

# Lebenskünstler sein

## Volks-“Krankheit“ Adipositas:

**23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen in Deutschland** gelten nach Angaben des Robert-Koch-Instituts zufolge als adipös (fettleibig).

Quelle: *Ärzte Zeitung* vom 28.10.2016

Vielleicht ist Dir ja bekannt, dass Übergewicht auch **so manches Wehwehchen** mit sich zieht, z.B. Herz-Kreislaufprobleme, Kurzatmigkeit, Gelenkprobleme, Tumore, Stimmungsschwankungen, und vieles mehr.

Mit dem inzwischen weithin gebräuchlichen BMI (Body-Maß-Index) kannst Du erkennen, ob Du schon in Richtung Adipositas tendierst.

**Errechne doch mal Deinen BMI** mit folgender Formel:

**BMI = Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) hoch 2**

Beispiele:

78 kg bei 1,85 m:  $BMI = 78 / 1,85^2 = 22,8$  (Normalgewicht)

85 kg bei 1,65 m:  $BMI = 85 / 1,65^2 = 31,3$  (Adipositas Grad 1)

Was der BMI bedeutet, zeigt die **WHO Tabelle:**

	BMI
Normalgewicht	19–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas / Fettsucht Grad I	30–34,9
Adipositas / Fettsucht Grad II	35–39,9
Adipositas / Fettsucht Grad III	$\geq 40$

## Was kannst Du tun?

### Gesundheit geht durch die Küche.

Viel Gemüse und Wildkräuter sind gut für Deinen Stoffwechsel. Du kannst mehr davon essen und das Sättigungsgefühl stellt sich schneller ein und Du verlierst an Gewicht.

Außerdem erhöhst Du den basischen Anteil in Deiner Nahrung und kannst so Entzündungen, den Abbau von Mineralien und Hormonschwankungen eher entgegenwirken.

Durch das Essen von Fleisch und Wurst, Zucker, als auch durch Stress und mangelnden Schlaf entsteht ein ungünstig saures Körpermilieu. Daraus können Krankheiten (Diabetes, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Rheuma, Arthrose, Herzinfarkt, Demenz etc.) entstehen.

## Drei Gefühle begleiten Dich!

### **Hungergefühl:**

#### **Schlecht:**

Unregelmäßig, zu schnell, zu viel oder zu wenig essen bereitet Dir Verdauungsschmerzen.

#### **Gut:**

Füttere Dein Gehirn mit Glückshormonen aus Lebensmitteln wie Tomaten oder Walnüssen, so kommt es zu weniger Hungergefühl.

### **Selbstwertgefühl:**

#### **Schlecht:**

Lebenssituationen haben Dich geformt und daraus benötigst Du Schutz.

#### **Gut:**

Sei nicht ewig Opfer, sondern befreie Dich. Durch ein Aussprechen und öffnen des Gefühls kannst Du eine andere Blickrichtung erhalten.

### **Stressgefühl:**

#### **Schlecht:**

In Familie, Beziehung, Beruf und in der Gesellschaft empfindest Du Enge und wenig Zeit. Die Körperfülle als Schutzgewicht hat eine Pufferfunktion.

#### **Gut:**

Lerne Durchatmen und Nein sagen, wenn Du Dich überlastet fühlst.

### **Sei kein Verdrängungskünstler sondern ein Lebenskünstler**

Wir alle haben doch den Wunsch, gesund zu bleiben, unabhängig zu sein und selbst entscheiden zu können. Doch immer mehr werden wir mit Werbung für einen schönen Altersruhesitz im Heim berieselt, die ältere Menschen lächelnd am Rollator oder auf dem Treppenlift gezeigt.

Wie siehst Du Deine Umwelt und was hast Du vielleicht schon selbst erfahren oder von Bekannten gehört?

Lies hierzu auch mal mein Wissenswertes vom Mai 2014 mit dem Thema „Antworten auf alte Probleme des Älterwerdens“.

### **Das könnte Dich interessieren:**

#### **> genussreiche leichte Ernährung:**

Hilfreiche Vitalkost für Deine Umbruchphase zum Besseren

#### **> Jentschura regeneriert:**

Effektive Wege zum Säuren-Basen-Gleichgewicht

#### **> Innenweltarbeit:**

Friede finden mit den Umständen.

#### **> Atemtherapie:**

Den gestockten Atem und seine Geschichte lösen.

Ich freue mich auf Dein Interesse. Rufe an und erkundige Dich unter 06126 - 700 35 77