

Oh, das liebe Hüftgold

Je wärmer es draußen wird, umso mehr haben wir das Bedürfnis, die Winterkleidung in den Schrank zu hängen und in leichtere Kleidung zu schlüpfen. Doch dann die Überraschung: die Hose, der Rock, die Jacke passt nicht mehr, es spannt und zwickt.

Du stellst Dich vor den Spiegel und betrachtest Dich, ziehst den Bauch ein, drehst Dich rechts und links herum. Es scheint jedes Jahr das Gleiche zu sein, trotz bester Absichten im letzten Jahr, es besser zu machen.

Als wichtige Zahl für Deine Gesundheit gilt der Body-Maß-Index (BMI), der das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt. In einer BMI-Tabelle kannst Du ersehen, ob Du normalgewichtig, übergewichtig oder fettleibig bist.

Ein zu viel an Gewicht stellt eine gesundheitliche Gefahr da. Es ist nicht nur, dass Dein Herz-Kreislauf-System und Dein Bewegungsapparat (z. B. Wirbelsäule, Knochen) darunter leiden, sondern auch innere Organe (z. B. Herz, Bauchspeicheldrüse, Leber).

Besonders in dieser Jahreszeit werden wir in Zeitschriften, auf Plakaten, im Fernsehen usw. mit verlockenden Angeboten und unrealistischen Traumerfüllungen überhäuft. Neben Kalorien zählen und Verzicht auf Süßes bietet sich Dir ein riesiges Angebot an Diätprogrammen, Rezepten und vielversprechenden Mittelchen.

Doch **Vorsicht mit Diät-Shakes**. Die Zeitschrift Öko-Test Ausgabe Nr. 2 vom Februar 2016 hat sich mit Pulverdiäten auseinandergesetzt – und es ist erschreckend! Das Testergebnis zeigte: Zwölf von 16 Produkten sind ungenügend, und auch Apothekenprodukte sind kein Garant. Die Tagesportionen haben zu wenig an Energie- und Nährstoffgehalt, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Sie enthalten sogar erhöhte Mengen von Chloraten und gentechnisch veränderten Bestandteilen. Außerdem gibt es unklare Angaben zur Trinkmenge und zeitliche Vorgaben. Mit der Note 5 stellen sie **eine Gefahr für die Gesundheit** dar.

Diäten scheitern meist am **Jo-Jo-Effekt**.

Wird dem Körper weniger Nahrung zugeführt, als er benötigt, verbraucht er einfach weniger Energie. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, versorgt sich der Körper mit Energie für kommende „schlechte Tage“ und lagert es als Fett in Hüfte, Bauch und Po ein. Zudem gehen Körperdepotgifte in Dein Körpersystem und es kann zu schmerzähnlichen Zuständen kommen. Dein Körper schlägt Alarm.

Selina berichtete 2014: „Durch eine bewusste und überlegte Ernährungsumstellung und die Auseinandersetzung mit dem Umfeld purzelten die Kilos.



Aber um was geht es denn wirklich?

- > Ist es Dein Essverhalten?
- > Ist es mangelndes Wissen über die ausgewogenen Nährstoffe, was zu einem Defizit führt?
- > Oder sind es Unwissenheit über die versteckten Fette und Zuckerstoffe in Nahrungsmitteln und das wasserbindende Haushaltsalz?

Klar, in anstrengenden Situationen benötigst Du Energie, und schnell wird zu Süßem oder zu Softgetränken gegriffen. Auch wenn starke Gefühle mit im Spiel sind, wollen diese befriedigt werden. Also heißt es aufpassen. Das Wichtigste ist: Verstehen, verändern und üben. Das Gewicht zu reduzieren ist nicht die Kunst, sondern es zu halten!

Also ran an den Speck und ran an das Hüftgold ...

- mit Genuss und ohne Reue durch eine bewusste Ernährungsumstellung.
- mit einem Gespräch über Deine Gefühlswelt und Deine daraus folgende Erkenntnis.

Entscheide Dich - Deiner Gesundheit zuliebe!

Ich freue mich über Deine Kontaktaufnahme

Tel.: 06126 - 700 35 77 oder sybille@lebens-pfade.com

Liebe Frühlingsgrüße

Sybille