

Abnehmen

Wir essen zu viel, die Lebensmittel haben einen zu hohen Verarbeitungsgrad, geringe Lebensmittel-Qualität, wir nehmen uns kaum Zeit für Mahl-Zeiten & Esspausen. Kurz es ist zu viel, falsch, einseitig, mangelhaft, ...

Wir sind zu viel gestresst, bewegen uns zu wenig – oder kurz gesagt unser Live-Style führt oft zu Übergewicht und vielen anderen Erkrankungen.

Das Problem ist, was essen wir wann und wie? Von wem lassen wir uns verführen oder beeinflussen. Wir glauben viel zu wissen oder zu können – was aber meist wieder nur ein Ergebnis von Manipulation ist.

Wir horchen viel zu wenig auf unseren Körper oder unseren Herrn!!!

So kommen wir immer mehr in das metabolische Syndrom:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- erhöhte Cholesterin
- erhöhte Blutfettwerte
- Herz- / Kreislaufprobleme
- Gelenkschmerzen (Entzündungen)
- erhöhter Blutzucker

Nun gibt es eine Unmenge von Diäten - die aber meist keinen anhaltenden Effekt haben. Was sollen wir denn tun?



Energiebilanz

Ab- oder Zunehmen ist generell eine Sache der Energiebilanz. Wenn wir mehr in unseren Körper hineinstecken als verbrauchen, werden wir unweigerlich zunehmen.

Praktisch alle Lebensmittel, die wir zu uns nehmen bedeuten eine Energiezufuhr – auch die Proteinriegel und viele andere Gerichte:

- 1g Kohlenhydrate = 4,1 Kcal
- 1g Eiweiss = 4.2 kcal
- 1g Fett = 9.3 kcal
- 1g Alkohol = 7 kcal

Besonders Süßspeisen / Zucker, aber auch alle anderen Speisen beinhalten Kalorien. Was kann ich davon reduzieren? Was will ich ändern – mehr Gemüse, Rohkost, mehr Eiweiss (so erreicht man früher ein Sättigungsgefühl) oder hoffe ich auf „Kalorien reduziert“, was aber meist in der Summe eine Mehraufnahme von Kalorien bedeutet.

Warum essen wir mehr als wir verbrauchen?

Wie sieht es mit einer Erhöhung des Verbrauchs aus? Die Hauptenergieverbraucher sind leider unsere Verdauung und unser Gehirn. Dann erst folgen Sport / Bewegung. Auch hier ist es nicht so einfach etwas zu verändern.

Fangen wir mit dem ersten Thema an: Warum essen wir überhaupt so viel?

Psyche

Ein Hauptproblem ist unsere Psyche:

- Wollen wir wirklich abnehmen?
- Sind wir bereit uns umzustellen – nicht nur für eine Zeit, sondern generell?
- Halten wir das durch?
- Sind wir bereit uns zu verändern?
- Macht uns der neue Lebensstil Freude?
- Was beeinflusst uns?
- Was verführt uns zum Essen?

Das sind nur einige der Fragen, die wir uns stellen müssen. Daran und am Durchhaltevermögen scheitern meist die Versuche.

Es gibt ein berühmtes Zitat von Henry Ford:

„Wenn Du zukünftig das tust, was Du schon immer getan hast, wirst Du das bekommen, was Du schon immer bekommen hast. Wenn Dir das, was Du bekommst nicht gefällt, DANN TUE ETWAS ANDERES!“

An erster Stelle steht die Entscheidung mit einer klaren Festlegung. Erfolg oder Misserfolg steht und fällt mit der Entscheidung. Wir sollten dazu unseren Herrn einladen, dass er uns hilft diese Entscheidung mit ihm zu treffen, durchzuhalten und die richtigen Wege zu finden.

Ernährung

Hier gibt es viele Möglichkeiten zu verändern. Nachfolgend einige Vorschläge:

- Langsam essen, gut kauen
 - Auf den Körper hören – nur essen was er verlangt
 - Aufhören, wenn man satt ist
 - Ernähre Dich gesund und vollwertig (Ernährungspyramide)
 - Kein Fastfood / Junk Food
 - Keine Süsstoffe / Kalorienreduzierte Produkte / Diätkost
 - Mehr Obst und Gemüse – Rohkost
 - Keine Snacks / Zwischenmahlzeiten
- <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb242.html>



Bewegung

Schon für Pfarrer Kneipp war das wichtig. Nicht die Höchstleistung zählt, aber immer wieder moderate Belastungen – Wandern, Schwimmen, Velo fahren, ...

- Wo und wie kann ich das in meinen Alltag einbauen?
- „Wie geht es mir heute?“ - „Was tut mir heute morgen gut?“
- „Wo liegen heute meine Grenzen?“
- Es gibt kein RICHTIG oder FALSCH!

Jedes Bewegungstraining sollte SPASS machen und FREUDE bereiten!

Planen Sie 2-3x wöchentlich mindestens 60 Minuten oder täglich mindestens 30 Minuten sportliche Bewegung ein.

Das Ziel sollte es sein:

- Den Körper mit allen Organen aktivieren
- Die Fettverbrennung steigern
- Den Kreislauf anregen, das Herz kräftigen
- Die Gelenke mobilisieren
- Das Gleichgewicht schulen
- Die eigene Bewegung wahrnehmen und neue Bewegungen kennen lernen
- Das Gemeinschaftsgefühl stärken



Denken Sie vielleicht auch daran was Bewegung alles kann:

- Aktivierte Skelettmuskeln setzen heilsame Signalstoffe frei > sog. Myokine
- Alle Knochen, Gelenke und Organe werden mehr durchblutet und gekräftigt
- Abwehrkräfte werden gesteigert
- Zellteilungsschäden repariert (DNA-Reparation)
- Demenz- und Alzheimerisiko gemindert
- Gedächtnis und Lernvermögen nehmen zu
- Uvm. > ein „Allheilmittel“!

Fasten

Am Anfang würde ich immer eine Fastenzeit empfehlen, eine Zeit den Körper und Geist einzustimmen – eine Zeit um den Herrn um Führung zu beten.

Es gibt natürlich extrem viele Möglichkeiten. Fasten ist leider nicht mehr in der Mode, auch wenn es eine der natürlichsten Dinge ist und auch sonst uns viel helfen könnte. Auch hier entscheidet vor allem der Kopf. Fasten ist der bewusste, freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum. Auch im Christentum und in der Bibel ist Fasten ein wichtiger Punkt. An-

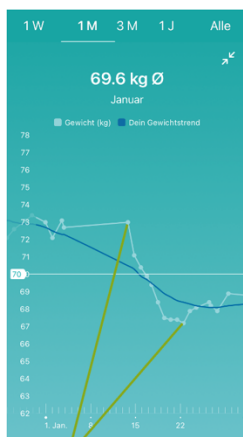
selm Grün sagt: „Fasten ist Beten mit Leib und Seele“. In unserer Zeit wird leider Fasten aus religiösen Gründen ein immer unwichtigeres Thema. Dabei ist in der Bibel an allen entscheidenden Punkten Fasten angesagt. Es soll damit Raum geschaffen werden für die Gegenwart Jesu und unsere Beziehung zu Gott gestärkt werden. Leider suchen immer weniger Menschen diesen Weg. Für Sie stehen medizinische Gründe (Heilfasten) oder die Gewichtsabnahme wesentlich mehr im Vordergrund.

Fasten, der Körper ist entspannt und nutzt die freie Energie:

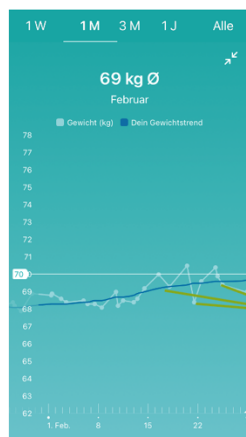
- Zur Entspannung,
- zur Erneuerung,
- Zur Reinigung / Entschlackung,
- neue Wege des Stoffwechsels zu finden
- zum Abnehmen

Es gibt so viele Fastenkuren wie Sand am Meer. Viele machen wenig Sinn, aber die meisten haben Ihre Berechtigung. Für jeden Fall / Person sollte individuell eine Strategie entwickelt werden. Fasten hängt vor allem von den gesundheitlichen Voraussetzungen, persönlichen Umständen (Arbeit, ...) und der Bereitschaft zum Fasten ab. Fasten ist aber immer ein Gewinn. Ich empfehle dafür das Fasten nach Buchinger / Lütznert, was ein idealer Einstieg sein könnte

Fastenwoche vom 15.1.22 – 22.1.22

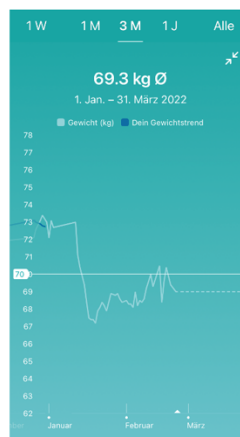


Gewicht minus 5.8kg
Start bei 73kg

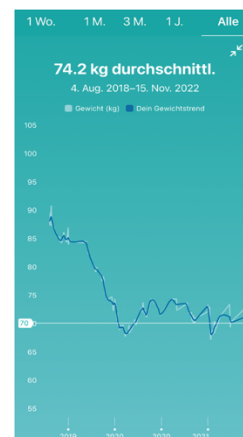


Einpendeln auf 69kg

Entlastungstag pro Woche



Trend seit 3 Monaten



Trend seit bewusster
Ernährung

*persönliche Erfahrungen, männlich, Jahrgang 1974, 170cm gross

Informationen zu **Fastenkursen** und weiteren Schulungen sind auf unserer Kurs-Webseite ersichtlich: www.lernen-mit-feeling.ch

Verzeichnis mit Schulungen und Produkten:

- 👉 Jod-Präparate und andere Produkte von Tisso: <https://einsein.ch/c/ernaehrung/tisso>
- 👉 **Schulung** Reiseapotheke www.lernen-mit-feeling.ch
Aufzeichnungen können per email bei [feeling\(at\)feeling-schweiz.ch](mailto:feeling(at)feeling-schweiz.ch) bestellt werden
- 👉 **Reiseapotheke Aktion:** <https://einsein.ch/c/coaching-und-schulung>
- 👉 Honigprodukte sowie Prä- und Probiotika sind bei der Partnerfirma einSein erhältlich:
www.einsein.ch
- 👉 Informationen zu **Fastenkursen** und weiteren Schulungen sind auf unserer Kurs-Webseite ersichtlich:
www.lernen-mit-feeling.ch
- 👉 Ätherische Öle <https://www.feeling-schweiz.ch/web/>