

DIE VIER GOLDENEN REGELN

des Gewichts- managements



Die 4 goldenen Regeln des Gewichtsmanagements

Regel 1: WENN SIE HUNGRIG SIND, DANN ESSEN SIE!

Diese Regel mag im ersten Moment erstaunlich klingen, wenn es darum geht, Gewicht abzunehmen oder eine erfolgreiche Gewichtsreduktion zu halten. Damit soll aber dem Körper signalisiert werden, dass immer genug zu essen da ist und es nicht notwendig ist in ein Hunger – Notprogramm mit Reduktion des Grundumsatzes zu gehen. Wichtig ist dabei die Unterscheidung zwischen wirklichem Hunger – nennen wir ihn „organischen Hunger“ und

der Reaktion auf ein Gefühl wie zum Beispiel Anspannung, Ärger, Angst oder Langeweile. Diese zweite Form des Hungers könnte man „psychischen Hunger“ nennen. Manchmal halten wir eine Missempfindung für Hunger und haben die Vorstellung, wenn wir essen, fühlen wir uns besser. Meist ist die Missempfindung nach einiger Zeit wieder genauso vorhanden – nur diesmal gepaart mit selbstabwertenden Gedanken. Die Herausforderung hinter dieser ersten Regel ist die Unterscheidung zwischen organischem und psychischen Hunger zu treffen und im zweiten Fall eine Alternative zu haben, um mit der Missempfindung umzugehen.

Regel 2: ESSEN SIE WAS SIE WOLLEN UND NICHT WAS SIE GLAUBEN, DASS SIE ESSEN SOLLTEN!

Es gibt nichts Interessanteres als das was wir uns verbieten. Wenn man sich vornimmt auf keinen Fall eine Schokoladentorte zu essen, kann man sicher sein, dass sie einem im Gedanken überall hin verfolgen wird. Diäten, die darauf ausgerichtet sind den Körper hungern zu lassen zerstören die natürliche Fähigkeit die passenden Nahrungsmittel auszuwählen in ganz besonderer Art.

Regel 3: WANN IMMER SIE ESSEN, MACHEN SIE ES MIT IHRER VOLLEN AUFMERSAMKEIT!

Wenn Sie essen, dann essen Sie – und tun sonst nichts Anderes. Reduzieren Sie ihre Essgeschwindigkeit und erfassen Sie Ihre Mahlzeit mit allen Ihren Sinnen. Wenn Sie nebenbei essen und sich auf etwas Anderes konzentrieren, nehmen sie dem Körper die Chance das natürliche Körpergewicht – Regulationssystem zu nutzen. Untersuchungen haben gezeigt, dass man immer mehr isst, wenn man gleichzeitig fernsieht. Das gilt in gleicher Weise auch für Lesen oder E-mails checken. Es mag übertrieben klingen – aber die ungeteilte Aufmerksamkeit und Fokussierung auf das Essen ist

ein ganz wichtiger Punkt im Gewichtsmanagement.

Regel 4: WENN SIE DENKEN, DASS SIE SATT SIND, HÖREN SIE ZU ESSEN AUF.

Rasches essen und Ablenkungen nehmen dem Körper die Möglichkeit das Sättigungsgefühl zeitgerecht zu spüren. Wenn man Regel 3 befolgt, spürt man, wenn man satt ist. Wenn man unsicher ist, sollte man eine Pause einlegen. Manchmal stellt sich das Gefühl der Satttheit mit einigen Minuten Verzögerung ein. Etwas auf dem Teller übrig zu lassen, steht möglicherweise mit dem Glaubenssatz aus der Kindheit „was auf den Teller kommt, wird aufgegessen“ in Konflikt. Nach einiger Zeit wird man besser darin, sich die Speisenauswahl und die Menge auf den Teller zu nehmen, die einem zuträglich ist.

Quelle: Paul McKenna

SPORTMEDIZIN ST. PÖLTEN DR. HERIBERT WAITZER, MSc

Dr. Adolf Schärf-Straße 9
3107 St. Pölten

T: +43 (2742) 348430
E: ordination.waitzer@kstp.at
I: www.waitzer.at
F: www.facebook.com/waitzer/