

INNERER SCHWEINEHUND UND WINTERSPECK

Liebe Patientinnen und Patienten,

nach der Weihnachtszeit mit ihren Festen und Familientreffen oder auch mit langen, gemütlichen Abenden haben die meisten von uns „ein paar Kilo zu viel“ auf den Rippen.

Die Frage, die Viele nach diesen Tagen immer wieder bewegt lautet: „Wie werde ich die am besten wieder los?“

Winterspeck oder Übergewicht sind generell die Folge von einem, über längere Zeit andauerndem, Ungleichgewicht zwischen aufgenommener und verbrauchter Energie. Das heißt, dass man sich zu wenig bewegt und zu viel isst. Die überschüssige Energie lagert sich als Folge davon, in Form von unschönem Fett im Körper ab. Während unserer Zeit als Jäger und Sammler war diese Reaktion des Körpers auch sinnvoll, da das nicht immer verfügbare Essen, gespeichert werden musste, um überleben zu können. In Zeiten voller Kühlschränke, verbunden mit industriell veränderter Nahrung ist dieses evolutive Prinzip nicht mehr sinnvoll und führt oft leider zu den bekannten Problemen mit dem Übergewicht.

Übergewicht kann neben den offensichtlichen kosmetischen Problemen auch zu körperlichen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gefäßverkalkungen, Fettleberentzündung und Rücken- bzw. Gelenkproblemen führen. Es gibt Berechnungen, dass ein Kilogramm Gewichtsreduktion hin zum Normalgewicht zu einer durchschnittlichen Lebensverlängerung von vier Monaten (!!!) bei besserer Lebensqualität führt. Wenn das keine gute Motivation ist!

Eine zu starke Gewichtsreduktion unter das Idealgewicht führt wahrscheinlich zu einer Lebensverkürzung. Also bitte nicht übertreiben!

Es wäre eigentlich ganz einfach, wenn hier nicht der innere Schweinehund wäre. Und den gilt es zu überlisten. Und überlistet wird dieser mit der Macht der Gewohnheit. Das heißt wir sollten uns unsere alten Gewohnheiten abgewöhnen und neue angewöhnen. Dies bedarf einer gewissen Anstrengung um die Gegenspieler, innerer Schweinehund und die Verkaufsstrategien der Nahrungsmittelhersteller, zu überlisten.

Gewohnheiten ändern Sie am besten durch umgewöhnen. Das heißt ich ändere mein Verhalten und halte dies eine gewisse Zeit durch bis dieses neue Verhalten zur Gewohnheit geworden ist. Stecken Sie sich dazu ein langfristiges Ziel und versuchen sie dies durch kleine Schritte und Ziele zu erreichen. Belohnen Sie sich, wenn Sie eines der kleinen Ziele erreichen durch einen Kino- oder Theater-

besuch, einen Wellnessstag in den Thermen oder was Sie sonst motiviert, um Ihr nächstes kleines Ziel zu erreichen. Diese kleinen Schritte sind besonders wichtig, da sie motivieren und Freude bringen, um ihr gestecktes Ziel auch realistisch zu erreichen.

Ein paar Tipps dazu: Sie wollen sich mehr bewegen um Energie und damit Fett zu verbrauchen? Dann wäre es sinnvoll, jeden Tag, idealerweise immer zur gleichen Zeit, einen Spaziergang zu machen und zwar in einem Umfang, der Ihnen angenehm ist. Die Freude an der Natur kann Ihnen sogar ein paar Glückshormone bescheren. Machen Sie diese Spaziergänge so lange, bis es zu einer Gewohnheit geworden ist. Je nach persönlichem Geschmack kann es auch etwas anderes als Spazieren gehen sein, z. Bsp. Tanzen, Fahrrad fahren, Schwimmen, Yoga usw. Bezüglich der Nahrungsmittel gäbe es beispielsweise die Möglichkeit, jeden Abend nur frische und selbst zubereitete Nahrungsmittel wie Salate, frisches Gemüse, Obst, Fleisch oder Eier zu sich zu nehmen. Ihrer Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, darauf zu achten, so viel wie möglich natürliche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Die gereinigten und raffinierten Nahrungsmittel haben Suchtcharakter und führen fast ausnahmslos zu Übergewicht.

Also, auf geht's mit kleinen Schritten zum großen Ziel.

Ihr Andreas Simon

Der Autor Andreas Simon



Jahrgang 1966. Studium der Humanmedizin in Heidelberg, Mannheim und Nizza. Assistenzarztzeit in Mannheim, Überlingen, Buchen, Sigmaringen und Ostrach. Ausbildung in Chinesischer Medizin in Offenbach von 1994-1997. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie von 2008 bis 2011. Ausbildung in Energiemedizin und Körpertherapie von 2003 bis 2007. Mein Interesse ist die Synthese von Schulmedizin, Psychologie und Komplementärmedizin.

Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis

Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter

Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0

Fax: 07585 92458-66

Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: kontakt@praxis-an-der-ostrach.de

Web: praxis-an-der-ostrach.de