

## *Der Kampf gegen die Pfunde – verstehen und verändern*

Geht es nur um ein paar Kilo weniger? Oder um ein neues Körpergefühl?

**Ein stilles Gesetz der Natur lässt uns im Frühjahr spüren, dass der Organismus etwas loslassen möchte.** Einmal ein Entschluss gefasst, fliegen uns viele Diät-Vorschläge förmlich um die Ohren. Aber nach dem anfänglich motivierten Beginn werden wir plötzlich mit dem Thema Durchhaltevermögen auf die Probe gestellt. Die Kilos purzeln leider nicht wie versprochen.

Heute nimmt in Deutschland jeder Erwachsene **zwischen dem 20. und 60. Lebensjahr durchschnittlich 500g im Jahr zu. Also die Menge von 6 Yogurt- bzw zwei Kefirbecher oder 2x250g Butter.**

Auf die Jahre angesammelt – nehmen wir mal 40 Jahre an - sind dies dann 20 kg.

Der größte Teil davon ist Fett und der Rest Muskelmasse, damit der Körper dieses Gewicht tragen kann.



### **Gibt es hier einen Unterschied zwischen den Frauen und den Männern?**

Frauen müssen das Doppelte leisten, um die gewünschten Polster an Beine, Bauch und Po herunter zu kriegen. Ist die Natur ungerecht zu den Frauen?

Nein, die Evolution hat es wohl durchdacht und sicherte so über eine lange lange Zeit die Gattung Mensch. Als unsere Urahnen noch in Höhlen hausten, war es überlebensnotwendig viele Fettdepots anzusammeln. Reserven für Baby und dessen Stillreserve oder als Wärmespeicher im kalten Winter. Männer benötigten für die Jagd lediglich ihre Muskeln, um bei der Beschaffung von Nahrung erfolgreich zu sein. Fettdepots an den Beinen wären eher hinderlich gewesen.

### **Im Vergleich zum Gehirn hat sich der Stoffwechsel des Menschen nicht wesentlich verändert.**

Er ist immer noch auf Nahrungsbeschaffung mit sofortigem Verzehr ausgerichtet.

Und das Jagdprogramm ist als genetische Information immer noch auf Bewegung programmiert.

Und Sie kennen dieses **Jagdhungergefühl** zum Kühlschrank, zum Lebensmittelgeschäft oder zum „Schnellimbiss“. Und wehe, es geht nicht voran im Straßenverkehr oder an der Kasse.

Da könnte man doch zum Tier werden! Adrenalin steigt – Kampfbereitschaft steigt.

Adrenalin ist ein Stresshormon aus dem Nebennierenmark und versetzt den Körper in Sekundenschnelle in Alarmbereitschaft.

**Gesteuert wird das Hormonsystem durch den Hypothalamus**, ein Daumennagel großer Bereich im Zwischenhirn.

**Der Hypothalamus arbeitet in unmittelbarer Nachbarschaft zum Gefühlszentrum des Gehirns: dem limbischen System.** Dieses gehört entwicklungs geschichtlich zu den alten Teilen des Gehirns.

Weil das Areal eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden ist, gilt es heute als Entstehungsort aller Gefühle.

## **Der weibliche Körper unterscheidet sich wesentlich vom Aufbau des männlichen Körpers.**

Die Anteile von Muskelmasse, Körperfett und Wasser sind unterschiedlich.

Frauen haben ca. 20-30% mehr Körperfett als Männer.

Männer können durch die höheren Muskelmasse mehr Fett verbrennen, sogar im Sitzen oder Schlafen.

Mit jedem Monatszyklus, Schwangerschaft und Geburt verändert sich der weibliche Hormonhaushalt. Schon der Gedanke, beim Genuss eines Stückchen Kuchens zuzunehmen, ruft bei Frauen Stress im Körper hervor. Tatsächlich leiden Frauen bei einer Gewichtszunahme psychisch mehr als Männer.

## **Zum einen hat das etwas mit der eigenen Vorstellung vom idealen Körper zu tun, zum anderen mit der Idee, mit welchen Körpermaßen sich eine Frau als besonders liebenswert und begehrenswert empfindet.**

**Eine Stoffwechselstörungen kann genetisch bedingt, aber auch erworben werden.** Meistens können Enzyme und Hormone nicht ausreichend gebildet werden. Enzyme sind unsere Biokatalysatoren für chemische Reaktionen und Hormone sind Botenstoffe, die den Stoffwechsel beeinflussen.

**Stoffwechselstörungen können in jedem Alter entstehen.** Einige treten schon beim Fötus im Mutterleib in Erscheinung. Außerdem sind sie von unserem Säure-Basen-Milieu stark abhängig.

**Neben Stoffwechselstörungen gibt es verschiedene psychische Ursachen,** die einen solchen Dauerstress verursachen können, wie z. B. eine schwierige Kindheit, Kindheitstrauma, Umbrüche im Leben wie Scheidung, schmerzliche Veränderungen in Beziehungen, Trauer, sowie ständige Überforderung durch Doppelbelastungen.

## **Wie wir ersehen, haben all diese Themen eine intensive Auswirkung auf unsere Gefühle.**

Bin ich verärgert, oder körperlich gestresst, werde ich „sauer“.

Durch die Übersäuerung verändert sich die Lebensgrundlage und die Wirkungsweise der Hormone und Enzyme.

Es entsteht ein ein zunächst verborgener aber später offener pathogener Kreislauf vom Körper zur Psyche und umgekehrt von der Psyche zum Körper.

## **Doch schon mit dem bewusst werden und Erkennen dieser Zusammenhänge ergeben sich individuelle Lösungsansätze, die leicht in den Alltag übernommen werden können.**

Allein das Betrachten „der unbewussten Macht der Gefühle“ sowie ein „Einblick in das Verdauungssystem“ sind effiziente Lösungsmöglichkeiten.

Sie können an folgenden Terminen dieses Erlebnis selbst erfahren:

15. Februar 2012 um 19.30 h Workshop **„Schlank mit allen Sinnen“**

29. Februar 2012 um 19.30 h Workshop **„Ein Weg, ein Ausweg“**,  
Eine natürliche und nachhaltige Darmregeneration.“

**Wo:** Kelkheim/ Ts, Insterburger Straße 7,

Referentin Sybille Pfeifer, Heilpraktikerin und Dipl.Mentaltrainerin,.

**Anmeldung und mehr Informationen zum Thema unter Tel.: 06483 - 2261**