

Obst, ein Dickmacher – wahr oder falsch?

Obst enthält viele gesunde Vitamine, aber es enthält auch Stoffe, die für eine Gewichtsabnahme weniger förderlich sind – **Fruktose** (Fruchtzucker).

Fruktose beeinflusst die Fettverbrennung beziehungsweise den Muskelaufbau auf besondere Weise und unterscheidet sich darin von normaler Glukose (Traubenzucker).

Es ist erstaunlich, dass heutzutage noch immer viele “Abnehm-Experten” darauf plädieren, dass **eine Kalorie eine Kalorie ist** und das auch bleibt. Ein strittiges Thema, das seine Befürworter, aber auch seine Widersacher hat.

Wenn es darum geht, **Körperfett zu verlieren, während man Muskeln beibehalten möchte**, sind **Bodybuilder** interessante Maßstäbe, um zu sehen, was funktioniert und was weniger förderlich ist.

Sie nehmen die Anweisungen von Ernährungsberatern und Vorschriften von Diätologen sehr ernst, um ihre strikten Ziele erreichen zu können.

Eines der ersten Nahrungsmittel, das bei der Diät eines Bodybuilders eingeschränkt wird, ist Obst.

Obst enthält natürlich viele gesunde Vitamine, aber es enthält auch Stoffe, die weniger förderlich sind – **Fruktose** (Fruchtzucker). Fruktose beeinflusst die Fettverbrennung beziehungsweise den Muskelaufbau auf eine bestimmte Art und Weise und unterscheidet sich von regulärer Glukose (Blutzucker).

Nach Dr. Lustig, Professor der Kinderklinik im Bereich der Endokrinologie der

UC San Francisco, ist **Fruktose iso-kalorisch, aber nicht iso-metabolisch**. Das bedeutet, dass das Konsumieren von 100 Kalorien Fruktose einen anderen Effekt auf den Stoffwechsel hat als die Einnahme von 100 Kalorien Glukose.

Einmal zugeführt, wandert **Glukose** sofort in die Blutlaufbahn, **erhöht den Blutzuckerspiegel und somit Insulin**.

Fruktose wird hingegen zunächst **in die Leber transportiert** und führt dadurch **eben nicht zu vermehrter Insulinausschüttung**.

Lange Zeit empfahlen die Ärzte Diabetikern, Fruktose statt Glukose und Haushaltszucker zu verwenden, bis man bemerkte, dass **übermäßiger Fruktoseverzehr ebenso zu Fettleber führt** wie ein Übermaß an Glukose, Saccharose und sonstigen Kohlenhydraten.

Auch komplexe Kohlenhydrate wie Mehl und dessen Produkte werden letztendlich in Glukosemoleküle aufgespalten.

Unser Körper ist nicht dafür geschaffen, soviel Zucker zu bewältigen, wie wir ihm in der modernen Durchschnittsernährung zumuten. **Ein zucker- bzw. kohlenhydratsüchtiger Mensch konsumiert im Durchschnitt sogar 65 bis 75 Kilogramm Zucker pro Jahr**.

Das wären 65 bis 75 Kilo Zuckerpackungen!

Mit täglich mehreren Softdrinks und zusätzlichen Süßigkeiten oder viel Brot und Nudeln sowie Fertiggerichten ist auch gar kein Problem, diese Menge an Zucker zu erreichen!

Unglaublich, nicht wahr?

Den Beweis können Sie sehen im Zuckerfilm von BBC

„The Truth about Sugar“

Ein Stück Würfelzucker hat ca. 3 Gramm.

Um einen Teelöffel mit Zucker zu häufen, benötigt man 4 bis 5

Gramm.

Das bedeutet, dass **mehr als 2 Teelöffel Zucker bereits toxisch** für den Körper sind. Um Schäden zu vermeiden, reagiert die Bauchspeicheldrüse mit

massiver **Insulinausschüttung**, welche die Glukose raus aus dem Blut und rein in die Zellen befördern soll.

Auch die **Leber** wird beliefert, um Glukose in Form von Glykogen zu speichern. Ab einer Menge von 60 Gramm hängt die Leber aber ein Stoppschild auf, denn dann sind die **Glykogenspeicher** voll. Alles, was sie darüber hinaus an Glukose verarbeiten muss, kann sie nur noch in Fettsäuren umwandeln, die dann als Fettklumpen die Leberzellen zerstören. Das ist dann die vielzitierte **Fettleber, auch Steatos Hepatis** oder Nichtalkoholische Steatohepatitis (NASH) genannt.

Die NASH ist also in erster Linie nicht von unserem Fettkonsum, sondern von der Zucker- und Kohlenhydratbelastung abhängig!

Die Frage lautet nun: Sollte man Früchte essen?

Die Antwort ist einfach: Es kommt auf den **Fruktosegehalt** an.

Günstig sind dabei

1. Beeren
2. Zitrusfrüchte

Diese sind daher auch bei einer Low-Carb-Ernährung (mit wenigen Kohlenhydraten, im Gegensatz zu einer High-Carb-Ernährung) erlaubt.

Fazit

Für die meisten Menschen gilt:

1-2 Portionen beliebiges Obst pro Tag sind empfehlenswert.

1 Portion = 1 Doppelhand voll

Für Menschen, die Fett verlieren und Muskeln aufbauen wollen:
1-2 Portionen fruktosearmes Obst pro Tag

(Letzteres gilt übrigens auch für Menschen mit Fruktoseintoleranz.)

Je mehr Bewegung Sie machen, desto mehr werden auch die Kohlenhydrate verbrannt und desto problemloser können Sie davon essen.

Haltbarkeit und Frischekriterien von Gemüse

Diese Fragen hat sich wohl jeder schon mal gestellt beim Einkauf:

- Wie lange bleibt Gemüse frisch?
- Wie lagere ich es am besten?
- Was ist mit Obst und Gemüse aus Übersee?
- Ist Bio-Obst und Bio-Gemüse wirklich in jedem Fall besser als jenes aus konventionellem Anbau?
- Ist Tiefkühlgemüse minderwertig? Es spart doch so viel Zeit! Nun, Tiefkühlgemüse ist für Vielbeschäftigte eine gute Alternative, da durch das Schockgefrieren und die Erntefrische eine beachtlich hohe Nährstoffqualität ermöglicht wird. Ich würde **folgende Reihenfolge in puncto Nährwert und Qualität** vorschlagen: **Super: roh und frisch, kurze Lagerungszeit und kurze Transportwege** (Blattgemüse hat schon nach 3 Tagen einen Großteil der Nährstoffe abgebaut).

Also optimal wäre **regionales und saisonales** Obst und Gemüse. **Gut: roh und unter günstigen Bedingungen gelagert** (z.B. in der 0-1°C-Zone in speziellen Kühlschränken:

spezielle Gemüselade/„**Fresh-Zone**“, dabei Blattgemüse in nasse Tücher gewickelt).

So bleibt das Gemüse mindestens, je nach Gemüseart, **eine Woche fit.Gut**: Tiefkühlkost roh, direkt vom Feld in die Fabrik gebracht und **schockgefroren.Minderwertig**: roh und schon lange **falsch gelagert, lange Transportwege, welk**.

Ich empfehle, wenn möglich, **Bio-Qualität** zu bevorzugen.

Aber:

Besser ein frisches konventionelles Blatt-Gemüse, als ein welker Bio-Salat!

Oder:

Besser regionales Tiefkühlgemüse als frisches, gleichartiges Gemüse aus Übersee.

Das Gesagte **gilt** vor allem für **stärkearmes, wässriges Gemüse** wie Zucchini, Paprika, Radieschen, Fenchel, Stangensellerie, Gurke, Fisolen, etc. und Blattgemüse wie Kohl, Salat, Kräuter, etc.

Für **stärkereiches Gemüse** wie Karotten und andere Rüben, Kartoffeln und Kürbis gelten **eigene Regeln**.

Unter richtiger Lagerung sind sie monatelang fast ohne Nährstoffverlust haltbar.

Beispiel: Karotte

Wie bereits betont, ist die Frische von Nahrungsmitteln essentiell, unabhängig von Jahreszeit und Sorte. So auch bei den Karotten. Diese sollten bereits beim Kauf fest und knackig sein.

Die **Gesamterscheinung** gibt den Anstoß zum Kauf. Nicht nur die satte, orange-gelbliche Farbe sollte im Vordergrund stehen, auch das Grün der Stängel sollte saftig und lebendig erscheinen.

Zur richtigen Lagerung von Karotten: Damit die Stangen

auch knackig bleiben!

Grundsätzlich haben es alle Sorten der beliebten Rübe gern **kühl, dunkel und leicht feucht**. Ein guter Ort wäre also das Gemüsefach im Kühlschrank, eingewickelt in ein **feuchtes Küchentuch**.

Das **Grün der Karotten** sollte davor allerdings **entfernt** werden, da es ihnen Feuchtigkeit entzieht.

Allerdings lässt sich dieses hervorragend zu köstlichem Pesto verarbeiten oder dient als Einlage in Suppen, Soßen und Salaten.

Zudem empfiehlt es sich, die **Karotten vor der Lagerung nicht zu waschen**, da sie schnell fleckig werden und verderben. Zur Aufbewahrung eignen sich auch luftdicht verschlossene Behälter (z.B. Frischhalteboxen), die zusätzlich vor Bakterien schützen.

Karotten sollten nicht in Kontakt mit anderem Gemüse oder Obst kommen, da sie einen **bitteren** Geschmack entwickeln können.

Eine weitere Möglichkeit, **Karotten** längerfristig aufzubewahren, ist ein Platz im kühlen Keller. Falls dieser aber nicht vorhanden ist, lässt sich eine ganz ähnliche Alternative zaubern: Dafür benötigt man einen Eimer oder eine Kiste.

Der Boden wird mit leicht feuchtem **Sand** oder feuchter Erde bedeckt, gefolgt von einer Schicht Karotten, die wiederum mit Sand oder Erde bedeckt werden und so weiter. Dafür kann sogar normaler Sandkastensand verwendet werden. An einem **kühlen Ort**, vor Frost geschützt, halten sich die geernteten Karotten noch bis zum kommenden Frühjahr frisch.

Gefrorenes Gemüse in der Regel innerhalb eines Jahres aufbrauchen.

Last but not least können Karotten auch gefroren haltbar gemacht werden und bleiben dazu auch noch frisch.

Die Karotten abwaschen, in kleine Stücke schneiden, zwei bis vier Minuten in Wasser mit einer Prise Salz kochen und in Eiswasser abkühlen – somit wird der Garprozess gestoppt.

Dadurch bleiben Farbe, Geschmack und Vitamine besser erhalten.

Für den Gefrierschrank am besten eine flache Frischhaltebox verwenden, damit Druckstellen verhindert werden können und nun einfrieren.

Wichtig: Paradeiser (Tomaten) gehören nicht in den Kühlschrank, sonst verlieren sie an Aroma.

Ein Ernährungs- und Kochbuch, das ich wärmstens empfehlen kann:

„Superfood: Natürlich. Heimisch. Saisonal“

Aus dem Inhalt:

- Gibt es nicht auch Super-Lebensmittel, die hierzulande zu finden sind?
- Kann ein Superfood überhaupt eine Super-Ernährung ausmachen
- oder macht nicht vielmehr die Kombination das Essen wertvoll?

Meisterkoch A. Walzl und Diätologin Barbara A. Schmid haben 60 köstliche Rezepte entwickelt, die ausschließlich aus heimischen Lebensmitteln bestehen und Nährstoffkombinationen für spezielle Probleme bieten (von Knochen-, Herz- und Darmgesundheit über entzündungshemmende Wirkung, Schutz für Gelenke, stabiler Blutzucker bis hin zur Ernährung für Haut und Haare).

Ab Oktober 2017: Maissirup aus den USA statt Zucker?

Sirup – das klingt doch schon so richtig nach Zucker, Zucker und noch mehr Zucker.

Ist auch so. Und trotzdem ist und bleibt er eines noch: umstritten!

Der neue Süßmacher auf der Zutatenliste?

Unsere Groß- und Urgroßeltern betrachteten **Haushaltszucker** noch als Grundnahrungsmittel.

In der modernen Ernährungswissenschaft ist er aber zunehmend zum **Bösewicht** unter den Lebensmitteln mutiert.

Dabei gilt er nicht nur als **Krankmacher**, sondern gleichzeitig auch als „**Droge**“, die abhängig machen kann.

Dass wir uns hier, in der westlichen Welt, generell viel zu zuckerhaltig ernähren, zeigen, nicht zuletzt die Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Die Rede ist hier vom weißen **Haushaltszucker**.

Dabei vergessen wir aber viele weitere Süßungsmittel wie Honig und Agavendicksaft, die rechtlich nicht zum Zucker zählen, aber ähnlich wirken und eingesetzt werden, so auch der **High-Fructose-Corn-Syrup (HFCS)**, vereinfacht: **Maissirup**. Dies ist ein flüssiges Zuckergemisch aus den USA, das auf Maisstärke basiert.

Diese Maisstärke wird oft **aus gentechnisch veränderten Pflanzen** gewonnen – bei uns besser bekannt als Isoglukose bzw. **Glukose-Fruktose-Sirup**.

Glukose-Fruktose-Sirup kommt bei uns nur vereinzelt in Soßen, Brot und Limonaden vor. Noch.

Das könnte sich aber bald ändern.

Grund dafür liegt bei den EU-Einführungsbestimmungen.

Zucker war bisher nämlich nur eingeschränkt einführbar, 2017 läuft die EU-Zuckermarktordnung, die diese Bestimmungen regelt, allerdings aus.

Experten vermuten, dass fortan häufiger der flüssige Maissirup HFCS verwendet wird, da er **in der Herstellung deutlich billiger** ist als der in Europa verbreitete Rübenzucker.

Das bedeutet?

Unbegrenzter Vertrieb durch US-Maissirup-Produzenten ab Oktober 2017 in Europa.

Das betrifft?

Industriell hergestellte Lebensmittel wie Joghurt, Brot und sonstige Backwaren, Soßen, Limonaden und Fertiggerichte.

Aber ist billiger auch gleich besser?

In diesem Fall sicher nicht.

Maissirup hat, im Gegensatz zu unserem üblichen Haushaltszucker, einen **viel höheren Fruktoseanteil**.

Und darin liegt auch das Problem!

Der bei uns vertriebene **Haushaltszucker** besteht – chemisch betrachtet – **zu gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose**, sprich aus Trauben- und Fruchtzucker.

Glukose steckt in stärkereichen Lebensmitteln wie Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln sowie Früchten und ist ein wichtiger Brennstoff für unsere Muskeln, Organe und Gehirn.

Unser Körper bezieht aus Glukose Energie und kann sie in Maßen gut verarbeiten.

Mit Fruktose sehen es Experten aber weniger rosig, da sie bei größeren Mengen ungünstige Auswirkungen auf den Körper hat und das nicht nur bei der Fruktoseintoleranz.

Das Problem mit der Fruktose

Unser Körper geht mit Glukose und Fruktose sehr unterschiedlich um. **Glukose** geht vom Darm schnell ins Blut über, der Blutzuckerspiegel steigt an, dabei wird **Insulin** ausgeschüttet (ein Hormon, das Glukose in unsere Zellen transportiert, wo sie verbrannt wird). Der Rest landet schlussendlich **in der Leber und wird als Glykogen gespeichert**.

Dieser Zuckerspeicher ist allerdings bald voll. Der Rest wird in Fett verwandelt. Dann ist die **Fettleber** nicht weit.

Der Abbau von **Fruktose** findet ausschließlich in der **Leber** statt und **braucht kein Insulin**, um aus dem Blut transportiert zu werden.

Das scheint auf den ersten Blick für Diabetiker von Vorteil zu sein, da der Blutzuckerspiegel dabei langsam ansteigt und Insulin nicht freigesetzt wird.

Auch **Fruktose** macht zuerst die Glykogenspeicher voll und was darüber hinaus verwertet werden muss, wird ebenfalls zu Fett. Aus diesem Grund überfordern größere Mengen an Fruchtzucker die Leber.

Das öffnet erhöhtem Harnsäurespiegel oder der s.g. Fettleber Tür und Tor.

Weitere Folgen sind schlechte Blutfett- und -zuckerwerte sowie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Alles Dinge, die für Diabetiker Gift sind.

Haushaltszucker durch Fruktose zu ersetzen ist also, als wolle man den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.

Ist der Fruchtzucker in Obst ungesund?

Mit dem Fruchtzucker, das in Obst enthalten ist, hat das aber nur bedingt zu tun. Die enthaltenen **Ballaststoffe** verhindern nämlich, dass man zu viel davon isst, und **bremsen die schädliche Wirkung der Fruktose**, indem sie deren Aufnahme verzögern.

Für Fruchtsäfte, bei denen Fruktose, Glukose und Saccharose frei im Saft schwimmen, gilt praktisch das gleiche als würde

man Zucker pur zu sich nehmen.

Besser als Fruchtsäfte sind Früchte-Smoothies zu werten, da sie wenigstens die Ballaststoffe, die Fruchtpulpe, enthalten.

Dennoch sollten wirklich gesunde Smoothies sogenannte **Green Smoothies** sein und praktisch nur 1 Portion Obst enthalten. Der Hauptbestandteil sollte aus blättrigen und wässrigen, also stärkearmen Gemüsen bestehen.

(Siehe dazu eigenen Blogartikel Smoothies.)

Wie wird HFCS in Produkten gekennzeichnet?

Ein erster Blick auf die Zutatenliste ist immer sinnvoll.

Das Problem bei Maissirup ist aber, dass erst **ab einem Anteil von fünf Prozent** Fruktose als Glukose-Fruktose-Sirup deklariert wird.

Hersteller verstecken ihre Süßmacher gerne hinter irreführenden Bezeichnungen wie:

Saccharose (Haushaltszucker), Dextrose, Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzextrakt) sowie Glukose- und Fruktosesirup in allen Kombinationen.

Wichtig zu wissen ist, dass vor allem Honig, Agaven- und andere Dicksäfte, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Fruchtextrakte und -konzentrate sowie Trockenfrüchte viel Fruchtzucker enthalten.

TIPP zum Lesen von Etiketten:

Je weiter vorne die Beigaben angeführt sind, desto höher deren Anteil.

Achtung vor Fruktose in Softdrinks! Die enthalten nämlich jede Menge davon, allen voran fruchtzuckerhaltigen Maissirup.

Das Problem an Softdrinks ist, dass sie in kürzester Zeit viel Zucker in den Körper spülen, ihn aber weder sättigen noch den Durst löschen.

Außerdem fehlen jegliche Nährstoffe, die durch extra Kalorien

ersetzt werden.

All das begünstigt natürlich **Übergewicht** und fördert die Wahrscheinlichkeit zukünftiger **Stoffwechselerkrankungen**.

Ein Leben ohne Zuckerzusatz?

Den Haushaltszucker brauchen wir nicht unbedingt, auf den können wir getrost verzichten, denn der Körper erhält Glukose ohnehin aus Stärke, über andere Lebensmittel wie z.B. Brot, Pasta, Gemüse. Im Notfall kann Glukose sogar aus Eiweiß gebildet werden.

Wichtig ist Glukose insbesondere für unser **Gehirn**, denn das benötigt und verbraucht am meisten Traubenzucker.

Fazit:

Fruktose im Übermaß ist noch schlechter als Haushaltszucker. Mehr darüber folgt in meinem Blogartikel „Obst als Dickmacher...?“

Es gibt gesündere Alternativen zum Haushaltszucker und zur Fruktose: Stevia, Xylit, Erithritol, deren Kombinationen und Lakanto.



Lakanto
Monkfruit
Sweetener

(s. Blogartikel „gesunde Süßungsmittel...“)

P.S.: Lakanto kann nur im Privatgepäck nach Europa importiert werden.

Zusammenfassung allerLinks in diesem Blogartikel:
Blogartikel Smoothies.

Fettleber

Blogartikel „gesunde Süßungsmittel“

Lakanto Webshop

Achtung!

Nur

für

Diätgeplagte, die an „Abnehmen mit Hypnose“ interessiert sind...

Abnehmwillige aufgepasst!

Kennst du auch Hypnose aus Shows, in denen Jungfrauen zum Schweben gebracht werden und Menschen peinliche Dinge auf der Bühne tun, die sie im Normalfall nie tun würden?

Hast du Scheu vor Hypnose, weil du fürchtest, die Kontrolle abgeben zu müssen?

Oder meinst auch du, nicht hypnotisierbar zu sein, weil du ein „Kopfmensch“ bist mit starkem Verstand?

...oder, weil du mit Entspannung und Sich-Fallen-Lassen Probleme hast?

Dann habe ich eine gute Nachricht für dich:

Die medizinische Hypnotherapie hat mit all dem praktisch nichts zu tun.

Was ist Hypnose wirklich?

Es existieren mehrere Theorien dazu.

Der Urvater der neuzeitlichen Hypnose war der Österreicher Franz Anton Mesmer, gestorben 1815.

Er wollte mit Eisenstäben den Magnetismus der Patienten lenken und hatte grandiose Heilerfolge bei Schmerzen und psychischen Störungen.

Heute weiß man: den Mesmer'schen Magnetismus gibt's in dieser Form nicht.

Ohne es zu wissen, hat Mesmer die Menschen schlicht und einfach hypnotisiert.

Der schottische Chirurg und Hypnoseforscher Dr. James Braid, gest. 1860, und vor allem im 20. Jahrhundert, Milton Erikson haben Licht ins Dunkle gebracht und neurophysiologische Zusammenhänge erforscht.

Was Hypnose NICHT ist:

- Hypnose ist kein Schlaf im eigentlichen Sinne.

Im Gegenteil, der Hypnotee ist in einem sehr aufmerksamen Geisteszustand, nur der Körper ist entspannt.

- um in Hypnose zu gehen, ist es nicht einmal nötig, Entspannung zu schaffen.
Entspannung ist eines von mehreren Hilfsmitteln der Hypnose, da sie eine Art von Faszination ist, also bestimmte Gefühle hervorruft und den ratternden Verstand zu Ruhe kommen lässt.

Mit diesem uralten Wissen hatten schon die alten Ägypter, afrikanische Stämme, Südseeinsulaner und viele andere Völker sensationelle Heilerfolge erzielt.

Hypnose ist so alt wie die Menschheit selbst, ja immer wieder in hypnotische Zustände zu gleiten, ist sogar unsere Natur. Kennst du vielleicht die Experimente mit Haien, die, von den Tauchern an der Schnauze berührt, sofort in eine kataleptische Starre verfallen? Dieser Zustand löst sich erst nach mehreren Sekunden auf.

- Dass Entspannung nicht zwingend nötig ist, um einen hypnotischen Zustand zu erreichen, erleben wir alle tagtäglich.
- wenn wir fasziniert einer flammenden Rede lauschen,
- wenn ein Werbeslogan von uns Besitz ergreift,
- wenn wir von begeisterten Freunden von etwas überzeugt werden.

Was also ist Hypnose eigentlich? □

Als Definition habe ich für mich übernommen:

Der Schlüssel für eine wirksame Hypnose ist die Fokussierung und die Erwartungshaltung des Hypnotees.

Hypnose ist einfach eine Suggestion, die vom Gegenüber angenommen wird,
also ein Agreement zwischen Hypnotee und dem Hypnotiseur/
Hypnotiseurin.

Die Folge ist, dass sich der Hypnotee erlauben kann, etwas Bestimmtes zu erleben, indem er eine andere Realität erschafft.

Unser Unterbewusstsein denkt nicht logisch, sondern denkt in Bildern, denkt wie ein Kind. Ihm ist auch egal, ob etwas real oder nur eine Vorstellung ist. Es reagiert so, als wäre das Visualisierte echt und zwar mit Reaktionen des vegetativen, also autonomen Nervensystems. Das Bewusstsein hingegen funktioniert logisch, kritisch und selektiert unsere Wahrnehmung.

Der Verstand wird in der Hypnose beschäftigt und fokussiert, indem sich die Aufmerksamkeit verengt und somit das Unterbewusstsein freie Fahrt hat.

Kannst du dich an den letzten lebhaften Traum erinnern?
Kam dir da der Traum nicht wie Realität vor?

Genauso ist es in der Hypnose.

Dein Unbewusstes akzeptiert die Suggestionen als real und reagiert darauf.

Dadurch können ganze Glaubenssysteme gesprengt und neu aufgesetzt werden.

Auf diese Weise können

- Allergien von heute auf morgen verschwinden,
- die Verdauung plötzlich wieder funktionieren,
- Schmerzen wie weggeblasen sein.

- Süßigkeiten können auf einmal für dich uninteressant werden,
- Nahrungsmittel plötzlich spannend schmecken, die schlank und gesund machen und
- jeder Bissen zu viel plötzlich einen "Stopp!"-Impuls auslösen.

Abnehmen mit Hypnose, ist das etwas für mich?

- Kennst du dich mit gesunder Ernährung besser aus als jede/jeder andere in deiner Umgebung?
- Hast du schon alles Mögliche probiert und hast nachher dennoch immer wieder zugenommen?
- Macht dir dein „innerer Schweinehund“ immer wieder einen Strich durch die Rechnung und früher oder später deine guten Vorsätze zunichte?
- Schimpfst du dich selber „willensschwach“, wenn du wieder einmal „umgefallen“ bist?
- Ist dir der Jo-Jo-Effekt nur allzu bekannt
- und ist kurz nach einer Diät und schweißtreibenden Sportstunden alles wieder beim Alten?

Ich sage dir, **„Es ist nicht deine Schuld!“**

Dein Verstand sagt *“Nein”* zu Dickmachern oder dem Na(s)chs Schlag, aber dein Unterbewusstsein sagt, *“Her mit diesen Glückmachern!”*.

Dein Unterbewusstsein wird immer Sieger über den bewussten Verstand bleiben – davon zeugen unsere hartnäckigen Speckringe.

Die gute Nachricht ist: Genau weil das Unterbewusstsein so mächtig ist, kann dir hier Hypnose wirksam helfen.

Unbewusste fehlgesteuerte Programme, die meist schon in der Kindheit angelegt wurden, lassen uns von allem immer mehr wollen, was in uns Glückshormone erzeugen kann.

Das nennt man dann „süchtiges Verhalten“.

Für die einen ist es Süßes, für die anderen Knabberzeug oder Fettiges, Deftiges und für wieder andere sind es Glücksspiele oder Sex oder Shoppen oder, oder...

Wie entsteht Esssucht?

Wenn wir Essen mit positiven Emotionen verknüpfen, dann werden Glückshormone ausgeschüttet und es entstehen positiv besetzte Programme im Gehirn.

Die Süßigkeiten, die uns zugeschoben wurden, um uns zu trösten oder uns zu beruhigen...

oder die Zigarette, die geraucht wird, um „dazuzugehören“ sind emotional stark positiv besetzt und haben höchstes Suchtpotential.

Die Folge ist ein emotionales Programm, das das Suchtmittel mit einer schnell verfügbaren Quelle für Glückshormone gleichsetzt.

Je stärker die emotionale Prägung, desto stärker ist die Sucht.

Daher gibt es andererseits auch nicht süchtige Raucher, die nur ab und zu eine „Genusszigarette“ rauchen, aber auch problemlos darauf verzichten können.

Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach...

Gegen Esssuchtprogramme kann deine bewusste Willensanstrengung nichts ausrichten.

Darum fühlst du dich vielleicht auch oft wie ferngesteuert, wenn du zum x-ten Male vom Fernsehen aufstehst, um dir einen Nasch-Nachschub zu holen.

- Wäre es nicht genial, wenn du endlich nachhaltig abnehmen könntest, ohne strenge Diät und ohne zu hungern?
- Wenn Fressanfälle und Heißhungerattacken der Vergangenheit angehören würden?

- Wenn du essen dürftest, was dir schmeckt und trotzdem weiter abnimmst, bis du deine Traumfigur erreicht hast?
- Wie würde sich das anfühlen, wenn ich dir garantieren könnte, dass du dein Gewicht halten könntest, ohne Kalorien zu zählen oder dich in irgendeiner Weise kasteien zu müssen?

Ja, es kommt noch dicker:

Wenn du meinst, esssüchtig zu sein, so sind mentale Techniken der einzige Weg, wie du dein Essproblem an der Wurzel packen kannst!

Diäten sind Gift für dich!

Strenge Regimes und Regeln jeder Art verschlimmern nur noch dein Problem.

Welche mentalen Techniken können bei Esssucht helfen?

- Hypnose im Einzelcoaching
- Hypnose in der Gruppe
- „Klopftechniken“ wie EFT, Psychokinesiologie oder EMDR (Augenbewegungen),
- Meditation, Visualisierung, Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit bestimmten Atemtechniken.

In meinem Online-Abnehmprogramm „Müheless schlank-der Königsweg zum Wunschgewicht“ zeige ich den Erklär-Videos genau, wie du diese Techniken für dich zu Hause selbst nutzen kannst.

Und wenn du **sofort starten** möchtest, habe ich ein tolles Angebot für dich:

Mein Hypnose-Kollege **Carsten Düring** hat eine **neue Hypnose-Audiodatei zum Abnehmen** herausgebracht.

Er ist in Deutschland ein gefragter Hypnose-Coach und aus Fernsehen und Radio gut bekannt.

Hier geht's zu seiner Hypnose-Audiodatei, die es derzeit zum

Sonderpreis gibt:

Hier klicken! Hypnose-Audioprogramm, Carsten Düring, "Schluss mit Diätfrust"!

Neu ab Februar in meiner Wiener Praxis:

neben **Hypnose als Einzelsitzungen** biete ich nun auch
Mentaltraining

in der Gruppe mit der **Slim-Methode** an.

Darüber mehr in meinem nächsten Blogbeitrag.

Dr. V. Königswieser

P.S.:

Hier noch einmal der Link zum Hypnose-Audio von Carsten Düring
(hier klicken!).

