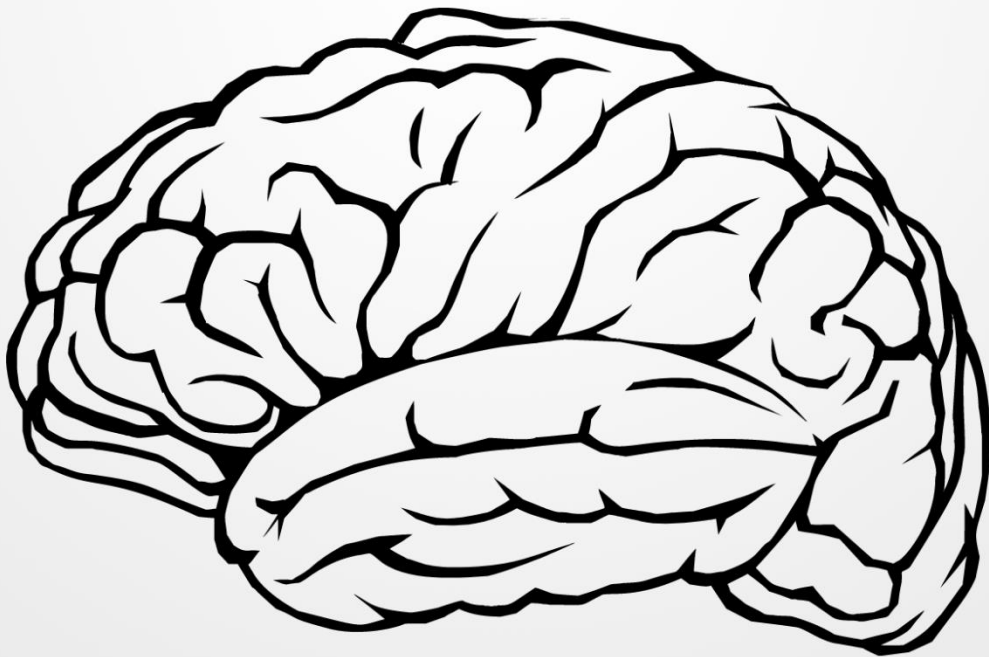


Arzt - Naturheilverfahren berichtet
über ganzheitliche Methoden

(UN)BEWUSST ABNEHMEN

**WIE DU MIT DEM UNTERBEWUSSTSEIN
GEWICHT VERLIERST, KRANKHEITEN
VORBEUGST UND EIN DAUERHAFT
GESUNDES LEBEN FÜHRST**



MD & ND DIRK WIEDBRAUCK

Was sind die Hauptursachen von Übergewicht und wie bekämpfe ich sie?

Es gibt wohl kein Problem, welches seit den 1980er Jahren in jeder Gesellschaftsschicht weltweit so ein großes Thema ist und zunehmend immer mehr Menschen belastet: Übergewicht.

Ich möchte dir hier vielversprechende Ansatzpunkte liefern, die dir dabei helfen, die Ursachen deines persönlichen Übergewichts zu entschlüsseln.

Wissenschaftler arbeiten seit Jahrzehnten daran, der Ursache für Übergewicht auf den Grund zu gehen. Dabei werden Millionen von Dollar in die Forschung investiert.

Viele alte Überzeugungen bzgl. Übergewicht wurden widerlegt. In der Wissenschaft hat bereits ein Paradigmenwechsel stattgefunden, der hoffentlich bald auch in den Arztpraxen ankommt.

Mittlerweile weiß man jedoch: Übergewichtige Menschen sind nicht faul, gefräßig oder disziplinlos (wie leider so oft behauptet wird). Vielmehr wird der Körper durch unterschiedlichste Faktoren manipuliert, die verhindern, dass der Betroffene abnehmen kann.

Dazu zählt beispielsweise der hohe Konsum des Zuckers, die Fehlsteuerung der Hormone (insbesondere ein nicht richtig funktionierender Insulinstoffwechsel) oder ein negatives Mindset. Hinzu kommen bewusst falsche Werbeaussagen der Industrie.

Eines ist gewiss: Fresssucht ist tatsächlich eine Sucht – nicht nur eine leere Worthülse.

Und genau deswegen funktionieren herkömmliche Abnehm-Methoden nicht.

Da fragt man sich doch: Warum schaffen es nur so wenige Menschen, langfristig abzunehmen und ihr Gewicht zu halten?

Gewichtsverlust an sich ist gar nicht mal so schwer.

In diesem E-Book erhältst du fundamentale Kenntnisse aus der Medizin und Verhaltenstherapie, die dir dabei helfen, die Ursache zu bekämpfen.

In diesem E-Book erfährst du, wie du

- Heißhungerattacken nach Süßem vermeidest
- Dein Wohlbefinden im Alltag steigerst

- Emotionale Essanfalle verhinderst
- Dein Wunschgewicht auf GESUNDE Weise erreichst
- Den Jojo-Effekt ein fur alle Mal beendest

INHALTSVERZEICHNIS

Über Dirk Wiedbrauck MD & ND	1
Stellen wir uns einmal ein „normales“ Leben vor	2
Unsere Nahrung	2
Die Lage	5
Warum werden wir dick?	7
Die Übergewichtsepidemie	8
Wie kommt es zu Übergewicht?	9
Die Fett vs. Zucker Diskussion	11
Negative Auswirkung von Zucker auf den Körper	13
Fructose: Das größte Problem von allen?	14
Wie wirkt sich Zucker auf das Gehirn aus?	15
Emotionales Essen manifestiert sich	18
Insulin: Das Schlüsselhormon	20
Insulinresistenz	21
Ziel: Senkung des Insulinspiegels	22
Weitere Gewichtsbremsen	23
KOGNITIVES VERHALTENSTRAINING	24
Wir möchten immer schnelle Ergebnisse	25
Geduld und Langfristigkeit	25
Was sind deine nächsten Schritte?	28
ZUSAMMENFASSUNG	30
Langfristig abnehmen mit Erfolg	32
Vorteile	33

Über Dirk Wiedbrauck (Arzt – Naturheilverfahren)

Wieso solltest du mir glauben, wenn ich dir erzähle, wie gesundes Abnehmen funktioniert?

Mein Name ist Dirk Wiedbrauck. Ich bin Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren (Medical and Naturopathic Doctor).

Ich habe in über 40 Jahren als praktizierender Arzt sehr viele Übergewichtige, meistens sogar fettleibige Menschen, als Patienten behandelt. Zu 99% waren es immer die gleichen Probleme, mit denen sie konfrontiert gewesen waren.

Das Problem ist nicht die Disziplinlosigkeit oder der fehlende Wille – es liegt eher daran, dass viele einfach nicht wissen, wie man die Ursache bekämpft. Woher auch?

In der Schule wird es uns nicht beigebracht und viele Ärzte verschreiben direkt Medikamente oder Antibiotika, um die Schmerzen kurzfristig zu lindern.

Nachdem meine Patienten meine ganzheitlichen Methoden angewandt haben, konnten Sie langanhaltende Abnehm-Erfolge erzielen. Hier erfährst du, was dafür notwendig ist.

Es freut mich, dass du dir dieses E-Book durchliest. Noch mehr würde ich mich freuen, wenn du sämtliches Wissen aufnimmst und die neuen Erkenntnisse auch direkt umsetzt!

Viel Erfolg und von Herzen alles Gute.

Liebe Grüße



Dirk Wiedbrauck
Arzt - Naturheilverfahren

Stellen wir uns mal ein „normales“ Leben vor

Du wirst geboren. Du bekommst keine Medikamente und keine Impfungen. In der Kindheit hast du die üblichen Krankheiten, aber konservative Behandlungen ohne Antibiotika oder Medikamente bringen dich durch.

Du baust deine natürliche Immunabwehr auf. Du isst keinen Weißzucker, Weißmehl, Östrogenfleisch oder verarbeiteten Käse und du trinkst keine pasteurisierte Milch oder Limonaden etc.

Du konzentrierst dich rein auf Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und eine saubere, natürliche Ernährung. Die einzigen Pillen, die du einnimmst, sind leistungsstarke Vollwertstoffe und Enzyme und Mineralstoffe. Du trinkst mindestens 2 Liter alkalisiertes Wasser pro Tag.

Bis ins Erwachsenenalter wirst du nie krank: keine Erkältungen, keine Grippe, keine Kopfschmerzen, kein Diabetes, keine psychischen Krankheiten, keine "Schilddrüsenprobleme", keine Panikattacken, keine wachsende Schmerzen, keine Müdigkeit oder Verdauungsstörungen, kein Bluthochdruck und kein Übergewicht.

Die einzigen Schmerzen, die du erlebst, kommen von einer versehentlichen Verletzung. Vielleicht machst du moderate Bewegung oder sportliche Aktivität, um die Beweglichkeit und allgemeine Fitness zu erhalten. Du schaust auf die Pflege deiner Wirbelsäule.

Dein gesamtes Erwachsenenalter wird in diesem krankheitsfreien Modus verbracht. Wenn du älter wirst, wird dein Geist schärfer. Du erlebst keine Arthritis, Krebs, oder Osteoporose, kein Parkinson oder Alzheimer.

Schließlich, an einem Tag nach 90 oder nach 100 Jahren, entschläfst du wegen Nährstoffmangel.

Wie hört sich das für dich an? Klingt das realistisch für dich? Glaube es oder nicht - aber die Ernährung hat den größten Einfluss darauf, wie gesund oder krank du bist.

Bevor es in das eigentliche Thema Übergewicht geht, machen wir einen kleinen Umweg über unsere Nahrung. Denn ohne die Bedeutung unserer Ernährung zu kennen, ist es heutzutage kaum möglich, langfristig abzunehmen.

Unsere Nahrung

Unsere Ernährung sollte Nährstoffe enthalten, um die Zellen zu ernähren. Das tut sie heutzutage leider nicht mehr.

Nährstoffe sind Vitamine, Mineralien, Enzyme, Salz, Wasser und Sauerstoff. Echte Nahrung trägt all diese Nährstoffe in sich. So kann die menschliche Zelle genährt werden.

Die einzigen Abfälle in unserem Körper sollten zelluläre Abfälle sein: die Nebenprodukte des Zellstoffwechsels. Diese kleinen Abfallmoleküle können leicht durch das Blut- und Lymphsystem entfernt werden, ohne dass der Körper belastet wird. Es sollten möglichst keine Abfälle übrigbleiben, die von den Lebensmitteln selbst stammen. Auch das entspricht leider nicht der Realität

Abfall von Zusatzstoffen in Lebensmitteln sind das große Problem und die Ursache von Alterung und Degeneration und Zellabbau. Die modernen, verarbeiteten Lebensmittel sind die der Industrie – sie verunreinigen unsere Zellen und mehr als die Hälfte aller eingesetzten Zusatzstoffe sind unverdaulich.

Was sind die wichtigsten Schritte, die jeder befolgen kann, um ein langes und krankheitsfreies Leben zu genießen?

Alle Phasen der Stoffwechselprozesse sind von einem empfindlichen Säure-Basen-Gleichgewicht abhängig. Das Problem ist, dass die meisten Lebensmittel in der Standard-Ernährung säurebildend sind. Dazu gehören Burger, Pommes, Kekse, Pizza, überkochte Proteine, Transfettsäuren und viele mehr.

Das bedeutet, dass diese Lebensmittel den pH-Wert des Körpers senken: Der Körper übersäuert und das Gleichgewicht ist gestört: Viele Enzyme können daher nicht funktionieren. Die Verdauung wird gehemmt. Die Nahrung sitzt im Darm und verrottet.

Gesundheit beginnt auf zellulärer Ebene

Es gibt mehr als 200 verschiedene Zelltypen und eine fragwürdige Anzahl von Zellen im ganzen Körper (einige Quellen schätzen, dass etwa 50 Billionen Zellen in der menschlichen Struktur enthalten sind, aber andere berechnen, dass die Zahl näher 100 Billionen sein kann).

Wir sind uns bewusst, dass die Anzahl der Zellen im Körper nicht statisch ist; wenn Zellen absterben oder zerstört werden und sich neue bilden, ändern sich die Zellzahlen ständig.

Es wird geschätzt, dass etwa die Hälfte aller Körperzellen auf dem Höhepunkt der Entwicklung schon verschmutzt sind; ein Viertel befinden sich in der Regel im Wachstumsprozess; und die anderen Viertel sind im Prozess des Sterbens und der Regeneration.

Hygieniker glauben, dass die einzige Ursache aller Krankheiten die toxische Sättigung auf zellulärer Ebene ist. Jede Funktion, die die Zelle ausführt, produziert Abfallprodukte (giftige Materialien, die mit der zellulären Gesundheit unvereinbar sind).

Die Zellen haben Eliminationskapazitäten für das Entsorgen von Toxinen (Giftstoffen), aber diese Wege können so gesättigt werden, dass die Systeme festgefahren werden. Wenn der Körper überfordert ist, wird er versuchen, die Giftstoffe durch andere Fluchtmechanismen zu befreien, zum Beispiel Erkältungen, Katarrhe, Entzündungen und Hautkrankheiten. Toxämie (Vergiftung) wird oft als die Bemühungen der Natur beschrieben, um Giftstoffe zu beseitigen.

Jetzt kommt der Punkt: Wenn die Zelle krank ist, erfüllt sie ihre Funktionen nicht mehr richtig. Eine dieser Funktionen, die nicht mehr ausreichend funktioniert, ist der Transport von Nährstoffen über die Zellwand.

Die Zelle ist krank und transportiert nicht optimal Nährstoffe in die Zelle oder Abfallstoffe aus der Zelle. Was benötigt wird, um die Zelle gesund zu erhalten, sind Nährstoffe innerhalb der Zelle; jedoch ist die Zelle zu krank, um die Nährstoffe in ausreichender Menge durch die Zellwand aufzunehmen, um Gesundheit zu erhalten.

Für eine optimale Gesundheit ist eine ordnungsgemäße Verdauung die erste Voraussetzung. Die beste Ernährung der Welt wird vergeudet, wenn der Körper nicht in der Lage ist, die Lebensmittel, die wir essen, zu verarbeiten.

Du kannst dir merken: IM Darm ist noch immer AUßERHALB des Körpers.

Industrialisierte Lebensmittel, Lebensmittelzusatzstoffe wie Farbstoffe und Konservierungsstoffe sind die Hauptursachen für die meisten Verdauungskrankheiten. Das Problem ist nicht nur unzureichender Abbau und Assimilation, sondern auch die unvollständig verdauten Lebensmittelmoleküle können unangemessen in den Körper aufgenommen werden. Genauso wichtig wie die Verdauung, ist die Beseitigung von Abfällen aus dem Körper.

Wesentlich für den Erfolg von Gewichtsstabilisierungs-Maßnahmen ist, dass mit der Ernährungsberatung die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ressourcen eines Patienten sowie seine spezifischen Risikofaktoren berücksichtigt und realistische Ziele setzt.

Die Unterstützung durch eine Gruppe und die regelmäßige Anwesenheit bei Gruppensitzungen sind mit weiteren signifikanten Gewichtsverlusten verbunden.

Wie du siehst: Um abzunehmen gehört mehr dazu als nur Diäten durchzuziehen. Wir müssen die Ursache an der Wurzel packen und das eigentliche Problem verstehen.

Die Lage

Übergewicht entwickelt sich mehr und mehr zu dem größten Gesundheitsproblem in unserer Gesellschaft. Zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) in Deutschland sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) sind stark übergewichtig (adipös).

Innerhalb der letzten drei Jahrzehnte hat sich die Anzahl der übergewichtigen Jugendlichen mehr als verdoppelt. Man schätzt, dass etwa 30% der Kinder und Jugendlichen unter deutlichem Übergewicht leiden und die Zahl steigt an.

Ein übergewichtiges Kind oder Jugendlicher unterliegt einem Risiko von 70 % auch als Erwachsener übergewichtig zu werden. Übergewicht im Kindes- und Jugendalter ist deshalb so gefährlich, weil die Anzahl der Fettzellen sich im Laufe unseres Lebens nie mehr vermindert. Das was ein Mensch im Kindesalter an Fettzellen angesammelt hat, wird ihm im späteren Verlauf seines Lebens noch sehr zu schaffen machen.

Übergewicht ist der Risikofaktor Nr.1 weltweit, da unter den Übergewichtigen das Erkrankungsrisiko an hohem Blutdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs oder Diabetes um ca. den Faktor 1000 erhöht ist.

Ein Übergewicht von 15% vermindert die Lebenserwartung um 7 Jahre, ein Übergewicht von 30% um 17 Jahre. Neben den rein körperlichen Gebrechen erhöht sich auch das Risiko auf der psychischen Ebene. Verringertes Selbstbewusstsein und Depressionen stehen hier an erster Stelle.

Betrachten wir uns die Hauptursachen wie Bewegungsmangel, falsche Ernährung, industriell verarbeitete Nahrungsmittel und insbesondere die überholten und falschen Gewichtsreduktionsprogramme, wird schnell klar, dass hier dringender Bedarf an Aufklärung und Handlungsbedarf besteht.

Intelligentes Gewichtsmanagement wird eine der größten Herausforderungen im neuen Jahrtausend werden. Gefragt sind ehrliche Konzepte, die die Menschen verstehen, und sie in die Lage versetzen, selbst unter Anleitung umzusetzen und nicht zuletzt auch dauerhaft funktionieren.

Unter Online Bedingungen werden die Probanden in der Regel intensiver betreut, als es in der täglichen Beratungspraxis möglich und finanzierbar ist. Die Motivation und die Einbeziehung der individuellen Lebensumstände in die Beratung spielen daher nach wie vor eine große Rolle für den dauerhaften Erfolg einer Gewichtsreduktion.

Um eine ausreichende Adhärenz unter Real-Life-Bedingungen erreichen zu können, sollte die Ernährungsberatung Übergewichtiger und Adipöser unbedingt die individuellen Vorlieben und Bedürfnisse berücksichtigen.

Um starkes Übergewicht zu bekämpfen, ist es wichtig zu wissen, was überhaupt dafür gesorgt hat, dass sich Fett in solchen Mengen angesammelt hat. Nur wenn du diese Zusammenhänge verstehst, kannst du das Problem erfolgreich lösen und zukünftige Fehlritte vermeiden.

Lange Zeit war die Antwort: „Zu viel Essen, zu wenige Bewegung“. Diese Zeiten sind vorbei.

Die Wissenschaft ist sich heute einig, dass Übergewicht zahlreiche Ursachen hat.

Welche das aber genau sind, ist umstritten.

Schauen wir uns doch mal an, warum wir überhaupt dick werden und wie man am besten dagegen vorgehen kann.

Warum werden wir dick?

Von der Medizin wird heute allgemein angenommen, dass Menschen in erster Linie deshalb zunehmen, weil sie mehr Energie (Kalorien) aufnehmen, als sie verbrauchen. Dagegen werden zwei natürliche Maßnahmen empfohlen:

- Reduzierung der Kalorienaufnahme (weniger bzw. kalorienärmer essen)
- Erhöhung des Kalorienverbrauchs (sich mehr bewegen; Sport machen)

Die Devise für Übergewichtige lautet gemäß solchen Vorstellungen also: Weniger essen (vor allem an Kalorien) und sich mehr bewegen (d.h. Energie verbrauchen).

Die evolutionär-systemische Analyse, die den Menschen als ein aus der Evolution hervorgegangenes energieverarbeitendes System betrachtet, zeigt hingegen, dass dies vermutlich zu kurz gedacht ist. Dabei wird zunächst auf der Tatsache aufgesetzt, dass der Mensch aus evolutionären Gründen zwei wesentliche Energiestoffwechselarten besitzt:

- Kohlenhydratstoffwechsel
- Fettstoffwechsel

Unter den beiden Stoffwechselarten ist der Fettstoffwechsel der wesentlich leistungsfähigere, insbesondere was die Fähigkeit zur Speicherung von Energie angeht. Fast alles, was wir zu viel essen, wird im Körper in Form von Fett gespeichert. Kohlenhydratspeicher (Glukose, Glykogen) besitzt der Körper hingegen so gut wie gar keine.

Hierdurch ergibt sich das folgende Problem:

Ernährt man sich im heutigen Sinne normal bzw. ausgewogen, wie es so schön heißt (d.h. mit reichlich Kohlenhydraten in den Mahlzeiten), dann stellt sich das Gehirn auf eine reine Kohlenhydratversorgung ein. Es verlernt dabei die Fähigkeit, Fettabbauprodukte zur Energiegewinnung zu verwerten.

Diese Aussage kann unmittelbar den einschlägigen medizinischen Lehrbüchern entnommen werden. Alle anderen großen Körperorgane (Muskeln, Leber, Darm, Herz, etc.) leben dagegen im Normalfall primär vom Fett. Lediglich bei Spitzenanforderungen (z. B. sportlichen Betätigungen) wird verstärkt auch auf den Kohlenhydratstoffwechsel zurückgegriffen.

Stellen wir uns nun vor, du ernährst dich ganz normal, wie dies die meisten Menschen in unserer Gesellschaft tun. Wenn du bei einer Mahlzeit mehr Kalorien aufnimmst, als du aktuell verbrauchen könntest, dann wird die überschüssige Energie in deinem Körper mehrheitlich als Fett gespeichert (z. B. über den Insulinmechanismus). Mit

anderen Worten: Fast jede zu viel gegessene Kalorie landet schlussendlich in den Körperfettdepots.

Das Problem ist nun allerdings, dass der menschliche Körper aus gespeichertem Fett anteilmäßig nur sehr wenig Glukose (ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat) herstellen kann. Wer vorwiegend am Schreibtisch sitzt und sich kaum bewegt, der wird schon bald wieder sein Gehirn mit zusätzlicher Energie versorgen müssen. Die überschüssigen Energien der letzten größeren Mahlzeit können dafür jedoch nicht mehr genutzt werden, denn die sind mehrheitlich in den Fettdepots des Körpers gelandet und daraus kann - wie gesagt - kaum Glukose hergestellt werden.

Folglich wird sich schon bald wieder ein Hunger auf Kohlenhydrate einstellen, und zwar zur energetischen Versorgung Ihres Gehirns. Isst du bei dieser Mahlzeit erneut mehr, als du aktuell verbrauchen könntest, landen auch diese überschüssigen Energien im Fettspeicher, wo sie für das Gehirn nicht länger nutzbar sind.

Man erkennt unmittelbar, dass du auf diese Weise leicht dicker und dicker werden kannst. Der eine Ausweg aus dem Dilemma ist es, sich mehr zu bewegen, denn Muskeln leben primär vom Fett. Dies wird von den meisten Ärzten auch ausdrücklich empfohlen, allerdings ohne dafür eine schlüssige Erklärung abzugeben.

Der andere Ausweg lautet: Umstellung deiner Ernährung auf eine strikt kohlenhydratarme Diät, sodass dein Gehirn wieder lernt, Fettabbauprodukte direkt zur Energiegewinnung zu verwerten. Der Fachausdruck dafür lautet:

Wiederherstellung der Ketolysefähigkeit des Gehirns.

Es kristallisiert sich heraus, dass wir mit Übergewicht bisher völlig falsch umgegangen sind. Lass uns kurzzeitige Jahrzehnte zurückspulen und schauen, was eigentlich zum weltweiten Übergewichtswahnsinn geführt hat.

Die Übergewichtsepidemie

Bis 1980 lag der Anteil der Übergewichtigen bei weltweit etwas über 10 %. Zur Erinnerung: Heute liegt er bei fast allen Industrienationen bei rund 50 %! Und noch erschreckender ist folgende Statistik.

Bis zum Jahr 2025 steigt auch der Anteil an Fettleibigkeit unter der Bevölkerung rapide an. Es scheint als hat sich seit den 1980er Jahren etwas verändert...

Low-Fat-Wahn, Kohlenhydrate, Mehr Fernsehen, Weniger Bewegung, ständiges Essen

Im Jahr 1980 wurden in den USA Ernährungsrichtlinien veröffentlicht, die die Reduzierung von allen Fetten forderte. Insbesondere gesättigten Fetten wurde der Krieg erklärt – beinahe so rigoros wie beim „War on Drugs“ unter Präsident Nixon...

Mit USA als Vorreiter begann die Welt ab diesem Zeitpunkt ein riesiges Ernährungsexperiments:

Gesättigte Fette in der Nahrung wurden zunehmend durch Getreide, Obst, Gemüse und Pflanzenöle ersetzt.

Man hat der Zuckerindustrie durch diese Maßnahmen den Weg geebnet, sich rapide über mehrere Kontinente auszubreiten.

Besonders flüssige Kalorien haben seit den 1980er Jahren eine Blütezeit erlebt. Zuckerreiche Getränke (Softdrinks), aber auch Energy Drinks, Eistees und gesüßte Kaffeegetränke sprießen seitdem aus allen Ecken.

Weitere Faktoren kamen dazu: Der Fernsehkonsum ist dramatisch gestiegen, während die Schlafenszeit gesunken ist. Immer mehr Studien zeigen, dass auch zu wenig Schlaf zu Übergewicht führt.

Außerdem gibt es zunehmend Beweise dafür, dass auch generationsübergreifende Effekte bei Übergewicht eine Rolle spielen. Wenn bereits eine Mutter übergewichtig ist, dann hat auch ihr Kind eine höhere Wahrscheinlichkeit, selbst übergewichtig zu werden.

Das heißt nicht unbedingt, dass dies zu 100% genetisch bedingt sei, jedoch werden von den Eltern die falschen Ernährungsgewohnheiten weitergegeben.

Und so hat man eine Lawine ins Rollen gebracht mit weitreichenden Folgen für die nächsten Generationen...

Was war das Resultat dieses Ernährungs-Experiments?

Eine Erhöhung der Häufigkeit von Fettleibigkeit, Diabetes-Typ-2, Schlaganfällen, Herzerkrankungen, Fettleber und vielem mehr...

Schauen wir uns mal die Prozesse im Körper etwas genauer an.

Wie kommt es zu Übergewicht?

Das Gehirn ist die komplexeste Struktur des Universums. Bestimmte Areale, die sich bereits vor Millionen vor Jahren entwickelt haben, bestehen noch heute.

Und genau diese Teile des Gehirns steuern immer noch - ohne dass du es merkst – unser Überleben.

Und essenziell für das Überleben ist nun mal auch, dass wir IMMER genug Energie haben. Ansonsten würden unsere Organe nicht mehr funktionieren und wir wären innerhalb kürzester Zeit nicht mehr lebensfähig.

Energie können wir nur mit Nahrung und Flüssigkeit aufnehmen. Im Vergleich zu heute waren die Menschen bis vor einigen Jahrzehnten nicht ständig von Nahrungsmitteln umgeben. Sie mussten daher Nahrung als Energie im Körper speichern. So entstehen Fettzellen.

Millionen von Jahren hat uns das in die Karten gespielt. Doch spätestens nach dem zweiten Weltkrieg und mit dem steigenden Wohlstand in den Industrienationen wird uns diese evolutionäre Entwicklung zum Verhängnis...

In unserem modernen Alltag vergessen wir oft, dass unser Verdauungssystem immer noch so funktioniert wie vor Millionen von Jahren. Was unser Magen-Darm-Trakt mit dem Essen macht, ist in ganz alten Teilen unseres Gehirns abgespeichert.

Von dort wird gesteuert, dass der Körper Fettspeicher anlegen soll, wenn genug Essen da ist. Somit können wir zukünftige Notzeiten überbrücken, falls für eine längere Zeit keine Nahrung zugeführt wird.

Wenn zu wenig Essen da ist, lässt das Gehirn den Körper schnell herunterfahren, damit er mit den gespeicherten Fetten lange durchhält. In der Folge sinkt der Energieverbrauch, d.h. es werden nun weniger Kalorien verbraucht, um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.

Man fühlt sich träge, schlapp und antriebslos. Auch die Konzentration lässt nach und geistige und körperliche Tätigkeit fallen einem immer schwerer.

Dieser alte „Urzeittyp“ in unserem Kopf hat dafür gesorgt, dass die Menschheit überhaupt noch existiert. Das alte Programm zur Fettspeicherung speichert heute immer noch jede Kalorie, die zu viel aufgenommen wird. Hungersnöte bleiben aber aus...

Heißt das nun, dass wir regelmäßig hungern müssen, um abzunehmen?

Nein.

Die heutigen Ursachen für Übergewicht liegen sehr viel tiefer. Bestimmte Nahrungsmittel, die es früher nicht gab, lassen es überhaupt nicht zu, dass der Körper selbst in „Hungersnöten“ Fett abbaut.

Das erklärt, warum sich so viele Übergewichtige darüber beklagen, nicht abnehmen zu können, obwohl sie gar nicht viel essen. Der Stoffwechsel funktioniert schlichtweg nicht mehr.

Mangelnde Disziplin und Faulheit sind also nicht das Problem!

Die Fett vs. Zucker Diskussion

Es gibt zwei große Theorien, die sehr ernsthaft und auf Augenhöhe diskutiert werden. Das eine Lager glaubt, dass das Nahrungsfett für alle Probleme verantwortlich sei (Ancels Keys).

Dagegen hat das andere Lager die raffinierten Kohlenhydrate und insbesondere den Zucker im Verdacht (John Yudkin, Professor an der University of London).

Betrachten wir mal beide Seiten.

Die Fett-Hypothese

Eine fettreiche Ernährung, die viele tierische Fette enthält, kann den Cholesterinspiegel anheben. Dagegen kann man ihn durch eine fettarme Ernährung, die konsequent tierische Fette vermeidet, auch wieder senken.

Darüber besteht auch heute kein Zweifel. Auf dieser Grundlage kommt man zu der Annahme, dass eine gesunde Ernährung, die vor Herzkrankheiten schützen soll, möglichst fettarm sein muss.

Außerdem sei das Nahrungsfett auch für Übergewicht verantwortlich. Ein Gramm Fett enthält 9 kcal. Dagegen liefert ein Gramm Kohlenhydrate nur 4 kcal. Durch eine fettreiche Ernährung kann man also sehr viel leichter mehr Kalorien aufnehmen, als man verbraucht.

Das führe dann auf Dauer zu Übergewicht. Außerdem sei es ja auch das Fett, das schließlich im Fettgewebe landet, und nicht die Kohlenhydrate. Wer also wenig Fett an seinem Körper haben möchte, sollte demnach auch wenig Fett essen.

Die Zucker-Hypothese:

In den 1960er Jahren ist John Yudkin, Professor an der University of London, der führende Ernährungsforscher im Vereinigten Königreich. Yudkin stellt fest, dass Fructose nur in der Leber verstoffwechselt wird und dort vermehrt in Fett umgebaut werden kann.

Damit wird ihm schnell klar, welche Rolle insbesondere ein überhöhter Zuckerkonsum bei westlichen Krankheiten spielen könnte. Fortan versucht er zu zeigen, dass Zucker, und nicht Fett die Hauptursache für Herzkrankheiten sei. Damit tritt er auch in direkte Opposition zu Ancel Keys.

Bis in die 70er Jahre hinein liefern sich Keys und Yudkin einen wissenschaftlichen Schlagabtausch. Keys versucht dabei nicht nur seine eigene Position durchzusetzen, sondern auch Yudkins Zuckerkritik zu widerlegen. Das ist auch im Interesse der Zuckerindustrie, die sehr viel Geld für seine Gegenstudien bereitstellt.

Zum Schluss kann sich Ancel Keys durchsetzen. Yudkins Thesen werden als Unsinn abgetan und er selbst wird als Autorität lächerlich gemacht. Er wird nicht mehr zu wissenschaftlichen Versammlungen eingeladen. Fachzeitschriften weigern sich, seine Forschungen zu veröffentlichen.

Auch seine eigene Universität, deren Fachbereich für Ernährung er selbst aufgebaut hatte und in Europa als führend galt, lässt ihn fallen. Mit Yudkin selbst wird auch die Kritik am Zucker begraben.

Weitere Entwicklung über 30 Jahre

Als 1980 die ersten staatlichen Ernährungsempfehlungen (Dietary Guidelines) in den USA erscheinen, ist die fettarme Ernährung längst zum wissenschaftlichen Konsens geworden. Der Bevölkerung wird ab jetzt empfohlen, sich möglichst fettarm und dafür kohlenhydratreich zu ernähren.

Jegliche Kritik am Zucker ist ausgeräumt und er wird schon bald von der amerikanischen Lebensmittelbehörde (FDA) als gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Übrigens kamen die Experten, die von der FDA mit der Beurteilung des Zuckers beauftragt wurden, selbst aus der Zuckerindustrie.

Doch das scheint niemanden zu stören... Zucker gilt nun offiziell als leere, aber gesundheitlich harmlose Kalorien.

Zuckerboom auch in Europa

Ernährungsempfehlungen aus den USA werden schnell in Europa übernommen. Die Lebensmittelindustrie produziert nun fettarm und setzt Zucker zu. In Hülle und Fülle.

Das Ergebnis: Der Fettkonsum in der Bevölkerung geht runter und ein wahrer Low-Fat-Trend bricht aus. So gut wie jedes Produkt wird ab sofort mit „Low-Fat“ gekennzeichnet. Es hat nun weniger Fett, dafür aber mehr Zucker. So bleibt es weiterhin schmackhaft.

Der Fettkonsum in der Bevölkerung geht runter und ein wahrer Low-Fat-Trend bricht aus.

So gut wie jedes Produkt wird ab sofort mit „Low-Fat“ gekennzeichnet. Es hat nun weniger Fett, dafür aber mehr Zucker. So bleibt es weiterhin schmackhaft.

Der Zuckerkonsum steigt seitdem in die Höhe. So langsam sind die Folgen von Zucker allseits bekannt und die Zuckerkritik beginnt.

Als ich Ende der 1980er Jahre mit meiner Praxis begann, erlebte ich den Beginn der großen Übergewichts- und Diabeteswelle selbst mit. Der Typ-2-Diabetes galt bis dahin noch als eine typische Alterserscheinung, mit der vielleicht ab 70 Jahren zu rechnen war. Daher nannte man ihn auch immer den „Altersdiabetes“.

Doch das sollte sich rasch ändern. Mittlerweile tritt der Typ-2-Diabetes in allen Altersgruppen auf, selbst bei Kindern und Jugendlichen. Genauso ungewöhnlich ist die massive Zunahme von Fettlebererkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Das bereitet vor allem den Kinderärzten großes Kopfzerbrechen.

Bei der Suche nach den Ursachen für diese Entwicklung, stieß Professor Lustig schließlich auf die besondere Eigenschaft des Zuckers, beziehungsweise dessen Fructoseanteils, der ihn nicht mehr loslassen sollte:

Der Fructose wird ähnlich wie Alkohol in der Leber abgebaut.

Ist es möglich, dass Fructose im Übermaß dann auch dieselben Krankheiten verursacht, wie Leberverfettung und Diabetes?

Sind Fructose für unsere Kinder doch nicht so gut wie uns immer gesagt wird?

Negative Auswirkung von Zucker auf den Körper

Zucker kann die folgenden Symptome auslösen oder an deren Entstehung beteiligt sein:

Unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Depressionen, Angstzustände, Magen- und Darmprobleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Auch Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall, Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche - bis hin zu geistiger Verwirrtheit.

Ganz besonders interessant ist folgende Beobachtung: Der Körper wird bei zu hohem Zuckerkonsum anfälliger für Infektionskrankheiten. Das Immunsystem ist am Boden und nicht mehr fähig, den Körper angemessen zu schützen.

Doch Zucker nicht gleich Zucker. Haushaltszucker ist schädlich. Natürlich vorkommender Zucker in Obst und Gemüse ist wichtig und gesund. Die dort enthaltenen Ballaststoffe und Vitamine verhindern, dass man zu viel Fructose auf einmal zu sich nimmt.

Aber was hat es nun mit dem Fruchtzucker auf sich?

Fruchtzucker: Das größte Problem von allen?

Ein weiterer Mechanismus, den der Fruchtzucker (Fructose) in Gang wirft ist die blockierte Sättigung. Dieser Vorgang verhindert die Gewichtsabnahme enorm. Verständlich, denn wer ständig Hunger hat, fühlt auch sich gezwungen zu essen.

Den Prozess der Sättigung müssen wir etwas näher beleuchten. Das Hormon Leptin spielt hier eine große Rolle.

Leptin ist ein Hormon, das hauptsächlich in den Fettzellen produziert wird. Eine seiner Aufgaben ist es, dem Gehirn zu vermitteln, wie gut die Fettdepots gefüllt sind. Man spricht auch vom Leptin als „Signalmolekül“.

Sind ausreichend Fettreserven vorhanden, hemmt Leptin das Hungergefühl.

Ein übermäßiger Fructosekonsum kann nun auch zu einer Leptinresistenz führen. Das bedeutet, dass die Signalübertragung des Sättigungsgefühls nicht mehr funktioniert.

Der Körper reagiert nicht mehr auf das Hormon und das Sättigungsgefühl bleibt aus. So entsteht ein andauerndes Hungergefühl, wo selbst der stärkste Wille nicht gegen ankämpfen kann.

Die Reaktion von Fructose auf das Leptin hat ein Forscherteam an der University of Florida in einer Studie aus dem Jahr 2008 herausgefunden. „Die Studie hat gezeigt, inwieweit überdurchschnittlicher Fruchtzuckerkonsum in Verbindung mit der zunehmenden Fettleibigkeit steht.“, erklärt Alexandra Shapiro, die Leiterin dieser Studie.

Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2013 zeigte ebenfalls, dass die Probanden nach fruchtzuckerhaltigen Mahlzeiten kein Sättigungsgefühl verspürten.

Doch das ist noch längst nicht alles.

Auch Fruchtzucker ist maßgeblich daran beteiligt, dass der Körper zum vermehrten Fettaufbau neigt und gleichzeitig die Fettverbrennung verhindert.

Zu viel Fructose wird also in Fett umgewandelt und in den Fettdepots gespeichert während es gleichzeitig die Fettverbrennung verhindert und das Sättigungsgefühl blockiert.

Ein wahrer „Abnehm-Killer“...

Fructose und Fettleber

Es gibt seit den letzten 35 Jahren zwei Krankheiten, die man zuvor nie bei Kindern beobachtet hatte: Typ-2-Diabetes und Fettlebererkrankungen.

Alkohol verursacht Typ-2-Diabetes. Alkohol verursacht die Fettleber. Und nun sehen wir ganz plötzlich Kinder mit genau diesen Krankheiten.

Es hat sich herausgestellt, dass Fructose auf die exakt gleiche Weise wie Alkohol in der Leber verstoffwechselt wird. Es erzeugt die gleichen Fettablagerungen in der Leber wie Alkohol. Das führt schließlich zu einer Krankheit, die sich „nichtalkoholische Fettleber“ nennt.

Wenn das Fett in der Leber stecken bleibt, entsteht langfristig das Phänomen der „Insulinresistenz“. Wenn das passiert, steigt (dauerhaft) der Insulinspiegel.

Das hat wiederum zur Folge, dass Energie mehr und mehr im Fettgewebe gespeichert wird. Das wiederum führt zur Gewichtszunahme.

Außerdem verdicken sich die Arterienwände am Herzen, was das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht. Die Bauchspeicheldrüse wird stärker belastet, was letzten Endes den Typ-2-Diabetes bedingt. Der Triglyceridspiegel steigt, was arteriosklerotische Ablagerungen (Plaque) an den Gefäßwänden verursacht. Die Folgeerkrankungen nehmen kein Ende...

Wenn Fructose in exzessiver Menge zugeführt und dann in der Leber in Fett umgewandelt werden, leiten sich daraus alle chronischen Krankheiten ab, über die wir gesprochen haben.

Doch nicht nur die typischen Organe sind betroffen, sondern auch das Gehirn.

Wie wirkt sich Zucker auf das Gehirn aus?

Unser Gehirn wird als letztes mit Energie versorgt. Es steht also am Ende der Energielieferkette.

Das Gehirn organisiert die Energieversorgung des Körpers so, dass es seine Bedürfnisse als größter Endkonsument von Traubenzucker (Glukose) befriedigen kann.

Bei einem Anteil von nur 2% am Körpergewicht verbraucht das Gehirn 50% des täglichen Glukose-Bedarfs eines Menschen – in belastenden Stresssituationen sogar 90%!

Unser Gehirn ist das wichtigste Ziel für Blutzucker. Jedoch hat das Gehirn keinen internen Zuckerspeicher und nimmt sich deshalb immer so viel aus dem Blut, wie möglich.

Bei einem hohen Blutzuckerspiegel ist das schnell mal zu viel Zucker. Die Folge ist ein sehr kurzes Leistungshoch. Aber je öfter das Gehirn dieses Auf und Ab durchlebt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für Insulinresistenz im Gehirn. Das ist übrigens eine der Hauptursachen für Alzheimer-Demenz.

Erst ist es zu viel Blutzucker, was nicht recht ist, wenig später sinkt der Blutzucker und das Gehirn beschwert sich wieder...

Was dein Gehirn wirklich braucht, ist eine konstante Zufuhr an Zucker - nicht diese Art von Achterbahnfahrt. So leidet auch deine Konzentration.

Darüber hinaus macht Zucker, bedingt durch den schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, schnell süchtig. Und zwar ähnlich wie Kokain. Zu diesem Thema gibt es ein paar sehr verrückte Studien... An Zuckersucht ist also etwas dran.

Überrascht dich das?

Das Dilemma

Im Vergleich zu einem eher langweiligen Gericht (z.B. Fisch und Gemüse), sorgt eine zuckerreiche Mahlzeit für eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin.

Dopamin wird im Volksmund auch häufig als „Glückshormon“ bezeichnet, da es immer nach einer angenehmen Aktivität (z.B. gutes Essen oder Sex) ausgeschüttet wird.

Zucker erzeugt also massive Belohnungseffekte, indem es Dopamin und körpereigene Opioide produziert und dessen Rezeptoren beeinflusst. Genau diese „Belohnungseffekte“ sind im Gehirn tatsächlich stärker ausgeprägt als beim Kokain.

Fassen wir zusammen, was im Gehirn passiert, nachdem wir Zucker in hohem Mengen zu uns nehmen:

Wir empfinden ein massives Belohnungsempfinden dank schmerzlindernder, stimmungsaufhellender und euphorischer Effekte. Gleichzeitig empfinden wir kein Sättigungsgefühl. Selbst ein eiserner Wille kann dieser Droge nicht standhalten.

Es ist also auch nicht verwunderlich, dass der Körper in Folge immer mehr Zucker verlangt.

Genau das ist der Prozess im Gehirn, der bei einem Überfressen zustande kommt.

Vielleicht hilft es dir bei der nächsten Heißhungerattacke darüber nachzudenken, dass nicht du das Problem bist oder der innere Schweinehund überwunden werden muss, sondern die Droge Zucker dein Gehirn einfach nur verrücktspielen lässt, weil es auf Entzug ist.

Gehirn-Scan bei Übergewichtigen

Wenn wir übergewichtige Patienten in den MR-Scanner (Hirn Scan) reinlegen und ihnen Bilder von zuckerhaltigen Lebensmitteln zeigen, dann sehen wir eine Aktivierung in Regionen, die auch bei Abhängigkeitserkrankungen aktiviert sind (mesolimbisches Belohnungssystem).

Das ist dazu da, Hinweise auf Belohnung anzuzeigen. Offensichtlich haben adipösen Patienten mit dem Anblick von süßen Lebensmitteln eine Art Belohnungsvorhersage, die das Belohnungssystem aktiv werden lässt.

Beim Essen werden die Regionen im Gehirn aktiv, die auch beim Geschlechtsverkehr oder Konsum von Drogen das Glücksgefühl auslösen. Mit der Zeit scheinen sich die Andockstellen für den "Glücksbotenstoff" Dopamin bei Übergewichtigen jedoch zu verringern.

Um also ein gleiches Level an Glücksgefühl zu erreichen, muss mit der Zeit mehr und öfter Zucker konsumiert werden. Das erklärt auch, warum die meisten Diäten scheitern.

Gegen einen Suchtmechanismus im Hirn ist bloßer Wille machtlos

Statistisch gesehen verzehrt jeder Deutsche insgesamt 34 Kilogramm allein an Haushaltszucker pro Jahr. Obendrauf kommen noch Honig und Zucker in Form von Glukose und Isoglose, also Zuckerzusätze in Säften und Obstkonserven.

Das sind dann noch mal zehn Kilo mehr im Jahr. Dabei brauchen wir den Stoff gar nicht! Kohlenhydrate aus Brot oder Nudeln liefern die Energie, die unser Körper benötigt. Daraus kann er selbst Zucker herstellen.

Zucker liefert unserem Körper also nichts außer überflüssigen Kalorien, die uns bekanntermaßen dick und krank werden lassen. Das haben Wissenschaftler in den vergangenen Jahren mehrmals bewiesen. Und trotzdem kommt die Botschaft nicht bei der Bevölkerung an...

Emotionales Essen manifestiert sich

Ein Überkonsum an Zucker ist der Einstieg in die Teufelsspirale, aus der man nur ganz, ganz schwer wieder herauskommt. Je tiefer wir in dieser Spirale gefangen sind, desto stärker festigen sich die fettaufbauenden Prozesse und die schlechten Essgewohnheiten.

Als psychisches Folgeproblem entsteht das „emotionale Essen“.

Folgende Symptome zeigen dir, ob du ein emotionaler Esser bist:

- Du isst aus einem Impuls heraus, ohne bewusst darüber nachzudenken
- Du isst nicht, um deine körperlichen Bedürfnisse zu decken, sondern aus einem anderen Grund
- Du folgst beim Essen unbewussten Gewohnheiten, die dich deinem langfristigen Abnehmziel nicht näherbringen

Das Essen an sich ist gar nicht mal der Punkt. Das Hauptproblem ist **der unbewusste Grund**.

Wenn du also isst, ohne dass du deinem Körper Energie zuführen möchtest, dann hast du aus den falschen bzw. aus unbewussten Gründen gegessen.

Erst der physische Hunger, der Ruf deines Körpers nach Energie, ist ein guter Grund zu essen.

Du musst dir klar darüber werden, worauf du eigentlich aus bist, wenn du einen emotionalen Essensdrang verspürst. Der erste Schritt ist also, ein Bewusstsein dafür zu erhalten, damit du physischem Hunger von emotionalem Hunger unterscheiden kannst.

Beim emotionalen Hunger ist dein eigentliches Bedürfnis nicht, die Energieversorgung deines Körpers zu gewährleisten. Vielmehr möchtest du dich in diesen Momenten einfach besser fühlen, weil du z.B. allein oder traurig bist.

Die Ironie an der Sache ist: Du kannst emotionalen Hunger nicht mit Lebensmitteln stillen.

Oftmals sind es viel tiefgründigere Probleme, die du mit dem Konsum von Fastfood, Chips, Süßigkeiten oder Softdrinks kompensieren möchtest.

Unerfüllte Träume, langersehnte Wünsche, Traumata, Alltagsorgen, Stress im Job, Probleme in der Beziehung und und und...

Die Antwort darauf liegt tief vergraben in deinem Unterbewusstsein. Aber heißt das nun, dass man nie mehr wieder leckeres Speiseeis, Schokolade, Burger, Pommes, Cola etc. essen darf?

Nein. Ein strenger Verzicht von bestimmten Lebensmitteln ist nicht vorteilhaft. Das kann niemand langfristig durchhalten. Dies beweisen Tausende von Diäten, die suggerieren, dass man sich auf eine bestimmte Weise ernähren muss, um viel Gewicht zu verlieren.

Spätestens 3 Wochen später werden die meisten Menschen schwach und verfallen dann in den Fresswahnsinn. Die Kilos, die man zuvor verloren hat, sind dann meist in doppelter Menge wieder drauf.

Wichtig ist einfach, dass du ein Bewusstsein dafür schaffst, WANN du das Stück Schokolade wirklich brauchst. Hast du gerade emotionalen Hunger oder möchtest du dich nach einer anstrengenden Woche mit einem kleinen Stück Schokolade belohnen?

Insulin: Das Schlüsselhormon

Das erst einmal grob zum Thema Übergewicht. Wir sehen: hoher Zuckerkonsum ist fatal.

Wie können wir dagegen steuern? Hier spielt das Hormon Insulin eine entscheidende Rolle.

Das nächste Kapitel musst du wirklich verstehen und ggf. mehrmals lesen, um gezielt gegen die Probleme im Körper ankämpfen zu können.

Die evolutionäre Aufgabe von Insulin

Das Hormon Insulin ist der Botenstoff, der Zucker in die Körperzellen bringt. Es wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt.

Je mehr Zucker du im Blut hast, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet, um den Zucker in die Zellen zu transportieren.

Irgendwann sind diese Zellen aber gesättigt. Was passiert dann mit dem vorhandenen Zucker im Blut?

Dafür werden Fettzellen erzeugt, damit der Zucker gelagert werden kann. Man könnte auch sagen, dass der Zucker dann in Fett umgewandelt wird.

Insulin ist also das einzige Hormon im Körper, welches den Zuckerspiegel senken kann.

Jeder Mediziner weiß, dass das Insulin als Speicherhormon auch großen Einfluss auf das Verhalten der Fettzellen nimmt. Da wir nun täglich, viel zu viel Zucker aufnehmen, entsteht zwangsläufig ein Überschuss an Insulin.

Das kann die Fettzellen nun dazu antreiben, zu viel Energie (beziehungsweise energiereiche Nährstoffe) aus dem Blut aufzunehmen und zu speichern. Dadurch sinkt der Energiegehalt des Blutes zu stark ab.

Das wird auch vom Gehirn bemerkt, welcher jetzt glaubt, dass der Körper mangelernährt ist. Und dann bekommen wir wieder ein Hungergefühl.

Insulinresistenz

Man spricht von einer Insulinresistenz, wenn eine verminderte oder aufgehobene Wirkung der Rezeptoren entsteht. Körperzellen sind also nicht mehr in der Lage, Zucker aus dem Blut aufzunehmen.

Insulin wird von den Körperzellen nicht mehr anerkannt und die Rezeptoren an den Zellen bilden sich zurück. Schließlich sind die Körperzellen durch den hohen Zuckerkonsum ständig voll. Es wäre also sinnlos, das Insulin weiter andocken zu lassen.

Da Insulin in zu großen Mengen sogar giftig auf den Körper wirkt, entsteht eine Insulinresistenz. Das führt dazu, dass nicht mehr genug Zucker in die Zellen eingeschleust werden kann.

Zuerst wird die Leber insulinresistent, danach die Muskeln...und zu guter Letzt sogar das Fett! (Bis dahin ist der Betroffene meist schon adipös)

Nun haben wir sehr viel Zucker im Blut, welches nicht in die Zellen gelangt. Als Folgereaktion wird noch mehr Insulin produziert, da der Körper denkt, er müsse das ganze Zucker schleunigst aus dem Blut in die Zellen schleusen. In dieser Hektik wird häufig mehr Insulin produziert als eigentlich nötig gewesen wäre.

Übergewichtige Menschen sind also mit einem ständig zu hohem Blutzuckerspiegel und einer Überproduktion von Insulin konfrontiert. Irgendwann hat die Bauchspeicheldrüse aber genug und stellt die Insulinproduktion ein. Ab hier spricht man dann von Diabetes-Typ-2 und das Insulin muss als Medikament von außen in den Körper gebracht werden.

Schon eine schwache Insulinresistenz hat weitreichende Folgen. Die Muskulatur kann aus Glucose nur noch wenig Glykogen herstellen und einlagern. Dadurch fehlen dem Körper wichtige Energiereserven.

Da die Glykogenbildung offenbar nicht mehr gelingt, stellt der Körper aus allen eintreffenden Kohlenhydraten jetzt Fett her. Eine Alternative hat er nicht.

Da die Leberzellen nie so stark von einer Insulinresistenz betroffen sind wie die Muskelzellen, wird das Fett in der Leber eingelagert. So entsteht die Fettleber.

Wie kannst du diesen krankhaften Prozess rückgängig machen?

Ziel: Senkung des Insulinspiegels

Doch der Schlüssel zum Erfolg liegt nahe, insbesondere wenn wir uns an das oben beschriebene Problem mit dem Insulin erinnern.

Du musst Zucker durch Fette ersetzen!

Fett abbauen, indem man Fette zu sich nimmt. Das klingt auf den ersten Blick paradox. Doch genauso ist es.

Am besten lässt sich das an diesem Schaubild erklären:

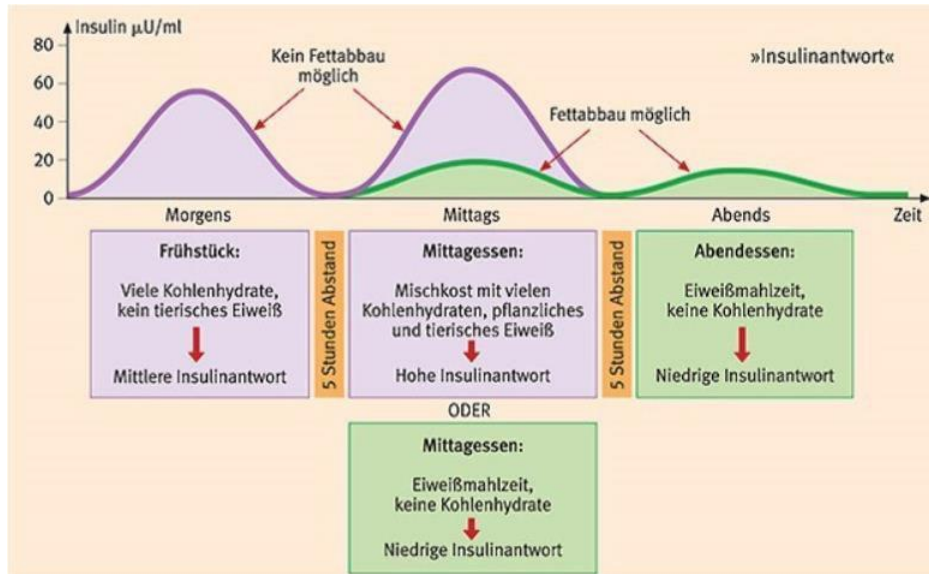


Schaubild: Insulinantwort

Quelle: <https://www.gu.de/die-insulin-trennkost/>

Indem du die raffinierten Kohlenhydrate durch gesunde Fette ersetzt, sinkt dein Insulinspiegel. Die Fettzellen können sich wieder beruhigen und die gespeicherte Energie an den Körper abgeben.

Das gefällt auch dem Gehirn, das jetzt wieder weiß, dass der Körper gut ernährt und mit Energie versorgt ist. Daraufhin kann es die Hungergefühle wieder abstellen.

Auch der Stoffwechsel nimmt wieder Fahrt auf. Auf diese Weise wechselt der Körper freiwillig in einen Modus, in dem er Gewicht verlieren will, anstatt sich mit Händen und Füßen dagegen zu wehren.

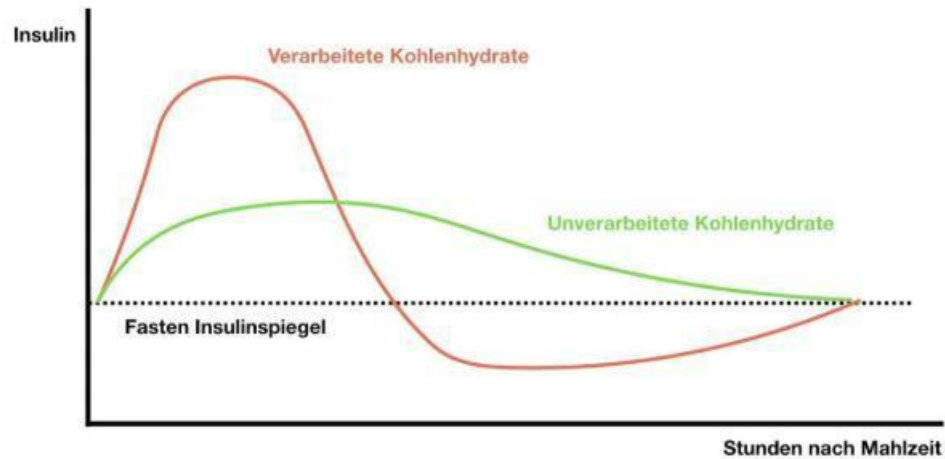
Weitere Gewichtsbremsen

Die Industrie verwendet heute etwa 3 Millionen Zusatzstoffe, die Nahrungsmitteln beigelegt werden. Hinzu kommt, dass sehr wenig Rohstoffe benutzt werden, stattdessen immer mehr künstlicher Ersatz.

Um das Belohnungszentrum der Konsumenten anzusteuern, enthalten die meisten Produkte zudem noch sehr viel Zucker und Salz. So kann man sicherstellen, dass die Produkte auch weiterhin nachgefragt werden.

Ein guter Indikator dafür sind Produkte, die sehr günstig verkauft werden und äußerst lange haltbar sind. Somit kann man sie quer durch die ganze Welt exportieren.

Wir werden heutzutage schlichtweg mit Gewichtsbremsen überschwemmt. Es gibt so gut wie kein verpacktes Produkt, in dem nicht Zucker oder irgendetwas Künstliches beigemischt ist.



Die Insulinproduktion ist bei einer unverarbeiteten Zufuhr von Kohlenhydraten deutlich geringer.

Quelle: <https://medium.com/notadiet/spickzettel-zum-abnehmen-1c0f5640e639>

Ja, unverarbeitete Lebensmittel sind meistens teurer als irgendwelchen Discounter-Produkte. Aber eine Sache ist sicher:

Die Kosten, die du dir beim Einkauf von billigen und ungesunden Lebensmitteln sparst, musst du mindestens in 10-facher Menge für die späteren Folgeerkrankungen zahlen.

Krankenkassen übernehmen mittlerweile nur noch grob 1/3 der Kosten, wenn du an einer Folgeerkrankung von Adipositas leiden solltest. Mit Hinblick auf die steigende Anzahl von Übergewichtigen, kannst du damit rechnen, dass sie zukünftig noch weniger übernehmen werden.

KOGNITIVES VERHALTENSTRAINING

Denke daran: Deine Gedanken und Überzeugungen erschaffen deine Realität. Also, bevor du versuchst, deine Ernährung zu ändern, solltest du an deinen Gedanken und Überzeugungen arbeiten.

Wenn du jemals versucht hast, Gewicht zu verlieren, dann weißt du, dass gesunde Ernährung und Bewegung wichtige Komponenten jedes Gewichtsverlust-Plans sind.

Aber wusstest du, dass das Erreichen und die Aufrechterhaltung einer gesunden Körperzusammensetzung nicht nur in deinem Körper, sondern auch in deinem Unterbewusstsein geschieht?

Wenn du wiederholt versucht hast, Gewicht zu verlieren, aber nie erfolgreich warst oder wieder zugenommen hast, ist es sehr wahrscheinlich, dass deine Gedanken und Überzeugungen – **nicht deine Ernährung** – dich zurück halten.

Das Übergewicht ist ein Spiegelbild deines geistigen oder emotionalen Zustandes. Und der Hauptgrund, warum Menschen nicht abnehmen, ist, dass sie es versäumen, **Veränderungen in ihrem Unterbewusstsein vorzunehmen**, um ihre bewussten Ziele zu unterstützen.

Natürlich braucht man das notwendige Wissen, um sich gesund zu ernähren. Aber... noch viel wichtiger ist das Trainieren des kognitiven Kontrollverhaltens. Das ist der Schlüssel, den erfolgreich Abnehmende von Nicht-Erfolgreichen unterscheidet.

Du könntest dir jedes Buch durchlesen zum Thema Adipositas und dessen Bekämpfung. Trotzdem würde es dir nichts bringen, wenn du nicht den richtigen Ansatz wählst, damit die Umsetzung des Erlernen auch richtig funktioniert.

Das Antrainieren neuer, gesunder Essgewohnheiten ist eine Sache. Eine Andere ist es, die eigenen Abnehm-Blockaden zu identifizieren. Das schafft eine Außenstehende Fachperson meist effizienter, schneller und nachhaltiger als man es bei sich selbst tun würde.

Warum sonst suchen sich Profisportler und erfolgreiche Geschäftsleute einen Coach? Weil sie von einer außenstehenden, erfahrenen Person motiviert werden und den Sportler ins Ziel führen.

Lass uns mal die Hauptprobleme anschauen, die dafür gesorgt haben, dass du bisher nicht langfristig durchhalten konntest und schließlich dem Jojo-Effekt zum Opfer gefallen bist...

Wir möchten immer schnelle Ergebnisse

Gesundheit, Lebensglück und Lebenserfolg entstehen immer, immer, immer durch Langfristigkeit.

Die meisten von uns sind eher ungeduldig. Wir wollen Ergebnisse, und zwar sofort. Das liegt in der Natur des Menschen doch wir müssen lernen, damit umzugehen.

Man sieht das auch in der Werbe-Branche. Die nutzt unseren Wunsch nach schnellen Ergebnissen brutal aus:

„10 kg abnehmen in nur einer Woche“

„3.000 € pro Monat verdienen in nur 30 Tagen“

„In 21 Tagen Ihre Partnerschaft wiederbeleben“

„Werden sie Millionär in einem Jahr“

Uns wird oft suggeriert, dass es schnell und einfach gehen kann. Und wir fallen oft darauf herein, weil wir es gerne glauben möchten.

Hier spielt man mit unserem Wunsch nach Leichtigkeit. Wir möchten gerne, dass es schnell geht und leicht ist. Deswegen sind wir geneigt, unseriösen Versprechungen zu glauben.

Wunsch und Realität liegen sind weit voneinander entfernt. Deswegen ist es wichtig, dass du deine Ungeduld zähmst und lernst, die Langfristigkeit ein wenig mehr zu mögen... ja irgendwann vielleicht sogar zu lieben!

Geduld und Langfristigkeit

Um schlank zu sein und zu BLEIBEN, musst du dich DAUERHAFT maßvoll ernähren - nicht nur eine Woche lang. Eine kurzfristige Diät macht dich auf lange Sicht eher dicker und provoziert den Jojo-Effekt.

Langfristigkeit ist also der Schlüssel, der dich zum Erfolg bringt.

Die meisten Erfolge im Leben entstehen nicht schnell. Sie entstehen durch Durchhaltevermögen, Dranbleiben, durch Hinfallen und Wieder-Aufstehen. Das ist die unbequeme Wahrheit.

Egal, ob du langfristig schlank sein möchtest, weil der Arzt wegen deines Übergewichts mit dir geschimpft hat...oder ob du einen Roman schreiben möchtest...oder ob du mehr Geld verdienen möchtest...

Um einen Plan erfolgreich umzusetzen, brauchst du Biss, Nehmerqualitäten und Durchhaltevermögen!

Frage doch mal Menschen, die etwas im Leben erreicht haben. Du wirst meistens hören, dass es lange gedauert hat, bis sie ihren Traum erreicht haben. Und du wirst feststellen, dass sie viele Hindernisse und Rückschläge überwinden mussten.

Ein Roman entsteht, indem man sich JEDEN TAG hinsetzt und einige Seiten schreibt. Das Buch schreibt sich nicht von heute auf morgen.

Eine Schriftsteller-Karriere entsteht, indem man ein Buch nach dem anderen schreibt.

Um gut Klavier spielen zu lernen, muss man jahrelang üben, üben, üben.

Um eine neue Sprache zu lernen, muss man jeden Tag Vokabeln lernen und jahrelang das Sprechen üben.

Um gesund und fit zu bleiben, braucht es einen dauerhaft gesunden, bewegungsreichen Lebensstil. Es reicht hier nicht, für einen Monat 1x pro Woche joggen zu gehen.

Langfristigkeit ist die Quelle des Erfolgs.

Langfristiges Durchhalten ist erlernbar

Langfristiges Durchhalten ist eine Frage von Entscheidung, Wissen, Training, Motivation und Disziplin.

Durchhaltevermögen ist aber auch eine Fähigkeit, die du lernen und trainieren kannst. Denke niemals, dass du ein Versager seist oder ein schwacher Mensch. Das bist du NICHT!

Du hast vermutlich die Fähigkeit des Durchhaltens noch nie gelernt und trainiert. Du kannst es also „noch“ nicht. Keine Frage des Willens, sondern von Wissen und Training.

Du solltest dich aktiv dafür entscheiden, dass die „Fähigkeit, etwas langfristig durchzuhalten“ wichtig genug ist, um hier etwas zu unternehmen.

Und dann musst du deine neue Durchhalte-Fähigkeit üben und trainieren. So lange, bis du bei deinen Vorsätzen und Zielen automatisch das richtige Denken und Verhalten an den Tag legst.

So stellt sich nach und nach ein intuitives Verhalten ein, mit dem du automatisch gesund lebst, ohne groß darüber nachzudenken und ohne, dass es dich sehr viel Energie kostet.

Du bist also kein Versager, auch wenn du schon jede Diät angefangen und wieder abgebrochen haben.

Du bist einfach nur ein Mensch wie alle anderen auch. Und wenn du möchtest, kannst du dich auch als einen Studenten sehen -als einen Studenten des Durchhaltens und des Dranbleibens. Hinfallen und wieder aufstehen.

Das ist der Unterschied zwischen den Erfolgreichen und den weniger Erfolgreichen.

Wenn du diese Herausforderung vollen Bewusstseins annimmst, dann hast du den wichtigsten Schritt getan, um dein Leben zu verändern und dem Übergewicht den Kampf anzusagen.

Was sind deine nächsten Schritte ?

Erlaube es dir, aus der Problem-Gedankenspirale auszutreten!

Sage dir ganz bewusst: „Es reicht! „Ich habe nun lange genug über das Problem nachgedacht. **JETZT möchte ich eine Lösung finden!**“

Doch wie kann man geschickt und geplant vorgehen, um ein neues, kluges Verhalten bei sich selbst zu stärken?

Das lernt man ja leider nicht in der Schule oder an der Universität, obwohl es kaum ein wertvolleres Unterrichtsfach geben könnte.

Die meisten Menschen haben es nicht gelernt, lebensdienliches Verhalten wirklich **dauerhaft** in das eigene Leben zu integrieren...

Gute Essgewohnheiten. Jeden Tag die erste Stunde des Tages an den wichtigsten Dingen zu arbeiten. Jeden Morgen zu meditieren. Uns regelmäßig bei unseren Freunden oder bei der Familie zu melden...

Eben die Dinge, die uns langfristig gesund, zufrieden, erfolgreich und glücklich machen.

Kurzfristig schaffen wir es meistens mit Hilfe von Willenskraft und Motivation, uns zu ändern. Für ein paar Wochen. Manchmal sogar für ein paar Monate. Aber selten langfristig.

Geschickt und geplant vorgehen

Je schwieriger dein neues Verhalten ist, desto mehr Maßnahmen brauchst du. Alle deine Maßnahmen sollten auf ein Ziel hinarbeiten. In deinem Fall lautet dieses Ziel:

LANGFRISTIG ABNEHMEN

Konstruiere ein System und ein Umfeld, indem du verlässlich das tust, was du dir vorgenommen hast. Selbst wenn du schlecht drauf bist oder keine Lust hast!

Ganz wichtig: Je schwieriger dein neues Verhalten für dich ist, desto mehr Maßnahmen brauchst du.

Wenn du geschickt vorgehst, bündelst du also verschiedene Maßnahmen, die alle auf dein Ziel hinarbeiten. Vielleicht nimmst du noch weitere Maßnahmen hinzu wie beispielsweise:

- Mentaltraining
- Gute, detaillierte Vorbereitung

- Ein Sicherheitsnetz
- Ein Durchhaltetagebuch
- Öffentliche Verpflichtung
- Tägliche Meditation
- Ein Dankbarkeitstagebuch
- Aktive Selbstbeobachtung der eigenen Gedanken
- Etc.

Meistens reichen 2 oder 3 Maßnahmen aus. Und wenn du diese Maßnahmen geschickt planst und einsetzt, dann wirst du auch in 12 Monaten noch das tun, was gut und richtig für dich ist.

ZUSAMMENFASSUNG

1. Du solltest LANGFRISTIG die richtigen Ernährungsgewohnheiten schaffen.
2. Trainiere dein kognitives **Kontrollverhalten!**
3. Baue ein System und ein **Umfeld**, welches dir hilft, deine Abnehm-Ziele umzusetzen!

Wie gehst du in die Umsetzung?

Punkt 1: Zum Trainieren neuer, gesunder Ernährungsgewohnheiten habe ich die FEGOS3-Methode ins Leben gerufen.

Das ist ein Akronym und steht für Fett, Eiweiß, Gemüse, Obst, Salat...und die 3 steht für drei Mahlzeiten am Tag. Kein Hexenwerk.

Dahinter steckt einfach nur eine simple Ernährungsweise, die unsere Vorfahren tausende von Jahren gelebt haben. Wir haben uns mittlerweile aber so weit davon entfernt, dass man kaum glauben mag, dass genau das der erste Schritt ist!

Menschen suchen nach den neusten Abnehm-Trends, nach vielversprechenden Diäten oder operative Methoden, um ihr überschüssiges Fett loszuwerden. Alles stark beeinträchtigende, komplizierte und teure Maßnahmen. Das kann langfristig nicht funktionieren.

Punkt 2: Wir müssen mehr machen als nur Essensratschlägen zu folgen oder Diät-Rezepte auszuprobieren: Das Verhaltenstraining ist A und O.

Das Unterbewusstsein spielt die größte Rolle im gesamten Abnehm-Prozess. Es steuert bis zu 99% der Handlung. In deinem Unterbewusstsein lauern deine persönlichen Beweggründe, die dich am Abnehmen hindern.

Verschiedene Methoden wie Selbstbeobachtung, Selbstreflexion, oder Autosuggestion werden dir dabei helfen, deine innere Geisteshaltung zur Ernährung zu stärken.

Punkt 3: Baue ein System, welches dir erlaubt, deinen Zielen näher zu kommen. Alle Maßnahmen sollten auf deinen Wunsch abzielen.

Zusätzlich brauchst du ein Umfeld, welches dich unterstützt. Entferne dich von negativ denkenden Leuten, die an dir zweifeln. Oder versuche zumindest, die Zweifel nicht an dich ranzulassen.

Bestenfalls suchst du dir Menschen mit den gleichen Zielen oder Personen, die schon ein wenig weiter sind als du. Das Ziel scheint somit sehr viel greifbarer.

Ich habe auf Facebook für diesen Zweck eine Gruppe gegründet. Solltest du noch nicht Mitglied sein, bist du hiermit herzlich dazu eingeladen, der kostenlosen Community beizutreten:

<http://facebook.com/groups/abnehmen.mit.wiedbrauck>

Langfristig abnehmen mit Erfolg

Meiner Erfahrung nach ist es sinnlos, irgendwelchen Ernährungsratschlägen blind zu folgen, ohne überhaupt zu verstehen, wie der eigene Körper funktioniert. Jeder muss die Verantwortung über seinen Lebensstil übernehmen und seinen Körper kennen.

Deswegen bin ich der festen Überzeugung, dass nur Derjenige erfolgreich Fett verlieren kann, der sich tief in die Themen Gesundheit und Ernährung einarbeitet und langfristige Maßnahmen ergreift.

Das war früher alles nicht notwendig, da Menschen damals nicht mit ungesunden Lebensmitteln überschwemmt wurden. Man hat schlichtweg das gegessen, was es gerade gab. Heute sieht das jedoch anders aus und wir müssen lernen, Gutem von Schlechtem zu unterscheiden.

Um langfristig abzunehmen ist völlige Hingabe gefordert. Und damit meine ich nicht, dass du in jeder Situation stark sein musst und auf den leckeren Kuchen am Geburtstag verzichten solltest. Im Gegenteil:

Es ist absolut notwendig, dass du dir ab und zu das zu gönnst, was du magst. Noch wichtiger ist es aber, zu erkennen, was es bedeutet, wenn man sich gesund oder ungesund ernährt.

Aus diesem Grund habe ich ein Online Abnehm-Coaching konzipiert, welches sämtliches Wissen vereint und dir dabei helfen wird,

- ein neues Ernährungsverhalten zu erlernen, um überschüssiges Körperfett zu verlieren
- die Muskulatur zu erhalten, die dir hilft, dauerhaft schlank zu bleiben
- die Lebensqualität zu erhöhen und Risikofaktoren für Krankheiten zu reduzieren

Das Coaching stützt sich auf zwei Bereiche:

Der Online Video-Kurs mit sämtlichen Themen zu Ernährung, Lebensstil und Mindset. Zusätzlich beinhaltet das Programm persönliche Beratung – 3 mal pro Woche!

Somit bieten wir dir die zwei wichtigsten Komponenten, um langfristig erfolgreich abzunehmen und das neue Gewicht anschließend auch zu halten. Beide Bereiche stützen sich auf folgende Ideen:

1. Im Video-Kurs erhältst du medizinisches Wissen über den eigenen Körper, um zu verstehen, was die notwendigen Schritte zur Veränderung sind, warum du sie gehen solltest und wie du sie umsetzen kannst

2. In der Persönlichen Beratung via Videokonferenz werden deine Fragen beantwortet, deine Motivation gefördert und Disziplin trainiert. Du arbeitest an deinem Mindset und erhältst Zugang zu deinem Unterbewusstsein, damit du lernst, langfristig zu denken und deine Ernährungsgewohnheiten anzupassen.

Zusätzlich wird dem Kunden eine Körperanalysewaage nach Hause geschickt, mit der die Körperzusammensetzung gemessen werden kann. Dies ermöglicht, das individuelle Ernährungsverhalten zu visualisieren, denn die Waage gibt Auskunft über:

- Körperfettanteil
- Muskelanteil
- Qualität der Muskeln
- Wasseranteil
- Gewicht der Knochen
- Grundumsatz (Kalorienbedarf)
- Stoffwechselalter (Wie gut funktioniert die Fettverbrennung?)

Somit kann jeder Teilnehmer erkennen, wie sehr sich sein Ernährungsverhalten auf die Körperzusammensetzung auswirkt.

Das Online Abnehm-Coaching ist ein ganzheitliches Konzept zum langfristigen Erfolg bei der Gesundheit und Wohlfühlen die oberste Priorität haben.

Die wichtigste Regel meines Schlankheitsprogramms lautet:

Der Körper sollte niemals hungern, denn wer hungert verliert Muskeln. Und wer Muskeln verliert, nimmt schlechter ab und leichter wieder zu.

Wie uns die Lean Habits Studie (Studie über Langzeiterfolge bei der Gewichtsreduktion mit 8000 Probanden) gelehrt hat, muss eine Langzeitstrategie von Anfang an einbezogen werden und der Schwerpunkt auf Verhaltensmodifikation ausgerichtet sein, um nicht wieder in alte Muster zu verfallen.

Dies geschieht am besten mit einer Konzeptionierung auf drei Ebenen und einem Netzwerk, das dich weiterbetreut. Gleichzeitig kommen wir dem allgemeinen Trend und der Notwendigkeit nach, präventive Maßnahmen gegen das vorzeitige Altern und chronische Krankheiten professionell anzubieten. Ganz nach dem Motto: „Gesund alt werden“.

Vorteile

Der Einstieg in unser Ganzheitliches Gewichts Management (FEGOS3) wird für dich sehr einfach, da die erste Phase geprägt ist durch Erfolgserlebnisse (Gewichtsreduktion ohne Leidensdruck) und diese eine hohe Motivation schafft.

Durchführung

Um den Gedanken eines Langzeitprogramms zu verwirklichen, müssen wir eine Teilung in drei Ebenen vornehmen.

Ebene I Gewichtsreduktionsphase als Erfahrungsphase

Ebene II Einstieg in die Haltephase

Ebene III Stabilisierung der Haltephase

Somit lässt sich ein Trainings- und Lernprogramm effektiver durchsetzen. Für dich wird das Programm somit auch wesentlich abwechslungsreicher und interessanter.

Ebene I Gewichtsreduktionsphase = Erfahrungsphase

Die Zeit der Gewichtsreduktionsphase wird als die Phase bezeichnet, in der du Erfahrungen mit dem Drei-Mahlzeiten-Prinzip sammelst und erkennst, wie sich eine ausgewogene und bilanzierte Ernährung auf die Körperzusammensetzung auswirken.

Mit Hilfe der inkludierten Körperanalysewaage werden dir die Auswirkungen deines Essverhaltens auf die Körperzusammensetzung visuell dargestellt, was zu einer enorm hohen Motivation führt.

Unterstützung benötigst du zunächst mit den Grundnahrungsstoffen, Proteine, Fette, Kohlehydrate und der Abnehbremse Zucker. Begleitet von der Achse: Hunger und Sättigung. Phase I wird jedoch in erster Linie von positiven Erfahrungen geprägt sein:

- Auswirkungen des Essverhaltens auf die Körperzusammensetzung erkennen
- Gewichtsverlust
- Körperliches Wohlbefinden
- Gesteigertes Selbstwertgefühl
- Motivationsschub

Schon hier beginnt die Verhaltensänderung, indem deine Gewohnheiten änderst, die du später auch beibehalten wirst. Allgemeine Themen wie Trinkmenge, Komposition der Mischkost (Eiweiß, KH, Fette) und körperliche Bewegung runden diese erste Phase ab.

Ziel der Phase I soll sein, die Praktikabilität dieses ganzheitlichen Konzepts auf einfachstem Niveau zu demonstrieren und dich zur aktiven Phase vorzubereiten. Mit der Umstellung auf drei Mahlzeiten und dem Beginn, sich aktiv und bewusst körperlich zu betätigen, erfährst du eine passive Verhaltensmodifikation und natürlich die positiven Auswirkungen.

Ebene II Beginn der Haltephase = Lern- und Trainingsphase

Die Ebene II, der Beginn der Haltephase, wird zur echten Lern- und Trainingsphase für dich, wobei der Health Coach mehr die Moderator- und Motivationsrolle ausüben wird.

Du wirst die tiefliegenden Ursachen deiner individuellen Gewichtsprobleme über die Verhaltensmodifikation begreifen lernen. Du lernst, deine Probleme vom Unterbewusstsein in dein Bewusstsein zu übertragen, womit du in die Lage versetzt wirst, dein Verhalten in die richtige Richtung zu ändern.

Zudem wirst du über die aktive Bewegungstherapie (Bewegungsmodul) ein weiteres Tool zur Gesunderhaltung, Risikominderung von Krankheiten und Sicherung der Lebensqualität erlernen und trainieren. Abgerundet wird die Ebene II durch wöchentliche Videos zu allen Themen des Übergewichts, sowie über allgemein interessierende Fragen der Gesunderhaltung.

Ebene III Stabilisierung der Haltephase = Verinnerlichungsphase

Als Teilnehmer der Ebene III erlernst du nun auch wiederholt über das emotionale Essen hinwegzukommen, sowie nach und nach das durch Zucker verursachte Suchtverhalten abzulegen. Bis dahin solltest du durch eine kritische Selbstbetrachtung die eigenen Defizite erkannt haben, sowie im Prozess des Praktizierens der Stabilisierungstechniken zu sein.

Ziel dieser Ebene ist es nun, das Erlernte noch zu vertiefen und zu festigen. Bewegungstherapie wird nun endgültig in den Tagesablauf integriert. Spätestens zu diesem Zeitpunkt wird bei dir auch ein insgesamt tieferes Gesundheitsbewusstsein eingetreten sein. Es entwickelt sich ein Interesse, aktiv Gesundheit zu erhalten und damit möglichst lange eine hohe Lebensqualität mit ins Alter zu nehmen.

Anstatt Körpersysteme so zu verändern, wie es Medikamente tun, aktivieren und unterstützen Nährstoffe diese Systeme. Nahrung ist ein viel sichereres Heilmittel als Medikamente und genau deshalb die einzig richtige Lösung mit einem nachhaltigen Effekt für die Gesundheit.

Wie geht es weiter?

Du bist am Ende dieses E-Books angelangt. Hoffentlich hast du dir Notizen gemacht und arbeitest nun an einem Plan, um deinem Ziel näher zu kommen. Wenn nicht, dann lese dir meine Tipps einfach noch einmal durch.

Abnehmen ist nicht leicht. Vor allem dann nicht, wenn man noch 20, 40, 60, 80 oder sogar 100 kg vor sich hat. Doch die Wahrheit ist:

Es ist möglich!

Bist du gerade die Person, die du wirklich sein möchtest? Bist du glücklich so wie du bist? Oder fühlst du dich eher wie eine Version deiner selbst, die du nicht sein möchtest?

Das sind vielleicht harte Worte - je nachdem, welche der oberen Fragen du gerade mit einem „Ja“ beantwortet hast...

Wenn du glücklich mit deinem Leben bist, dann freut es mich, dass ich dir einige Informationen zur Bekämpfung von Übergewicht geben konnte.

Wenn du dich in deinem Körper nicht wohl fühlst, dann tut es mir leid. Fakt ist aber: Du kannst etwas ändern. Und du solltest es jetzt tun.

Es ist an der Zeit aufzuwachen, zu reflektieren und etwas zu verändern.

Die Tatsache, dass du alle Seiten bis hierhin gelesen hast, zeigt, dass du bereits ein Problembewusstsein hast und dein Leben verändern möchtest. Und das ist gut.

Die Tipps aus diesem Buch werden dir dabei helfen, auf die richtige Spur zu kommen.

Wenn du bei der Umsetzung Unterstützung benötigst, dann freue ich mich, wenn du Kontakt zu mir aufnimmst. Ich bin immer für dich erreichbar und beantworte gerne deine Fragen.

Schicke mir einfach unverbindlich eine E-Mail an dirk@wiedbrauck.com oder besuche meine Website auf www.wiedbrauck.com.

Ich werde mein Bestes geben, dich auf deiner Reise zur dauerhaften Gesundheit zu begleiten. Ich freue mich auf dich!

Von ganzem Herzen alles Gute und viel Erfolg!

Dirk Wiedbrauck