

FELIX KLEMME

NATÜRLICH ABNEHMEN

Wie wir uns von negativen Emotionen befreien können,
die unser Essverhalten beherrschen

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur-balance.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Dezember 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Bearbeitung: Melle Siegfried

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Benjamin Kurtz

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67556-4

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Übergewicht – der große Markt der Industrie	18
1 Was ist Übergewicht?	23
Das metabolische Syndrom	26
Woher kommt Übergewicht?	30
<i>Schubladen, die unser Leben einfacher machen</i>	38
Der Einfluss deines Lebens auf dein Übergewicht	40
<i>Warum es so schwer ist, sich mit Verboten oder</i> <i>Verzicht aus dem Übergewicht zu befreien</i>	40
<i>PRAXISBEISPIEL – Suche, Sucht und Belohnung</i>	48
<i>Der Einfluss pränataler Prägungen:</i> <i>Wie wir im Mutterleib auf das Leben</i> <i>vorbereitet und programmiert werden</i>	53
Deine Basis. Wie deine Darmgesundheit Einfluss auf das Körpergewicht und deine Gesundheit nimmt	59
<i>Wie gesund ist dein Darm?</i>	63
<i>Warum dein Darm dein Gehirn steuert.</i>	70
<i>Warum dein Darm die Macht hat,</i> <i>dein Verhalten zu steuern</i>	75
Verschiedene Arten von Hunger	78
<i>Physiologischer Hunger</i>	78
<i>Eine besondere Form von Hunger –</i> <i>emotionaler Hunger</i>	81

2 Emotionen als Ursache von Übergewicht	85
Gefühl und Emotion – Was ist der Unterschied? . . .	86
<i>Emotionen sind die Sprache</i>	
<i>unseres Körpers</i>	89
Warum wir nicht tun, was wir (besser) wissen	94
Unser Unterbewusstsein – das Archiv des Lebens . . .	97
Gefühle – der Cocktail unserer Emotionen	98
ÜBUNG – Ruhe finden	101
Wie wir Lebenserfahrungen in unserem Körper	
über Emotionen speichern	103
PRAXISBEISPIEL – Warum Schokolade	
<i>gegen Angst und Einsamkeit hilft</i>	106
<i>Lösungsstrategie »Flucht«</i>	110
ÜBUNG – Gefühle erfahren	111
Warum Emotionen die Macht haben,	
Übergewicht auszulösen	113
<i>Warum Schokolade, Chips, Wein und Co.</i>	
<i>sinnvoll und nützlich sind</i>	114
PRAXISBEISPIEL: Warum Emotionen	
<i>die Macht haben, dich daran zu hindern,</i>	
<i>dein Wunschgewicht zu erreichen</i>	119
<i>Bewusstsein und Unterbewusstsein –</i>	
<i>sei auf der Hut</i>	124
<i>Was es bedeutet, ein Geschenk</i>	
<i>zu bekommen</i>	126
<i>Mehr Selbstbewusstsein</i>	128
Emotionen und Energien erkennen	130
<i>Was ist eigentlich Energie?</i>	132
Essen als Lösung	135
<i>Essen gegen Einsamkeit</i>	135
ÜBUNG – Herzverbindung	137
<i>Essen, um Wut zu unterdrücken</i>	138

<i>Essen gegen Traurigkeit oder Schmerz</i>	142
<i>Essen als Liebesersatz.</i>	145
<i>Essen gegen Angst</i>	146
<i>Essen aus Frust</i>	148
<i>Essen aus Langeweile.</i>	149
<i>ÜBUNG – Soforthilfe bei Langeweile.</i>	153

3 Wie du dich aus negativen Emotionen löst, die dein Essverhalten beherrschen	155
Der Scheißel	157
ÜBUNG – Manipulierende Verhaltensmuster enttarnen	161
ÜBUNG – Mach dir deinen Scheißel klar!	161
Erkenne deine Emotionen und lerne sie anzunehmen.	164
Der emotionale Essensplan	168
Zeit für deine Offenbarung	170
<i>Scheinbar endlose Energie</i>	174
<i>Schuldgefühle fressen Energie</i>	175
Was Annehmen bedeutet und wie es funktioniert	178
PRAXISBEISPIEL – Wut lösen	181
Warum viele Menschen nicht in die Veränderung gehen	184
Wie du dir selbst hilfst	186
Wieso wir durch die Zeit reisen und dabei unsere Zukunft verändern können	189
ÜBUNG – Reise in die Vergangenheit	190
ÜBUNG – Reise in die Zukunft.	191
Drei PRAXISBEISPIELE	194

Der innere Dialog: Dein Gehirn spricht mit dir	201
<i>Auf der Suche nach dem erlösenden Experten</i>	204
Was Essen mit Liebe zu tun hat	207
<i>Warum die Liebe so wichtig ist</i>	210
<i>Das Wunder des Mitfühlens und</i>	
<i>die Gefahr des Mitleids</i>	216
<i>ÜBUNG – Mitgefühl für dich selbst.</i>	221
<i>Gefühle, die du dir nicht erlaubst, erzeugen</i>	
<i>eine Leere, die gefüllt werden will</i>	223
<i>Wie du Gefühle fühlen kannst, die dir fehlen</i>	
<i>oder die du dir nicht erlaubst</i>	229
<i>ÜBUNG – Gefühle finden</i>	231
Was dich von deiner Freiheit trennt	232
<i>Der Zweifler und Erhalter</i>	233
<i>Der Kämpfer und Besserwisser.</i>	236
<i>Der Abenteurer und Forscher</i>	238
Gefangene Emotionen befreien.	
Gefangen im Gefühl –	
Gefangen im eigenen Körper	240
<i>ÜBUNG – Gefühle freilassen</i>	242
<i>Warum es sinnlos ist,</i>	
<i>gegen »schlechte« Gefühle zu kämpfen</i>	243
<i>ÜBUNG – Niederlage für Sieger</i>	244
<i>Verzicht vs. Gewinn</i>	246
<i>ÜBUNG – Motivator.</i>	246
<i>ÜBUNG – Herzenswünsche</i>	248
Warum dich Nachdenken fast immer blockiert	249
<i>ÜBUNG – Die Kraft der Visionäre</i>	250
Wieso »Reinfühlen« die Macht hat,	
dein Leben zu verändern	251
<i>Dein Herz denkt</i>	252
<i>ÜBUNG – Herzverbindung</i>	255

Vergeben und frei sein	257
<i>Dir selbst vergeben</i>	258
<i>ÜBUNG – (Schuld-)Gefühle vergeben</i>	259
Missbrauch – Vergebung kann Befreiung sein	261
<i>Das kannst du tun, um jemandem zu vergeben</i>	263
Eine Einladung zur Liebe	265
<i>ÜBUNG – Härte ist nicht Stärke</i>	267
Ausblick	269
Weitere Hilfe	271
Hinweise	275
Dank	277
Literatur	279
Zum Autor	283

Vorwort – Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Mit diesem Buch möchte ich eine Lanze brechen für alle Menschen, die an Übergewicht leiden, sich in ihrem Körper nicht wohl- oder hilflos und verzweifelt in ihm gefangen fühlen. Ich bin es leid, dass so vielen übergewichtigen Menschen weisgemacht wird, nur durch Sport, eiserne Disziplin, Verzicht und Härte ihr Gewicht reduzieren zu können. Ich bin es ebenso leid, dass Übergewichtigen gesagt wird, dass sie einfach nur weniger oder anders essen sollen. Oft wird ihnen unterstellt, sie seien faul oder dumm. Wenn es so einfach wäre, etwas am Verhalten zu verändern, wären sie die Allerersten, die genau das tun würden. Doch es gibt etwas sehr Mächtiges, das sie daran hindert. Wer ausschließlich versucht, die Ernährung umzustellen, und krampfhaft mit Sport und Bewegung alles daransetzt, Kalorien zu verbrennen, wird auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht scheitern.

Niemand ist »schuld« an seinem Übergewicht. Und es ist auch nicht mit »abends keine Kohlenhydrate« oder irgendeiner Reduktionsdiät getan. Diäten sind zum Scheitern verurteilt, da sie die Ursache und Entstehung des Übergewichts außer Acht lassen. Ich habe dieses Buch geschrieben, um dir aufzuzeigen, dass jedes Übergewicht eine Geschichte und damit Ursachen hat und warum du in bestimmte Essverhaltensmuster kommst. Wenn du unbewusstes Verhalten erkennst, kannst du auch die Emotionen erkennen, die dich zum Essen

verführen. Sie haben die Macht, dein (Ess-)Verhalten und deine Gesundheit maßgeblich zu beeinflussen und dich in deinem Körper gefangen zu halten. Die Auseinandersetzung und das Erlösen von unterdrückten, ausgeschlossenen oder verborgenen Emotionen bringt dir Freiheit und Leichtigkeit zurück.

Diese Erkenntnis verdanke ich auch meinen Klienten, denen ich an dieser Stelle für all ihre Offenheit und die Offenbarung ihrer Emotionen danke, die sie mit mir geteilt haben. Der Moment, in dem wir unsere verborgenen Ängste, unterdrückte Trauer oder Scham, schmerzliche Erfahrungen, Wut oder Ekel aufdecken und uns diese Gefühle voll und ganz erlauben, ist der Schritt in die Freiheit und in ein neues Lebensgefühl. In diesem Buch werde ich dir aufzeigen, warum Emotionen immer Einfluss auf das Übergewicht haben. Mithilfe vieler Übungsanleitungen und Fragen wirst du Möglichkeiten von mir bekommen, dich von Emotionen zu befreien, die dein Essverhalten beherrschen und dich daran hindern, in deinem Wunschwohlfühlkörper zu sein. Ich wünsche dir ganz viel Vorfreude und Neugierde auf das, was du durch dieses Buch für dich lösen und erfahren darfst.

Von Herzen,
Felix

Einleitung

Die Ursachen für ein zu hohes Körpergewicht sind komplex und bei Weitem vielfältiger, als ein Blick erkennen lässt, der sich ausschließlich auf Nahrung und Bewegung richtet. Wer Übergewicht begreifen will, hat die Verantwortung, den Menschen als komplexes und ganzheitliches Lebewesen zu betrachten. Das Gewicht eines Menschen ist nicht nur anhand der Kalorienaufnahme, des Kalorienverbrauchs, unserer täglich gemachten Schritte, in Kilogramm, Bauchumfang, Blutdruck und Blutwerten zu bemessen. Das größte Paradox unserer modernen Zeit ist, dass wir uns viel zu sehr auf das fokussieren, was wir messen können, und dabei den größten Einflussfaktor auf unsere Gesundheit nicht berücksichtigen. Auch und womöglich gerade deshalb, weil wir diesen Faktor nicht in Zahlen zum Ausdruck bringen können. Genau dieser Parameter ist aber der Taktgeber und Regulator für Essverhalten, Motivation, Immunsystem, Antrieb, Schlafverhalten, Fruchtbarkeit, Stresswahrnehmung und Stressregulation. Ich spreche von unseren Emotionen.

Jede Emotion reguliert und verändert unsere gesamte Körperchemie und damit alle oben genannten Faktoren. Bis heute können wir Wut, Angst, Freude oder Glück nicht einheitlich bemessen oder ihre chemischen Strukturen klar definieren. Schon deshalb nicht, weil Emotionen individuell unterschiedlich erlebt werden und damit eine individuell unterschiedliche Auswirkung auf die Körperchemie eintritt. Wissenschaftlich eindeutig belegt ist allerdings, *dass* chronischer Stress oder traumatische Lebensereignisse unseren Stoffwechsel nachhaltig verändern, Entzündungen im

Körper verursachen und damit Übergewicht und auch Krankheiten auslösen können.

Die Psychoneuroimmunologie (»PNI«) befasst sich als moderne Wissenschaft auf ganzheitliche Art und Weise mit der Komplexität von Gesundheit. Diese Komplexität ist megaspännend und einer der Gründe, warum ich mich schon ab dem Jahr 2008 zwei Jahre lang in PNI habe ausbilden lassen. Seit über nunmehr zehn Jahren arbeite ich als Life Coach, habe mein eigenes Coachingkonzept entwickelt und dabei weitere Faktoren und Aspekte hinzugezogen, die den Rahmen der Psychoneuroimmunologie erweitern. Das von mir entwickelte Modell des *Natural Network* umfasst unser direktes Umfeld – Familie, Freunde, Ausbildung, Beruf und Lebensraum –, das aus meiner Sicht maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit oder eben auch Krankheit hat. Ich habe mich intensiv mit wissenschaftlichen Studien und Schriften auseinandergesetzt, um den Menschen als komplexes, ganzheitliches und (mit-)fühlendes Wesen zu verstehen. Dabei sind mir immer wieder Studien und Erfahrungsberichte über den massiven Einfluss von Gedanken und Emotionen auf unsere Gesundheit begegnet. Nach wie vor wird in unserer Gesellschaft diesen gesundheitlichen Auswirkungen viel zu wenig Bedeutung beigemessen. Oft genug werden sie als unwichtig abgetan oder sogar ins Lächerliche gezogen und nicht selten in die nach wie vor sehr negativ besetzte »Esoterikecke« abgeschoben.

An dieser Stelle möchte ich den Begriff »Esoterik« einmal überprüfen. Das Wort »Esoterik« kommt aus dem Griechischen: Esōterikós bedeutet »innerlich« oder »dem Inneren zugehörig«. Diese Definition ist im spirituellen Sinne zu kurzgegriffen, gibt aber einen Hinweis in die richtige Richtung. Wenn ich also von Emotionen spreche, beziehe ich mich auf

das Innere des Menschen. Emotionen und Gedanken, die durch Nervenimpulse, Hormone und Neurotransmitter transportiert und von Organ zu Organ übermittelt werden. So zum Beispiel vom Gehirn zur Nebennierenrinde, wo Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, die wiederum Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem haben. Stress und Hormonausschüttung entstehen nicht nur dann, wenn wir diesen Stress tatsächlich in unserer Außenwelt erleben, sondern auch dann, wenn wir an etwas denken, das uns gedanklich stresst. Wir sind also in der Lage, »innerlich« Reaktionen und Stoffwechselprozesse in Gang zu setzen, die unabhängig von der Außenwelt sind. Das ist hinlänglich durch die Wissenschaften der Neurologie, Neuroendokrinologie und Endokrinologie untersucht und belegt worden. Jedes Gefühl, das wir empfinden, wird in uns selbst spürbar und erlebbar. Ohne unsere Gefühle könnten wir weder die Welt um uns herum noch uns selbst ganzheitlich erfahren.

Unsere Gedanken und Gefühle werden durch Erfahrungen beeinflusst, die wir zuvor in unserem Leben gemacht und die uns geprägt haben. Bei dieser Prägung nimmt die Kindheit eine besondere Rolle ein, insbesondere bei Erfahrungen, während derer wir intensiven Stress erlebt haben. Wir entwickeln (vor allem unbewusst) Verhaltensmuster, die uns davor »schützen«, erneut schmerzhaft Erfahrungen zu machen. Genau dieses unbewusste Verhalten ist es, was uns lenkt und nicht nur in Bezug auf unser Essverhalten beeinflusst. Wer sein Wohlfühlgewicht erreichen und nachhaltig halten will, muss sich mit seinen unbewussten »Programmen« auseinandersetzen, die sich oft über viele Jahre verfestigt haben. Wer sich allein auf Ernährung und Bewegung fokussiert,

wird dabei wieder in alte Verhaltensmuster verfallen, und die Wahrscheinlichkeit dafür ist umso größer, je intensiver die Lebensereignisse der Vergangenheit waren.

Übergewicht ist aus meiner Sicht immer ein Zeichen von nicht verarbeiteten Emotionen, die im Körper gefangen sind und damit ein meist unbewusst gelerntes Verhalten auslösen.

Dabei ist *Verhalten* nicht nur Ess- und Bewegungsverhalten, sondern beispielsweise auch die Entscheidung, abends regelmäßig vor dem Fernseher zu sitzen. Auch Fernsehen ist ein Verhalten, das bei häufigem Konsum Übergewicht verstärken kann.

Ich möchte dich zu einer Reise *deiner* »Offenbarung« einladen. Einer Reise, auf der sich die Emotionen offenbaren, die dich in ein (Ess-)Verhalten lenken, das dich daran hindert, in dem Körper zu leben, den du dir so sehr wünschst. Mit deiner Bereitschaft, dich für deine emotionale Welt zu öffnen, wirst du die größtmögliche Chance bekommen, dich auf den Weg zu dir selbst und zu deinem Wohlfühlgewicht zu machen. Wir nehmen etliche wissenschaftliche Erkenntnisse mit auf die Reise, die dir helfen werden, dein Bewusstsein zu schärfen und deinem Verstand Antworten zu geben. Zudem werden wir mit deinem Unterbewusstsein und deinen Emotionen arbeiten, um gespeicherte hinderliche Programme aufzudecken. Dadurch wirst du die blockierenden Effekte versteckter und gut verschlossener Verhaltensmuster lösen, die dir schaden. Ja, du kannst dich daraus befreien. Durch die Verbindung deines bewussten Verstandes und deines emotionalen Unterbewusstseins kann dein Weg in

die Leichtigkeit und zu deinem Wohlfühlwunschkörper beginnen und nachhaltig erhalten bleiben. Ich werde dich auf dieser Reise erwartungsfrei, in voller Klarheit und sensibel begleiten.

Wenn du in diesem Buch Ernährungstipps, Rezepte oder Trainingsanleitungen erwartest, wirst du dazu nichts finden, denn jetzt geht es darum, die Ursachen zu verstehen, die Übergewicht auslösen, und sie an der Wurzel zu packen. Gesundes, natürliches Essen und richtiges Training sind super,

Ich wünsche allen, die dieses Buch lesen, einen verständnisvolleren und bewussteren Umgang mit sich selbst, mit anderen Übergewichtigen – ja, generell mit allen Menschen. Wenn wir erkennen, welche Emotionen uns zu welchem Verhalten bringen, können wir darauf Einfluss nehmen und unser Leben in neue Richtungen lenken. Mit diesem Buch gebe ich dir Möglichkeiten an die Hand, die Richtung in deinem Leben neu zu bestimmen und selbstbestimmt neue Wege zu gehen. Ich wünsche dir offene Neugierde und eine Portion Vorfreude, dich auf dieses Buch und dich selbst einzulassen, und einen erkenntnisreichen und befreienden Weg auf dieser Reise. Es hält womöglich etwas Wundervolles für dich bereit. Ein Tipp vorab: Um deine neuen Erkenntnisse für dich festzuhalten und zu verstärken, besorg dir ein Heft oder Notizbuch und notiere dir alle Punkte, die für dich wichtig sind. Gib dir die Möglichkeit, direkt in die Veränderung zu gehen, denn Veränderung ist aktiv und beginnt bereits, indem du dir einiger Dinge bewusst wirst. Wenn du dir Fragen selbst beantwortest und die Übungen machst, die ich dir später vorstelle, bist du bereits einen riesigen Schritt weiter.

aber das allein wird nicht dazu führen, dich nachhaltig vom Übergewicht (oder auch Untergewicht) zu befreien. Es geht um viel mehr. Es geht um die Macht der Emotionen – wie sie entstehen, *warum* sie die Macht besitzen, uns zu beherrschen, und was wir tun können, um uns von denjenigen Emotionen zu befreien, die uns im Übergewicht, in Schmerzen oder Krankheit gefangen halten.

Übergewicht – der große Markt der Industrie

Auch heute noch wird Übergewicht nicht ganzheitlich betrachtet und dadurch häufig falsch behandelt. Übergewicht ist nicht die Ursache, sondern das Symptom! Es gibt wohl kaum einen Bereich im Wellness-, Fitness- und Schönheitssektor, der so viel Verwirrung schafft, Mythen und Legenden bereithält wie das Thema Abnehmen. Kein Wunder, denn dahinter verbirgt sich eine riesige Industrie, die darauf wartet, neue Kunden zu gewinnen und an ihnen viel Geld zu verdienen. Dabei kann man zwei Arten von Kunden unterscheiden. Die einen sind die, die eine schnelle und einfache Lösung wollen. »Schnell und einfach« hat eine starke psychologische Wirkung, denn unser Gehirn liebt es, möglichst ohne große Anstrengung etwas zu bekommen. Wenn in diesem Zusammenhang auch noch ein teures Preisschild am Angebot hängt, hat dies eine weitere psychologische Wirkung, weil dadurch das Gefühl von Exklusivität entsteht. Ein oft genutzter psychologischer Marketingtrick, der vermitteln will, dass Teures auch wertvoll, also wirksam sein

muss. Wie man bei mir im Rheinland sagt: »Wat nix kost, dat is nix!« Hochdeutsch bedeutet das, was nichts kostet, ist auch nichts.

Exklusive Abos mit Blitzdiäten inkl. Trainingsplan oder Werbeversprechen, die mit einmal Bewegung pro Woche einen Traumkörper vermitteln, sind aus meiner Sicht unseriös und führen meist zu Enttäuschungen, weil die Werbung entweder gar nicht hält, was sie verspricht, oder aber die Ergebnisse nur von kurzer Dauer – weil im Alltag nicht umsetzbar – sind.

Ich möchte dafür sensibilisieren, dass wir unseren Körper nur begrenzt »beschleunigen« können. Eine Veränderung hängt immer davon ab, wie viel Energie unserem Körper zur Verfügung steht und wie viel Zeit er bekommt, sich zu regenerieren, um sich an eine neue Belastung oder neue Bedingungen anzupassen. Unser Körper ist dabei unsere Kompassnadel, die uns die Richtung weist. Schnelles Abnehmen führt in den meisten Fällen auch wieder zu schneller Gewichtszunahme. Die meisten Diäten verursachen aufgrund dieses Prinzips Resignation und Frustration und zerstören die Motivation.

Die andere Gruppe, die für die Industrie interessant ist, sind Menschen mit unzähligen gescheiterten Abnehmversuchen. Diese Gruppe ist zumeist so verzweifelt, dass man ihr nahezu alles verkaufen kann. Pillen, die die Aufnahme von Fett im Körper verhindern sollen; Bauch-weg-Gürtel; Bestrahlung, wodurch angeblich Körperfett verschwindet, oder andere verrückte Dinge, die im schlimmsten Fall sogar gesundheitsgefährdend sind. Bedenklich finde ich immer auch Produkte, die man ein Leben lang zu sich nehmen soll, wie zum Beispiel Abnehmshakes. Auch die Zahl der Bewegungsangebote, die mit dem Versprechen von »einmal wöchentlichem effektivem

Kurztraining« werben, ist in den letzten Jahren rasant angestiegen.

Eine weitere Explosion hat es im Industriezweig der Nahrungsmittel in Bezug auf sogenannte Superfoods gegeben. Auch das wird von der Werbung genutzt, um die Hoffnung auf einfaches Abnehmen und den angestrebten Wunschkörper zu schüren.

Der Erfolg aller drei Produktkategorien ist ein Zeichen der Verzweiflung, Sehnsucht oder auch Unwissenheit bezüglich dessen, was ein gesunder Körper benötigt, um einen natürlichen und nachhaltigen Weg des Abnehmens zu gehen. Die Industrie setzt ihren Fokus nachvollziehbarerweise auf Bewegung und Ernährung, weil damit Produkte verkauft werden können. Allerdings wird der wichtigste Aspekt für ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen nicht berücksichtigt: die Auswirkungen von Psyche und Emotionen. Würde man diesen beiden Bereichen Aufmerksamkeit schenken, dann würden sehr viele Menschen echte Abnehmlösungen bekommen. Dies ist nach wie vor eins der größten Probleme unserer modernen Zeit. Denn wir erforschen selten den Weg der Entstehung eines Ungleichgewichts und betreiben damit keine Ursachenforschung darüber, was unser Körper uns zeigen will.

Über die Arbeit mit Emotionen und Gefühlen lassen sich Glaubenssätze und festgefahrene Verhaltensmuster und sogar traumatische Lebenserfahrungen lösen. Das erfordert die Auseinandersetzung, das Coaching und das Arbeiten an sich selbst. Weil die menschliche Psyche sehr komplex ist, braucht es ein ganzheitliches Konzept, um Übergewicht in seiner Gesamtheit zu beleuchten und die Auslöser und Ursachen zu offenbaren. Jedes Übergewicht hat seine ganz indi-

viduelle Geschichte, und es bedarf einer umfassenden Arbeit mit den Menschen, um ihnen den Weg zu einem nachhaltigen Wohlfühlkörper zu ermöglichen.

1

*Was ist
Übergewicht?*

Wie schnell sind wir doch dabei, uns und andere als übergewichtig zu betrachten. Aber was genau ist Übergewicht, und ab wann kann man überhaupt von Übergewicht reden? Wer befindet sich *über* seinem persönlichen ... ja, was denn ... Idealgewicht?

Wenn wir uns die Definitionen von Übergewicht ansehen, so gibt es dabei aktuell nur einen einzigen Parameter, der Übergewicht definiert – den Body-Mass-Index (BMI), bei dessen Berechnung ausschließlich Körpergröße und Körpergewicht zugrunde gelegt werden. Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat. Nach den Richtlinien der deutschen Adipositas Gesellschaft gilt ein Mensch als übergewichtig, dessen BMI größer ist als 25. Somit wäre ich mit meinen 89 kg bei einer Körpergröße von 1,88 Meter also auch schon übergewichtig. Der BMI ist ein aus meiner Sicht ungenügender Messwert, da er weder den Anteil des Körperfetts noch den Anteil der Muskelmasse miteinbezieht. Menschen, die beispielsweise aufgrund von körperlicher Fitness eine größere Muskelmasse haben, werden demzufolge auch einen deutlich höheren BMI erreichen.

Jetzt kann man zur Verteidigung sagen, dass sich jemand mit einem fitten Körper selbst nicht als übergewichtig bezeichnen würde. Allerdings weiß ich aus eigener Erfahrung, dass man mit den Angaben über den persönlichen BMI beispielsweise bei Krankenkassen oder auch anderen Versicherungen – wie in meinem Fall – als übergewichtig eingestuft wird und damit in eine höhere Risikogruppe fällt. Schwierig, weil als Bemessungsgrundlage nur ein einziger Wert verwendet wird, der zudem wenig aussagekräftig ist. Deshalb möchte ich an dieser Stelle die gängige Praxis verlassen und stattdessen den Blickwinkel auf Übergewicht erweitern.

Wer Übergewicht ganzheitlich betrachtet, wird erkennen, dass es sich dabei nur um ein Symptom handelt. Unter einem Symptom verstehe ich ein Zeichen des Körpers, das uns darauf aufmerksam machen möchte, dass etwas in uns oder außerhalb von uns aus dem Gleichgewicht geraten ist. Es ist wichtig, von Beginn an zu verstehen, dass Übergewicht immer innere und äußere Einflussfaktoren mit sich bringt. Das Finden der Ursache, also das Aufspüren des eigentlichen Auslösers für das Symptom, ist der wichtigste Teil der Arbeit auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Hier liegt für mich auch die Definition von Übergewicht: Übergewicht lässt sich nicht allein mithilfe des BMI bemessen. Übergewicht entsteht, wenn das (Ess-)Verhalten so aus dem Ruder läuft, dass du dich in deinem Körper nicht mehr wohlfühlst (das kann natürlich auch bei Untergewicht so sein) und gesundheitliche wie psychische Beeinträchtigungen entstehen. Das Wohlfühlgewicht hingegen ist ein Gewichtsbereich, mit dem du dich rundum gut fühlst und gesundheitlich im grünen Bereich bist.

Es ist offensichtlich, dass Ernährung und Bewegung bei der Entstehung von Übergewicht eine entscheidende Rolle spielen. Ausschließlich diese beiden Faktoren zu betrachten ist allerdings nicht ausreichend, da sie nur einen kleinen Ausschnitt dessen wiedergeben, wie Übergewicht wirklich entsteht. Wer sich beim Abnehmen nur auf Ernährung und Bewegung beschränkt, arbeitet nur an den Symptomen, aber nicht an den Ursachen. Immer mehr Menschen leiden an Stoffwechselerkrankungen, Unterfunktion von Organen, wie zum Beispiel der Schilddrüse, und die Anzahl an Autoimmunerkrankungen wächst seit Jahren stetig. Das Fatale daran ist, dass die meisten Betroffenen glauben, keine Chance zu haben, sich mit einer Stoffwechselerkrankung von ihrem

Übergewicht befreien zu können, und noch weniger eine Möglichkeit sehen, ihre Krankheit zu überwinden.

Übergewicht wie auch Autoimmunerkrankungen haben physische und psychische Komponenten. Die physischen sind die klar messbaren Parameter wie Gewicht, Körperfettanteil, Bauchumfang, Blutdruck, Blutwerte oder Darmgesundheit. Das Gemeine daran ist, dass die Betroffenen häufig gar keine Veränderungen wahrnehmen. Ein erhöhter Blutdruck ist nicht für jeden spürbar. Chronische Entzündungen im Körper merkt man auch nicht zwingend, und Dysfunktionen im Darm sind weitverbreitet. Das alles kann im Laufe der Zeit aber zu gesundheitlichen Problemen führen. Kommen zu einem erhöhten Bauchfettanteil noch andere Risikofaktoren dazu, können Durchblutungsstörungen und Folgeerkrankungen auftreten.

Das metabolische Syndrom

Anhand verschiedener Untersuchungsparameter lassen sich Aussagen und Einschätzungen zum Gesundheitszustand treffen. Wir alle wissen, dass ein zu hohes Körpergewicht das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöht. Das sogenannte metabolische Syndrom ist eine Bezeichnung für das Zusammentreffen mehrerer (messbarer) Risikofaktoren, aus denen im Zusammenhang mit Übergewicht verschiedene Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen können. Einige Studien weisen zudem darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen extremem Übergewicht, metabolischem Syndrom und der Entstehung

von gewissen Krebsarten besteht. Im Folgenden gebe ich eine Übersicht darüber, was nach Definition der International Diabetes Foundation (IDF) ein metabolisches Syndrom definiert – ein erhöhter Bauchumfang und mindestens zwei weitere Faktoren der Punkte 1 bis 4:

Bauchumfang:

- Bei Männern ≥ 94 cm
 - Bei Frauen ≥ 80 cm
1. Nüchternblutzuckerwerte von > 100 mg/dl ($> 5,6$ mmol/l) oder diagnostizierter Diabetes mellitus,
 2. erhöhte Triglyceridwerte > 150 mg/dl ($> 1,7$ mmol/l) oder bereits eingeleitete Therapie zur Senkung der Triglyceride,
 3. niedrige HDL-Werte < 40 mg/dl ($< 1,05$ mmol/l) bei Männern und < 50 mg/dl ($< 1,25$ mmol/l) bei Frauen oder bereits eingeleitete Therapie zur Erhöhung des HDL,
 4. Bluthochdruck (ab > 130 mmHg systolisch und > 85 mmHg diastolisch) oder bereits behandelte Hypertonie.

Sollte ein metabolisches Syndrom vorliegen, erhöht sich die Gefahr verschiedener Erkrankungen, die ich oben beschrieben habe. Das Gute ist, dass ein metabolisches Syndrom auf natürliche Art und Weise zurück zum gesunden Zustand geführt werden kann. Entscheidend dabei sind natürliche Bewegung, natürliche Ernährung und das Erkennen von Emotionen, die ein Verhalten auslösen, das Übergewicht begünstigt oder verstärkt. Ein metabolisches Syndrom entsteht durch mindestens einen der folgenden Faktoren, wobei meist eine Kombination aller Faktoren zusammenkommt:

1. eine chronisch zu hohe Energiezufuhr über die Ernährung,
2. ein chronischer Mangel an regelmäßiger Bewegung und
3. chronischer erlebter oder erdachter Stress.

Meist beeinflussen sich die drei Bereiche gegenseitig oder verstärken sich untereinander. Entscheidend ist deshalb, ganzheitlich zu arbeiten und auf allen Ebenen Veränderungen anzugehen. Schritt für Schritt und immer unter Berücksichtigung des persönlichen Umfelds und der persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Stress ist das Gaspedal für Übergewicht. Stress kann im Körper und außerhalb des Körpers entstehen.

Stress, der zum Beispiel durch Zeitdruck oder Ärger entsteht, kann dazu führen, entweder mehr zu essen, sich weniger zu bewegen – oder beides zu tun. Deshalb ist es, wenn man abnehmen möchte, immer erforderlich, äußere und innere Stressauslöser aufzudecken und zu lösen. Stress kann nicht nur durch unser Umfeld und unsere Gedanken ausgelöst werden, sondern auch durch bestimmte Nahrungsmittel, die Entzündungen provozieren, wodurch unser Immunsystem aktiviert und so dem Körper Energie geraubt wird.

Ein Darm, der nicht optimal verdauen und Nährstoffe aufnehmen kann, wird im Körper auf Dauer Energiemangel oder Entzündungen erzeugen. Ebenso wichtig ist es, dass andere Organe wie Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse optimal arbeiten. Kann die Bauchspeicheldrüse aufgrund einer zu großen Menge kalorienreicher Kost nicht ausreichend Verdauungsenzyme in den Darm abgeben, wird dies dazu führen, dass der Darm Nährstoffe und Nahrungsbestandteile nicht

optimal aufspaltet und verdaut. Die Folge ist dann wieder Energiemangel, weil dem Körper wichtige Bausteine fehlen, die der Darm unseren Körperzellen nicht zur Verfügung stellen kann. Auch das ist Stress für unseren Körper. Wenn wir müde und abgeschlagen sind, fehlen uns Antrieb und ausreichend Kraft. Dieser Energiemangel macht sich dann auch für unser Umfeld bemerkbar. Gibt es daraufhin Konflikte, wird unser innerer, biochemischer Stress außerhalb unseres Körpers verstärkt und bildet sich wiederum in unserem Körper ab. Unsere äußere Welt bedingt unsere innere Welt und umgekehrt. Haben wir im Körper Stress, so wird sich dies in unserem Verhalten zeigen. Erleben wir Stress um uns herum, wird dieser Stress entsprechend Stresshormone in uns auslösen und unsere Biochemie verändern. Innerer wie äußerer Stress nehmen Einfluss auf unser Befinden und unsere Gesundheit.

Übergewicht ist die Summe aus innerem und äußerem Stress.

Ich werde im Laufe dieses Buches aufzeigen, wie du dich vom Übergewicht befreien kannst. Und nicht nur vom Übergewicht. Wenn du deinen Emotionen und Gefühlen liebevoll begegnest, wirst du nicht nur ein Ess- und Bewegungsverhalten entwickeln, das dazu führt, dass du abnimmst und dich annimmst. Das Lösen emotionaler Blockaden wird dir gleichzeitig dabei helfen, andere Symptome auf natürliche Art und Weise ganzheitlich so zu behandeln, dass im besten Falle die Symptome dadurch gelöst werden. Hinter jedem Energiemangel versteckt sich eine Emotion, die den Energiefluss im Körper beeinflusst. Als Coach ist es mein Anliegen, diesen Emotionen Raum zu geben und dich in deinem Prozess zu unterstützen. Dieser vertrauensvolle Raum schafft die Basis

für eine mögliche Veränderung, die du eigenverantwortlich, unabhängig und selbstbestimmt umsetzen kannst. Damit erreichst du deinen persönlichen Erfolg auch immer durch dein eigenes Handeln.