

10

Gehirn an Herz - Mach langsamer, sonst stolperst du.

Psychosomatisch? Ich bin doch nicht irre. Das bilde ich mir nicht ein.

Beschwerden aufgrund der Psyche sind nicht eingebildet, sie sind real.

Der Körper als Spiegel der Seele. Nicht alle Beschwerden sind psychosomatisch und es muss vorher natürlich ausgeschlossen werden, dass es sich um eine Grunderkrankung handelt, die ohne Medikamente nicht zu behandeln ist.

Was hat das aber mit Abnehmen zu tun? Eine sehr häufige psychosomatische Störung ist z.B. die Schlafstörung. Uns fehlt die Energie, die wir eigentlich über den Schlaf bekommen hätten. Den Energieverlust versuchen wir unbewusst mit Kalorien zu decken, meist in Form von Süßem oder Fettigem. Der Mensch weiß instinktiv, welche Lebensmittel schnell und besonders viel Energie liefern.

Stelle dir vor, du hast eine sehr stressige Woche vor dir. Für gewöhnlich ist dein Leben entspannt und ausgeglichen, doch in dieser Woche ist der Geburtstag deiner Zwillinge, auf der Arbeit herrscht Personalmangel und deine Gedanken kreisen nachts umher.

Du bekommst zu wenig Schlaf, deine Reserven sind erschöpft und du bemerkst, dass du Heißhunger auf Süßigkeiten bekommst. Dem kannst du guten Gewissens nachgehen, denn die stressige Zeit ist zeitlich begrenzt. Spätestens am Wochenende kannst du wieder die Füße hoch legen. In diesem Beispiel spricht nichts dagegen, die fehlende Energie mit ein paar Naschereien aufzufüllen. Vorausgesetzt, diese Woche wird nicht zur Gewohnheit. Die Dosis macht das Gift.

Magenprobleme und Lebensmittelunverträglichkeiten können ebenfalls durch die Psyche verstärkt oder ausgelöst werden. Jetzt verzichten wir auf Milch- und Milchprodukte, Gluten, Hefe, Histamin und Fruktose - schränken uns ein, limitieren, verknappen diese Lebensmittel und gehen unserem Umfeld damit gehörig auf die Nerven, obwohl es sein könnte, dass wir -einfach nur- Stress haben.

Wenn du Probleme mit diversen Lebensmitteln hast, die sich bei Stress verstärken, dann darfst du überlegen, ob du (evtl. zusätzlich) an der Stress-Schraube drehen möchtest. Die Ursache beheben, anstatt die Symptome nur auszuhebeln.

WORKBOOK 10

Schatz, gib mir dein Stück Kuchen,
ich habe nicht gut geschlafen.



Übung 19

Welche stressbedingten Beschwerden beobachtest du bei dir?

Übung 20

Wie beeinflussen diese Beschwerden dein Essverhalten?

Notiere die Auswirkungen, falls du einen Zusammenhang erkennen kannst.



**Zunehmen liegt immer an den Drüsen,
bei mir besonders an den Speicheldrüsen ...**



Übung:

Sodbrennen, Schlafstörungen, Herzrasen, Zähneknirschen, Ohrensausen, Spannungen in den Schultern? Nimm dir einen Moment Zeit, setz dich hin, schließe deine Augen. Jetzt spüre in dich hinein. Woher könnten diese Symptome kommen? Wie versuchst du, sie zu regulieren? Was tut dir jetzt gut? Diese drei Fragen kannst du gedanklich stellen, um ein besseres Gefühl für deinen Körper zu bekommen.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Du setzt dich wegen verspannter Nackenmuskulatur in den Park und beginnst die Übung.

Kurze Zeit später ringst du mit den Tränen, denn die Gefühle, die in der Ruhe hochkommen, können nicht verarbeitet werden. Ist dies der Fall, sprich mit jemandem darüber, es ist keine Seltenheit. Übergewicht ist häufig mit unterdrückten Gefühlen gekoppelt.

Schutzensen unterdrückt diese Gefühle über Jahre. Vergleichen wir die unterdrückten Gefühle mit Popcorn. Springt ein Maiskorn unter Hitze auf, folgen auch schnell alle anderen.

Dann wird es laut, wild und kann sehr unkontrolliert werden, bis es sich beruhigt.

TIPPS & TRICKS

Mach dir immer wieder bewusst, dass dein Körper der beste Signalgeber ist. Beschwerden, wie Schmerzen zu verteufeln, und eine Tablette nach der anderen zu schlucken, ist nicht immer die beste Wahl. Schmerz ist ein Signal des Körpers. Er sagt dir, dass du hier mit Vorsicht agieren solltest. Auf die heiße Herdplatte zu fassen, tut halt auch nur weh, damit wir es nicht wieder machen. Das schützt unsere Hand vor Verbrennungen. Wer immer spontan auf Toilette rennen muss, weil der Besuch von Großtante Trude ansteht, sollte überlegen, wie wichtig Großtante Trudes Besuch wirklich ist. Auch wer am Montagmorgen immer Kopfschmerzen hat, der darf überlegen, ob die Arbeitskollegen, der Chef oder die Arbeit an sich eventuell das Problem sein könnten. Da wird ein Jobwechsel besser helfen, als die zehnte Schmerzpille.

