

- Stress, auch aufgrund psychischer Belastungen und emotionaler Probleme, begünstigt aus ganzheitlicher Sicht die Übersäuerung. Stresshormone, vor allem Adrenalin, werden ausgeschüttet. Es kommt zur Freisetzung von Energie aus Kohlenhydraten (bis zum Abbau von Traubenzucker zu Essigsäure und Ketonsäuren).

Beschwerden und Krankheiten jeder Art entstehen meist durch eine Kombination von mehreren Faktoren. Analysieren Sie jetzt selbst Ihren Lebensstil, ob Sie Hinweise für eine Übersäuerung finden.

Mehr zu diesem Kapitel und praktische Empfehlungen in meinem Blog www.kissyourlife.de.

Körpergewicht

Gesund abnehmen und fit bleiben

Fast jeder will heute nicht übergewichtig sein und gut aussehen. Das war in früheren Zeiten und anderen Kulturen oft ganz anders. Zu viel Fett am Körper ist ein Risikofaktor für vielerlei Krankheiten. Allerdings ist heute bekannt, dass leichtes Übergewicht gesundheitlich unproblematisch ist. Im Gegenteil; sehr schlanke Menschen haben oft ein viel größeres gesundheitliches Risiko.

Übergewicht, Wohlfühl- und Gleichgewicht

Diäten als Lösung?

Diäten aller Art boomen. Die meisten halten ganz offensichtlich nicht das, was sie versprechen, führen sie doch in der Regel auf Dauer nicht zum gewünschten Gewicht; im Gegenteil, sie bewirken über kurz oder lang sogar einen Yoyo-Effekt, also noch mehr Gewicht als vorher.

Die Mehrzahl der auf dem Markt befindlichen Diätsysteme sind aus verschiedenen Gründen medizinisch Unsinn. Kurzfristig kann man mit fast allen Diätformen irgendwie Gewicht verlieren. Kaum jemand lernt dabei, gesund abzunehmen, geschweige denn, sich wirklich gesund zu ernähren. Die Betroffenen verschwenden nicht nur Energie und Geld, sondern verlieren oft auch ihr Selbstvertrauen durch vermeintliches Versagen.

Auf Dauer eine Diät zu halten, widerspricht der Natur des Menschen. Man kann sich nicht immer kasteien oder auf etwas verzichten, was der Körper braucht. Auch täglich Kalorien zu zählen ist kleinkariert und kontraproduktiv. Viele Diäten bringen Menschen zudem im Laufe der Zeit in eine körperliche, energetische und psychische **Mangelsituation**.

Wichtig ist, dass Sie nichts Extremes diätetisch machen: also keine Null-Diät oder kompletten Kohlenhydratentzug (»No-Carb«). Die Versuchung



ist groß, auf der Waage sofort ein paar Kilo weniger zu sehen. Aber dieser Erfolg hält nur kurz an!

Gesund abnehmen und sein Wohlfühlgewicht halten

Wer gesund abnehmen will, darf nicht hungern, sondern muss richtig essen, d. h. das für ihn Richtige auf richtige Art. Es gilt beim Abnehmen zu lernen, welche Nahrungsmittel gut tun und zugleich ein neues Essverhalten zu integrieren. Keine Angst, ich will Ihnen kein neues Diät-Konzept vermitteln. Ich gebe Ihnen lediglich einige Leitlinien und Strategien, wie Sie leicht zu Ihrem Wohlfühlgewicht kommen.

Einzig sinnvoll ist, wenn Sie langfristig gesund und stressfrei abnehmen, ohne dabei zu hungern, leistungsfähig und in guter Stimmung sind. Ihre Muskulatur muss beim Abnehmen kräftig bleiben und nur die Fettmasse sollte abnehmen. Am besten bewegen Sie sich schrittweise auf Ihr Wohlfühlgewicht hin zu und kommen so in Ihr Gleichgewicht. Ihr Ziel könnte zum Beispiel sein, in einem Monat ein bis zwei Kilogramm abzunehmen, dabei aber sogar noch Muskulatur aufzubauen, was man messtechnisch einfach kontrollieren kann.

Die Regulierung des Körpergewichtes hat drei wesentliche Aspekte

Körperlich: die geeigneten Nahrungsmittel, richtige Esskultur, viel Bewegung und Stoffwechsel-Normalisierung. Die männliche Fettverteilung (»der Apfelpflege«) ist übrigens charakterisiert durch Bauchfett, die weibliche eher durch Fett an den Hüften, sog. »Birnentyp«.



Psychologisch-emotional: Hier geht es um den richtigen Umgang mit Stress, emotionalen Belastungen aller Art und dem Bedürfnis nach Freude und Glück. Essen ist oft nur eine Frustbewältigung oder Kompensation von nicht bewältigten, seelischen Konflikten. Stress ist der entscheidende Faktor für ein Essverhalten, das aus der Balance gekommen ist (s. S. 122 ff.).

Mental: Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze sind es, die im Kopf zu Bildern und Absichten führen, auf bewusster und unbewusster Ebene. Für Ihr Essverhalten und ein gesundes Abnehmen ist es wichtig, dass Sie statt Zweifel und Versagensängsten positive motivierende Bilder im Kopf haben.

Körperlicher Aspekt

Als Erstes empfehle ich Ihnen, Ihre Gewichtsabnahme mit dem **Entschlacken und Entgiften** des Organismus zu beginnen. Das hat viele Vorteile: Heißhungerattacken verschwinden, Sie entlasten die Leber und lernen gutes Kauen. Außerdem ist es psychologisch ein großer Vorteil, wenn Sie schon zu Beginn sehen, wie sich Ihr Gewicht durch den Wasserverlust etwas verringert.

Daran schließt sich die **eigentliche Abnehm-Phase** an. Hungern Sie nicht, sondern nehmen Sie eine ausgewogene, vollwertige Mischkost, die Ihnen schmeckt, zu sich. Natürlich sollte Ihre Energiebilanz eine Zeitlang

negativ sein, also Ihre Energiezufuhr deutlich geringer sein als Ihr Energieverbrauch. Ich halte nichts von sturem Kalorienzählen, obwohl sie eine Ahnung haben sollten, wieviele Energieträger in welchen Nahrungsmitteln stecken. Kauen Sie gut, dann essen Sie von alleine weniger und genau so viel, wie Ihr Körper braucht. Sein Essen zu genießen gelingt umso leichter, je gelassener Sie innerlich sind und damit Ihre Stressfaktoren im Griff haben.

Reduzieren Sie die Gesamtmenge Ihrer Kohlenhydrate

Meiden Sie vor allem süß schmeckende Kohlenhydrate wie Obst und Süßigkeiten (s. Kap. Ernährung). Bevorzugen Sie solche mit niederem glykämischen Index, d. h. jene, die langsamer ins Blut strömen. So reduzieren Sie Schwankungen des Hormons Insulin, der größten Abnehmbremse, die Hungergefühle auslöst. Je weniger Kohlenhydrate Sie essen, desto mehr reduzieren Sie Ihren Insulinbedarf insgesamt. Aber Ihr Körper braucht eine gewisse Menge an Kohlenhydraten. Wenn Sie keine besonderen körperlichen oder geistigen Belastungen haben, reicht in den ersten Wochen des Abnehmens eine einzige ordentliche Kohlenhydratmahlzeit.

Vielen Patienten rate ich, sich für ein paar Monate glutenfrei zu ernähren. Auch bezüglich möglicher Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln sind Sie dann wahrscheinlich auf der sichereren Seite und ihre Gewichtsabnahme funktioniert erstaunlicherweise leichter.

Essen Sie ausreichend Eiweiß

Wegen der besseren Sättigung beginnen Sie Ihre Mahlzeiten mit Eiweiß. Die hohe Eiweißmenge verhindert auch, dass es zu Muskelabbau kommt. Der wiederum würde Ihren Kalorienbedarf reduzieren und damit kontraproduktiv sein. Die Absolutmenge an Eiweiß allein ist nicht entscheidend (etwa 0,8 g/kg Körpergewicht). Genauso wichtig ist eine hohe biologische Wertigkeit (s. Kap. Ernährung). Das ist ein Maß dafür, wie wirksam das Nahrungseiweiß in das Körpereiwweiß umgewandelt wird. Am besten kombinieren Sie zwei Eiweißarten, weil Sie dadurch sicherstellen, dass Ihr Körper alle nötigen essentiellen Aminosäuren zur Produktion Ihres Körpereiwweißes bekommt. Eine gute Kombination, bei der alle Aminosäuren enthalten sind, ist z. B. Kartoffel und Ei, oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und Mais.

Wenn Sie anfangs schneller abnehmen wollen oder mehr Sicherheit brauchen, wie Sie Ihre Essgewohnheiten praktisch umstellen, dann können Sie ruhig eine oder zwei Mahlzeiten durch **Eiweißshakes** ersetzen.

Für viele Menschen ist es durchaus hilfreich, in den ersten Monaten des Abnehmens eine Unterstützung durch hochwertige Eiweiß-Fertigprodukte zu nutzen, die meist mit Mikronährstoffen ergänzt sind. Aber kaufen Sie nicht einfach irgendwelche Diätprodukte zum Abnehmen, sondern nehmen Sie nur solche Präparate, die von den (wenigen) Firmen mit einem **Diät-Rundum-Konzept** mit fachlicher Ernährungsberatung angeboten werden (Empfehlungen im Blog www.kissyourlife.de).

Fette

Eliminieren Sie schlechte oder erhitzte Fette (s. Kap. Ernährung), welche generell gesundheitsschädlich sind und Ihre Fettabnahme blockieren. Verwenden Sie genügend hochwertige Öle, damit werden Sie zwar vielleicht etwas langsamer, aber viel sicherer und gesünder abnehmen.

Essen Sie viel Gemüse

Am besten verzehren Sie reichlich gedämpfte Gemüsesorten der Saison, auch etwas Salat und immer mit Gewürz- und Heilkräutern angereichert!

Essensrhythmus

Wenn möglich essen Sie **abends wenig**, am besten nur leicht verdauliches Eiweiß und etwas Gemüse. Diese allgemeine Empfehlung ist für Berufstätige, die keine Mittagsmahlzeit zu sich nehmen können, durchaus problematisch. Finden Sie also stimmige und wohltuende Kompromisse für sich.

Verzichten Sie auf **Zwischenmahlzeiten**, »naschen« Sie vor allem keine Kohlenhydrate oder Obst. Das führt zu Insulinschwankungen, die wiederum Heißhungerattacken machen.

Bewegung

Kurbeln Sie die Fettverbrennung durch regelmäßiges **aerobes Ausdauertraining** an. Sie sollten dabei im Sauerstoffbereich trainieren, also noch sprechen können und Ihr peripheres Sehen sollte nicht eingeschränkt sein. Belasten Sie sich körperlich mindestens 5 x 30 Minuten pro Woche. Sie bauen dadurch und in Verbindung mit gezieltem Muskeltraining sogar Muskulatur auf, wodurch Ihr Körper automatisch wieder mehr Fett verbrennt.

Belohnen Sie sich

Weil Sie auf etwas verzichten, was Ihnen bisher viel Lust gemacht hat, nämlich gutes Essen, belohnen Sie sich mit richtig schönen und gesunden Din-

gen. Ersetzen Sie eine mögliche »Fresslust« nicht durch Zigaretten, Alkohol oder Ähnliches. Aktivieren Sie stattdessen Ihre guten Gefühle durch Sport oder verwöhnen Sie sich durch Dinge, die Sie sich sonst nicht gönnen.

Ihre Ernährung auf Dauer

Ihre langfristige Ernährungsweise sollte individuell und typspezifisch sein, wie bereits mehrmals erwähnt. Das heißt, sie muss Ihrer Konstitution, Ihren Belastungen, dem Lebensalter und eigenen Zielvorstellungen entsprechen.

Hormonsystem

Auch Hormone können ein Schlüssel beim Abnehmen sein. Erfahrene Stoffwechsel-Therapeuten sind der Meinung, dass das Gleichgewicht stoffwechselrelevanter Hormone (Insulin, Glukagon, Wachstumshormon, Thyroxin etc.) durch die Auswahl bestimmter Nahrungsmittel leichter wiederhergestellt werden kann und zu einem guten Sättigungsgefühl führt.

Abnehmen nach Gentypisierung

Möglicherweise können in Zukunft auch **Gentests** beim Abnehmen nützlich sein und den »genetischen Verbrennungstyp« bestimmen. Es gibt vier Genvarianten, die Auskunft darüber geben, ob Sie genetisch eher eine kohlenhydratreduzierte, fettverminderte oder ausgewogene Kost essen sollten, um leichter in Ihr Wohlfühlgewicht zu kommen und gesund zu bleiben.

Psychologische Aspekte und Stress

Wie sehr unsere körperliche Befindlichkeit, speziell das Übergewicht, von unserer seelischen Balance bestimmt wird, zeigen die weltweit einzigartigen Studien zur Entstehung von Fettsucht (Adipositas) von Prof. Dr. Achim Peters, Uni Lübeck. Ich fasse sie hier kurz zusammen.

Unser gesamtes Essverhalten hängt vom **Energiebedarf unseres Körpers**, speziell dem unseres Gehirns ab. Unter Stress ist der Bedarf an Energie groß und wir können unser Essverhalten nicht mehr kontrollieren. Das Gehirn hat eine Sonderstellung im Stoffwechsel, dem alles für seine Energieversorgung untergeordnet wird.

Unter **akutem Stress** benötigen wir vor allem für unser Gehirn sofort mehr Nahrung, um besonderen Anforderungen gerecht zu werden, besser

denken und schneller handeln zu können, d. h. um mit unserem Stress besser fertig zu werden. In dieser Phase werden die meisten Menschen dünner oder bleiben schlank.

Längere Stressphasen oder chronischer Stress halten den Energiebedarf des Gehirns hoch. Hier passen sich Menschen auf unterschiedliche Art und Weise an.

In diesem Zusammenhang sollten Sie wissen, dass es zweierlei Formen von Fettgewebe gibt. Erstens das **Körper- oder Unterhaut-Fettgewebe**, das sich überall im Körper bilden kann und gerade am Bauch oft eindrucksvoll ausgeprägt ist. Dort dient es als Energiereserve für Muskeln und Herz und macht das typische Bild eines übergewichtigen Menschen aus.

Zweitens gibt es das **innere Bauchfett, auch Eingeweidefett** genannt (lat. viszerales Fett). Es sitzt zwischen den Bauchorganen, Darmschlingen und Bauchgefäßen. Man kann es nicht direkt ertasten, obwohl es sogar größer werden kann als das äußere Fettgewebe. Als mechanischer Schutz umhüllt es den Darm und dient dem Gehirn bei Nahrungsmangel ebenfalls als Energiereserve. Das innere Bauchfett ist vom Körper stoffwechselfähig quasi abgekoppelt und hat auch eine andere Zusammensetzung als das normale Fettgewebe. Es ist sogar hormonaktiv und bildet für die Gesundheit gefährliche, entzündungsfördernde Stoffe (Zytokine).

Dieses Eingeweidefett entsteht nach Jahren intensiver Stressbelastung, durch das Stresshormon Cortisol. Es entwickelt sich vor allem dann umso stärker, je mehr jemand das Gefühl hat, seinen Belastungen gegenüber machtlos zu sein. Besonders bei schlanken und normalgewichtigen Menschen kann sich so der Bauch zu einer Kugel vergrößern, der zu einer sonst schlanken Figur einen auffälligen Kontrast bildet (s. Abb. S. 124).

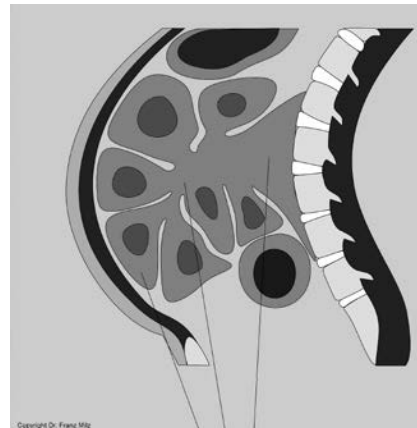
Langfristig regelt Ihr persönliches Stressniveau Ihr Körpergewicht. Es bestimmt entsprechend Ihrem Typ die Fettmenge Ihres Körpers und Ihre Bauchform. Das bedeutet, Sie werden erst dann ganz natürlich und gesund abnehmen und Ihr Gewicht halten, wenn Sie Ihren individuellen Stress in den Griff bekommen, und zwar ohne irgendwelche Kompensationsmechanismen (Medikamente, Alkohol etc.).

Messung des Stressniveaus

Um ein erhöhtes Stresslevel genauer zu bestimmen, gibt es mehrere Methoden. Man braucht nur erhöhte Cortisol-Werte im Tagesprofil von Blut oder Speichel nachzuweisen. Ein Anhaltspunkt für das innere Bauchfett ist die Messung des **Taillenumfangs**, der allerdings auch vom Volumen der



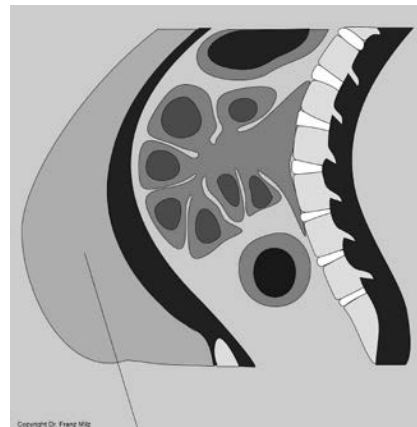
Kugel- oder Spitzbauch durch Stress mit viszeralem Bauchfett



inneres Bauchfett beim Stresstyp A



Typischer Bauch bei einem stark übergewichtigen Menschen



äußeres Bauchfett beim Stresstyp B

Darmschlingen und der Menge an Bauchmuskulatur sowie vom Gekröse der Eingeweide beeinflusst wird. Bei Frauen sollte er nicht 88 Zentimeter, bei Männern nicht 102 Zentimeter überschreiten. Werte darüber zeigen ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes an.

Zur genaueren Risikoabschätzung des Eingeweidefettes gibt es eine Formel zur Berechnung des **Taillen-Größen-Index**: Er wird gemessen durch

den Taillenumfang in Metern geteilt durch die Körpergröße in Metern (z. B. 0,9 m: 1,8 m = 0,50). Als kritisch gilt ein Wert, der bei Frauen größer als 0,48 und bei Männern größer als 0,53 ist.

Noch exakter ist die Bestimmung des inneren Bauchfettes durch eine Kernspinuntersuchung. Der häufig zitierte BMI (Body Mass Index) ist dagegen lediglich ein Maß für die Gesamtgröße der Fettpolster.

Wie Sie persönlich unter Stress reagieren, ist genetisch festgelegt. Es gibt **zwei Stress- und Ernährungstypen**, die wieder eine Art Konstitutionstyp sind (s. a. Abb. S. 90).

Typ A ist von Haus aus schlank und ein schlechter Stressverarbeiter. Sein Gehirn holt sich die nötige Mehrenergie aus den Körperdepots, weshalb er unter Dauerstress zunächst abnimmt und lange schlank bleibt. Aber Stresstyp A bildet leichter Eingeweidefett, was gesundheitliche Gefahren beinhaltet. Manche schlanken und gestressten Menschen, die einen unauffälligen BMI unter 25, aber schon einen deutlichen »Stressbauch« haben, wiegen sich in falscher Sicherheit in Bezug auf ihre gesundheitliche Verfassung. Sie haben ein eindeutig höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen mit einem äußerlich deutlichen Fett.

Typ B ist der klassisch übergewichtige Mensch. Er neigt dazu, überall im Körper Fett zu bilden. Sein Körper nimmt bei Dauerstress die benötigte Mehrenergie über eine vermehrte Zufuhr von Nahrung auf. Stresstyp B nimmt unter Stress überall am Körper zu, um so sein Gehirn mit Energie »bedienen« zu können. Er hat oft sogar ein weniger ausgeprägtes Eingeweidefett als Typ A, einen niedrigeren Cortisolspiegel und dementsprechend ein niedrigeres Herz-Kreislauf-Risiko. Von ihm sagt man im Allgemeinen, dass er gute Nerven hat. Darin besteht sein Überlebensvorteil. An Gewicht zuzunehmen und Körperfett aufzubauen ist somit im Grunde eine intelligente Strategie seines Organismus, auf Stress zu reagieren. Der Preis für diese Strategie ist allerdings Übergewicht.

Menschen, die äußerlich dick sind und sichtbares Bauchfett haben, signalisieren ebenso wie schlanke Personen mit Kugelbauch (verstecktes Eingeweidefett), dass sie sich in einer spezifischen Stresssituation befinden.

In Stresssituation müssen alle Betroffenen, ob Typ A oder B, reflexartig und willentlich kaum kontrollierbar, essen. Appelle wie Maß zu halten, langsam zu essen und an den Darm zu denken sind daher sinnlos. Das Gehirn zwingt einfach zum Essen, um energetisch Herr der Situation zu bleiben.

Voraussetzung für ein normales Körpergewicht und einen wohlgeformten Bauch ist bei beiden Typen, dass sie ihren gefühlten Stress herunterfahren können und so ihr Stresssystem wieder in eine stabile Ruhelage bringen. Und das geht nur über die psychologische Konfrontation mit den entsprechenden emotionalen Stressbelastungen.

Was macht uns Stress?

Viel weniger als irgendein Stressfaktor an sich, machen den meisten Menschen die damit verbundenen Gefühle zu schaffen. Es geht um die **emotionale Dysbalance**, d.h. belastende Gefühle, die durch irgendwelche Stressfaktoren ausgelöst wurden. Hier hilft nur, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen und deren Ursache zu beheben.

Prof. Peters' revolutionäre Entdeckung bestätigt einmal mehr den Einfluss psychischer Faktoren auf Gesundheit und Krankheit. Das Problem des Abnehmens liegt also primär nicht im Bauch, sondern im Kopf bzw. im Herz.

Eine wichtige Übung:

Fragen Sie sich nun, worin genau Ihr größter emotionaler Stress besteht und schreiben Sie die Antwort in Ihr Tagebuch. Arbeit, Schulden oder seelische Verletzungen durch irgendjemand? Welche speziellen Gefühle belasten Sie? Lassen Sie jetzt zu, dass Sie diese in Ihrem Körper wahrnehmen. Es ist vielleicht unangenehm, aber es ist nicht gefährlich. Vermutlich können Sie Ihre Stressfaktoren auch nicht sofort aus Ihrem Leben eliminieren. Sie brauchen Zeit und Zuversicht, dass es Ihnen bald gelingt.

So lange Sie richtigen Stress haben, empfehle ich Ihnen nicht, sich zu zwingen, weniger zu essen – sonst haben Sie ja noch mehr Stress. Überlegen Sie in Ruhe, wann der Zeitpunkt für Sie gekommen ist, mit dem Abnehmen zu beginnen. Es gibt Phasen im Leben, wo man mehr Energie zur Bewältigung seiner Lebensumstände braucht. In dieser Zeit sollten Sie Ihr Essverhalten und Ihre Gewichtsprobleme einfach akzeptieren. Wählen Sie ein günstigeres Zeitfenster, wo Sie weniger Sorgen und Belastungen haben, aber warten Sie auch nicht zu lange darauf, Ihre Probleme zu lösen und dann leichter abzunehmen.



Emotionale Entgiftung

Wie man mit seinen Emotionen umgeht, ist auch Thema der Kapitel »Hirnleistung und Stress« und »Atmung und gute Gefühle«. Nehmen Sie sich immer wieder etwas **Zeit, um zu fühlen**, was in Ihnen und um Sie vorgeht. Allein das ist schon heilsam und kann den natürlichen Prozess des Abnehmens und des Schmelzens Ihrer Fettpolster einleiten. Das kostet etwas Zeit, so wie einkaufen oder Zähne putzen. Denken Sie nun an einen Ihrer Stressfaktoren.

Übung:

Spüren Sie dabei Ihre Gefühle und atmen Sie ganz ruhig und tief. Keine Angst. Es kann Ihnen nichts passieren. Bringen Sie nun Ihre Emotionen (Wut, Schuld, Angst, Resignation etc.) so gut wie möglich zum Ausdruck (akustisch, durch Bewegungen oder sonst irgendwie). Weinen Sie, schreien Sie oder schlagen Sie mit den Fäusten auf den Boden. Wenn die emotionale Flut wieder abklingt, loben Sie sich: »Danke, dass ich es bisher geschafft habe!« Lassen Sie das alles nun auf sich wirken und wiederholen Sie es, so oft Sie möchten. Ich bin sicher, dass dabei Tonnen an nichtgefühlten Gefühlen von Ihnen langsam abfallen.

Wenn Sie selbst damit nicht zurechtkommen, Ihre Emotionen zu fühlen und verändern zu lassen, dann suchen Sie sich **psychologische Hilfe**. Viele

Versuche abzunehmen scheitern, weil hinter der vordergründigen Absicht ein unbewusstes Sabotageprogramm steckt. Das heißt, tief in Ihnen will etwas nicht die Heilung, das Wohlergehen und das Wohlbefinden. Sie wollen sich eher bestrafen und glauben nicht, dass Sie je wieder glücklich und schlanker sein können. Hier kann Sie ein empathischer Psychotherapeut wieder aus der Dunkelheit führen.

Psychomentaler Aspekt

Eine kaum beachtete, aber hoch effektive Technik, um abzunehmen und sein Wohlfühlgewicht zu bekommen, ist die Kraft realitätsgestaltender Gedanken zu nutzen. Es geht darum, dass Sie **visualisieren**, wie Sie sich selbst jeden Tag gerne sehen würden: Sie machen z. B. mit der von Ihnen erwünschten Körperform etwas voller Freude, was Ihnen bisher nicht möglich war, also z. B. Sport ohne Atemnot, Kleidung kaufen, die Sie attraktiv aussehen lässt etc. Erleben Sie sich wie in einem wunderschönen Film, wie Sie Komplimente bekommen und gestalten Sie dieses innere Drehbuch regelmäßig voller Fantasie. Sehen Sie sich selbst immer wieder im Spiegel, so wie Sie gerne aussehen würden. Wenn Sie ein durch und durch positives Bild von sich immer wieder bewusst imaginieren, bündeln Sie dadurch innere Kräfte, um viel leichter abzunehmen.

Schönheit und Anti-Aging

Den Wunsch nach Schönheit, einem attraktiven Äußeren und Jugendlichkeit hat die Natur in jedem Menschen tief verankert. Sie, lieber Leser, dürfen sich also ganz entspannt zurücklehnen und zu dieser menschlichen Sehnsucht bekennen. In der Realität des Alltags ist Schönheit allerdings für die meisten von uns eine große Herausforderung.

Wir vergleichen uns oft mit anderen Menschen oder definieren uns vorwiegend über bestimmte äußere Attribute. Das macht unzufrieden und unglücklich. Hinter dieser verbreiteten Denk- und Verhaltensweise steckt ein tieferliegendes Thema: Wir können uns nicht genau so akzeptieren, wie wir sind und lehnen uns innerlich ab. Wir fühlen uns nicht wertgeschätzt und haben kein wirkliches Selbstbewusstsein. Sich selbst attraktiv zu finden und wohlwollend zu betrachten, das ist für manche unvorstellbar. Dabei ist es nicht nur natürlich, sondern ausgesprochen gesund, wenn man sich selbst durch und durch positiv wahrnimmt. Es ist **Ausdruck echter Selbstliebe** und kein narzisstisches Gehabe oder eine Persönlichkeitsstörung.

Während sich für unsere Gesundheit relativ genaue Kriterien finden lassen, ist Schönheit und Ästhetik letztlich etwas Subjektives, das bekanntlich »im Auge des Betrachters« liegt. Wenn Sie, lieber Leser, sich unattraktiv finden, unzufrieden mit Ihrem Körper oder Ihrem Aussehen sind, dann macht Ihnen dieses Kapitel vielleicht Mut.

Faktoren für natürliche Schönheit und Anti-Aging

Gleich vorneweg: die Faktoren für natürliche Schönheit und Jugendlichkeit sind **identisch!** Konzentriert wir uns hier auf die Schönheit. Viele Menschen kennen ihr Potential an Schönheit überhaupt nicht und wissen daher kaum um ihre wirkliche Attraktivität und Ausstrahlung. Sie ahnen deshalb nicht, wie relativ einfach sie attraktiver und strahlender werden könnten.

Für die meisten körperlichen und ästhetischen Defizite gibt es Lösungen; angefangen von einer gesunden, schönheitsfördernden Lebensweise, kosmetischen Behandlungen und Styling-Maßnahmen bis hin zu Methoden der sanften und natürlichen Schönheitsmedizin.