietet hier Möglichkeiten, den eigentlichen Gründen des Essverhaltens auf die Spur zu kommen.
- Bei der Assoziationsarbeit werden negative Ernährungsweisen mittels Autosuggestion und in Hypnose mit üblen, z.B. Ekel erregenden Bildern belegt. Schokolade sieht aus wie Erbrochenes, Fett riecht billig, alt und ranzig. Das angestrebte Essverhalten dagegen bekommt fröhlich bunte Assoziationen. Mineralwasser etwa zeigt sich dabei angenehm kühl, frisch und „entgiftet". Es geht hierbei um eine Beeinflussung des Unterbewusstseins mit dem Ziel, die veränderten Empfindungen gegen ungesundes bzw. für gesundes Essen dauerhaft zu etablieren.
- Trance löst die dem Essverhalten zugrundeliegende emotionale Problematik auf. Danach besteht keine Notwendigkeit mehr, sinnlos Unmengen von ungesunden Lebensmitteln und Süßigkeiten in sich hineinzustopfen.
- Die Durchführung des intermittierenden Fastens erweist sich, im Gegensatz zu vielen anderen Diäten, als denkbar einfach.
- Ihr Körper verbrennt auch während des Schlafs Energie: rund 70 Kilokalorien pro Stunde. Eine Studie der Universität Chicago zeigt, dass Langschläfer nach einem leichten Abendessen zwar genauso viel Kilos abnehmen wie Kurzschläfer – allerdings vorwiegend das störende Fett.

Fazit

- Wer dauerhaft abnehmen möchte, muss kurzkettige Kohlenhydrate (Weißmehl-Produkte, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke) in jedem Fall meiden und als „Alternative" Vollkornprodukte bevorzugen, allein schon, um Heißhungerattacken zu vermeiden. Gewohnheitsmäßig gehören Fisch und gesundes Fleisch (Wild, Lamm ...) auf den Teller, dazu viel Gemüse und Salat. Ein Fastentag pro Woche fördert die Entgiftung und unterbricht den Zuckerkreislauf.
- Auf diese Weise werden Sie vom Kohlenhydrat- zum Fettverbrenner – vom naschenden Couchpotato zum schlanken Marathonläufer, auf ihren Stoffwechsel bezogen.
- Spielen psychische Faktoren bei der Nahrungsaufnahme eine wesentliche Rolle, spenden „Süßes und Fettes" ersatzweise Trost oder Befriedigung, empfehle ich in jedem Fall eine Psychotherapie, wobei die Hypnotherapie eine wirksame Methode darstellt, insbesondere wenn es darum geht, eingefahrene Gewohnheiten und/oder dysfunktionale Impulse aus dem Unbewussten ein für alle Mal und ohne Rückfall und Symptomverschiebung aufzulösen.

AKOM leben!