

„Jetzt habe ich mein Traumgewicht“

SANDRA BURG (29)

Schlank mit Mentaltraining „Ich war ein typischer Stress-Esser. Geholfen hat mir das „Easy Weight“-Training. Dabei habe ich gegessen wie immer, unbewusst aber immer weniger zu mir genommen. Es hat ein Jahr und drei Monate gedauert, dann wog ich 20 Kilo weniger – und halte mein Gewicht. Diese Tricks haben mir geholfen:

1. Die Tarzan-Technik – stoppt Heißhunger: Mit den Knöcheln der (lockeren) Faust oder mit den Fingerspitzen leicht und schnell auf die Thymusdrüse, die sitzt hinter dem Brustbein, dreißig Sekunden klopfen. Tief einatmen. Dann eine Minute weiter klopfen. Die Wirkung hält bis zu bis vier Stunden an.
2. Wingwave-Technik: Vor Buffets, Bonbon- oder Chipstüten rolle ich mit den Augen schnell hin und her. Das entzaubert die Lebensmittel, harmonisiert die beiden Gehirnhälften, und die „Stresskiller“ verlieren ihren Reiz.
3. Bei Stress im Job oder zum Abschalten daheim höre ich täglich eine Spezial-CD (über das Besser-Siegmund-Institut: 040/32 00 49 36) die laut Studien den Stresslevel deutlich senkt und die Ausschüttung von Glückshormonen fördert.

Nachher

65 kg

Vorher

87 kg



Die Psychologie des Abnehmens

Ob wir abnehmen oder dick bleiben, entscheidet unser Gehirn. Denn hier in unserer Kommandozentrale wird entschieden, ob wir bei Stress Schokolade oder Pizza brauchen. Doch Forscher haben jetzt entdeckt, wie wir unser Gehirn auf „schlank“ programmieren können – und was das alles mit Entspannung zu tun hat

Wie unser egoistisches Gehirn uns dick macht

Vielraß In den Labors der Uni Lübeck hat Prof. Achim Peters jetzt das spannendste Rätsel der Adipositasforschung gelöst: Wo-durch werden wir dick? Die sensationelle Entdeckung: Schuld sind Störungen in der Energieversorgung des Gehirns. Peters wertete 5000 Datensätze aus. Ergebnis ist die „Selfish Brain“-Theorie, die Theorie vom egoistischen Gehirn. Peters: „Das Gehirn organisiert die Energieversorgung des Körpers so, dass seine Bedürfnisse an erster Stelle stehen.“ Bei einem Anteil von nur 2 Prozent am Körpergewicht verbraucht es 50 Prozent des täglichen Glukose-Bedarfs – bei Stress sogar 90 Prozent. Bei Defiziten durch Engpässe reagiert es mit Heißhungerattacken.

Wie Stress unser Gewicht beeinflusst

Stressfalle Zuerst wird unser Gehirn mit dem Stresshormon Cortisol überflutet – dann fällt der Blutzuckerspiegel. Jetzt signalisieren die Gehirnzellen „Alarm, die Energieversorgung ist in Gefahr“. Wir bekommen Heißhunger. Das Fatale: Von der Energie, die wir zuführen, kommt nur ein Bruchteil im Gehirn an. Der Rest wird bevorzugt in der Körpermitte als Fett gespeichert. Deshalb schreien die Gehirnzellen bei chronischem Stress ständig nach Nachschub – und wir werden dick.

Wir können schlank werden – und das sogar ohne aufwendige Diät. Mit Mentaltraining. Dass das geht, haben Forscher der Uni Lübeck gerade bewiesen. Sie haben nämlich entdeckt, warum wir bei den meisten Abnehmprogrammen Heißhungerattacken bekommen – und dann ausgerechnet die schlimmsten Kalorienbomben zu uns nehmen. Schuld ist unser egoistisches Gehirn. Doch das können wir überlisten. Und dadurch dem Teufelskreis Verzicht-Schuldgefühl-Zunehmen entkommen.

Essen als Seelentrost

Warum unser Gehirn Süßes liebt

Die Welt schaut nach Lübeck. Denn dort hat man erstmalig den Ansatz einer Erklärung gefunden, warum die meisten Diäten nicht funktionieren. Sie arbeiten nach dem „Verzichts-Prinzip“. Unser, wie Prof. Achim Peters es nennt, „selbstsüchtiges Gehirn“ reagiert auf Engpässe in der Energieversorgung mit Panik – und regt in normalen Zeiten die Anlegung von Depots an. Es wappnet sich für die nächste Krise. Wie aber können wir aus diesem verheerenden Kreislauf aussteigen? Es gibt fünf Strategien, mit denen wir unser Gehirn umprogrammieren können. Von Wissenschaftlern entwickelt, getestet – und sogar alltagstauglich.

Hören statt essen. Die von Dr. Francine Shapiro konzipierte EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/Augenbewegungs-Desensibilisierung und Neubearbeitung) hat in der Fachwelt großes Aufsehen erregt, da sie teilweise wie Zauberei anmutet. Und in der Tat wirkt sie beim Abnehmen wahre Wunder: Durch schnelle Handbewegungen vor den Augen

oder das Hören einer speziellen Wingwave-CD („Sicheres Auftreten mit Wingwave-Coaching“, Buch mit CD) kommt es zu einer Vernetzung und optimal koordinierten Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Schon nach kurzer Zeit ist die innere Balance wieder hergestellt, Stress wird abgebaut und die eigene Leistungsfähigkeit sowie das Vertrauen in die eigenen Kräfte gestärkt. Und ganz nebenbei purzeln auch die Pfunde. Wichtig: In der Anfangsphase die CD mindestens einmal täglich (am besten vor dem Einschlafen) und beim Einkaufen oder in Stress-Situationen hören.

Affirmationen für das Unterbewusstsein.

US-Studien zeigen: Mit positiven Programmiersätzen können wir unser Unterbewusstsein gezielt auf Schlanksein programmieren. Affirmationen lösen Blockaden und festgefahrene Denkmuster, die uns nicht bewusst sind. Wichtig: Affirmationen sollten immer nur positiv formuliert werden. Also nicht: „Ich bin nicht mehr dick“, sondern: „Ich werde schlank!“. Je mehr positive Gefühle man erzeugt, desto wirkungsvoller. Und: Damit die Affirmationen wirken, dreimal täglich 50-mal in Gedanken aufsagen.

Jacobsen – 60 Sekunden gegen den Akutstress. Stress ist, wie die Lübecker

TV-TIPP

Wer abnehmen will, muss sich vor allem satt essen

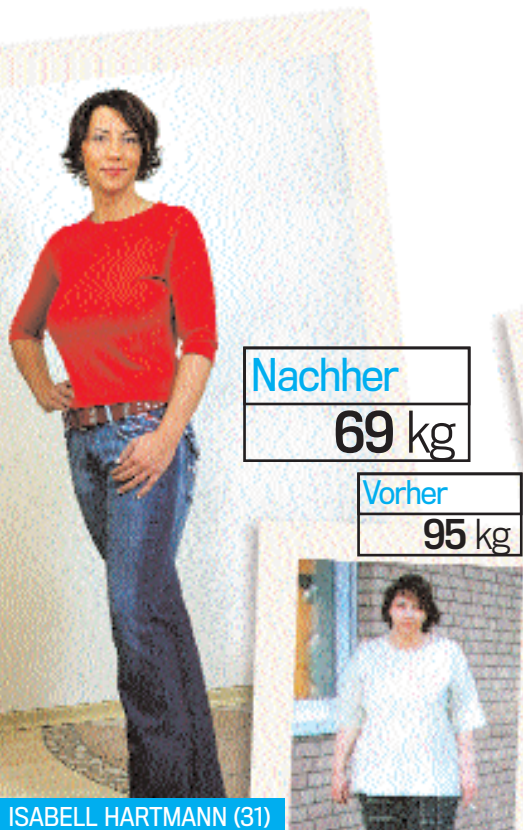


DI 19.00 BAYERN

Gesundheit! Mahlzeit: Die Wahrheit über unser Essen und Diäten 987.637

Wie Fettzellen unser Gewicht beeinflussen

Chemiefabrik Zwischen 40 und 120 Milliarden Fettzellen hat jeder Erwachsene. Doch diese Energiedepots sind mehr als eine stille Reserve für Notzeiten: Sie produzieren wie eine gigantische Chemiefabrik Hormone, Botenstoffe und viele weitere Substanzen. Blähen sich die Fettzellen bei Übergewicht aber zu sehr auf, richten sie sich gegen den Organismus. Denn sie überschwemmen ihn mit einer Flut von Entzündungsstoffen – ein Vorgang mit weitreichenden Folgen.



Nachher
69 kg

Vorher
95 kg

ISABELL HARTMANN (31)

„Ich wollte unbedingt in mein Traumshirt passen“

Jahrelang habe ich mir meine Pfunde schön-geredet. Dann habe ich beim Shoppen ein wunderschönes Oberteil in Hellrosa gesehen. Ein Traum. Das Shirt gab es bis Größe 46 – und es war viel zu klein. Ich habe es trotzdem gekauft und hatte von nun an ein Ziel vor Augen: Weihnachten muss es mir passen. Ich habe Ernährungsbücher gewälzt, alles auf gesunde Kost umgestellt. Mein Trick: Einmal in der Woche habe ich gegessen, worauf ich Lust hatte.

Die Psychologie des Abnehmens

Fortsetzung von Seite 15

Forscher entdeckt haben, der schlimmste Figurkiller. Hilfe kommt aus der Schmerztherapie: Beim Jacobsen-Training werden bestimmte Muskeln angespannt, die Spannung wird kurz gehalten, dann wieder gelassen. Trick: Statt dem Lockruf von Gummibärchen & Co. zu erliegen, beide Hände fest zur Faust ballen, bis 50 zählen, lockern, erneut ballen. Zehnmal wiederholen – und das Gehirn ist ausgetrickst, der emotionale Hunger – denn genau der steckt hinter dem Bedürfnis nach Süßigkeiten – ist akut überwunden.

Der goldene Punkt gegen Belohnungskalorien. Wissenschaftler der Universität Essen haben entdeckt, dass ein goldener Punkt Stress mindert und uns weniger anfällig für Belohnungskalorien macht. Den goldenen Punkt (Papierfachhandel) einfach dort hinkleben, wo die Versuchung besonders groß ist. Auf den Bildschirm, den Schreibtisch, den Kühlschrank. Wer sich 30 Sekunden lang auf den Punkt konzentriert, beruhigt damit Pulsschlag und Herz. Und optimiert die Energieversorgung des Gehirns – Heißhungerattacken verschwinden.



Nachher
60 kg

Vorher
90 kg

ANGELIKA MÜLLER (33)

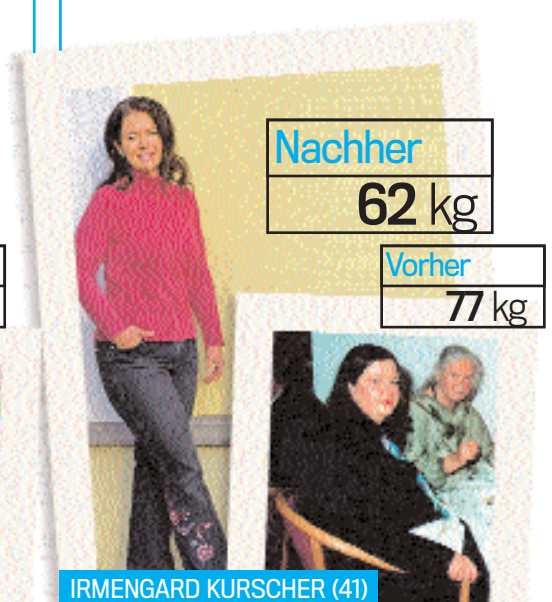
„30 Kilogramm in 10 Monaten – ohne Diät“

„Ich weiß nicht, was mit mir passiert ist in der Hypnose. Aber es hat anscheinend ‚klick‘ gemacht. Heute weiß ich:
1. Essen tröstet mich nicht, Essen macht nicht glücklich. Ich belohne mich lieber mit Blumen, Kinokarten, einem Buch.
2. Ich esse nur noch, wenn ich wirklich Hunger habe. Statt Bonbons gibt es Obst.
3. Stress baue ich mit Stricken, einer Radtour oder Gartenarbeiten ab.“

Atemtrick gegen die Angst-Blockade. Die Angst, immer dicker zu werden, verbunden mit der fehlenden Hoffnung, jemals die Idealfigur zu bekommen, ist ein enormer Stress. Dadurch entstehen Energieblockaden, wir atmen zu schnell und zu flach, und der Stoffwechsel arbeitet reduziert. So ist Abnehmen fast unmöglich. In Managerseminaren wird bei Stress und Angst die Laute-Atmung empfohlen. Forscher haben nachgewiesen, dass man Stress abbaut, wenn man sich beim Einatmen auf den Laut „Hong“ und beim Ausatmen auf „So“ konzentriert.

Abschied von der Kindheit. Sind sie brav, bekommen Kinder ein Bonbon. Das Unterbewusstsein merkt sich: Essen = Belohnung. Und das ist stärker als unser Wille. In vielen Fällen sind Essprobleme ein Ersatz für Liebe und Anerkennung, in erster Linie für Liebe zu sich selbst. Hilfreich sind hier Blitzmeditationen. Jeden Morgen fünf Minuten in eine brennende Kerze sehen und sagen: „Ich bin liebenswert.“ Effekt: Testpersonen starteten ausgeglichener in den Tag, waren weniger anfällig für Naschereien und nahmen ohne Anstrengung bis zu drei Pfund im Monat ab.

CHRISTIANE S. SCHÖNEMANN



Nachher
62 kg

Vorher
77 kg

IRMENGARD KURSCHER (41)

„Mit Hunden und Pilates gegen den Heißhunger“

Ich war entweder auf Diät oder habe geschlemmt. Und eigentlich hatte ich immer Hunger. Eine Kollegin hat mir beigebracht, wie man sich vernünftig ernährt und dass das Abnehmen im Kopf beginnt. Plötzlich purzelten die Pfunde. Meine Tricks:
1. Ich gehe mit dem Hunden raus und mache Pilates, bin seitdem ausgeglichener.
2. Bei Schokoladen-Lust esse ich Edelbiterschokolade.