

Alain Delon hat einmal gesagt, das Gestern komme nie wieder, man könne es nicht anhalten, aber das heiße doch nicht, dass man aufs Heute verzichten soll. Im Gegenteil. Man lässt die gestrigen Flammen ausgehen, man entzündet heute neue.

Ich wünsche Ihnen auf der Berg-und-Tal-Fahrt des Lebens vor allem eins: Verlieren Sie, auch wenn es noch so tief heruntergeht, niemals Ihr Zutrauen, dass es immer, wirklich immer auch wieder hinaufgeht.



## *Schlank*

**D**as persönliche Wohlfühlgewicht hat nur wenig mit dem reinen Körpergewicht zu tun. Es setzt sich zusammen aus Ihrer inneren Zufriedenheit und persönlichen Fitness. Körperliche Aktivität, seelisches Gleichgewicht und geistige Kapazität führen zur Selbstbestätigung. Nur – wer kann von sich schon behaupten, dies treffe in optimaler Weise auf ihn zu?



Nicht nur in den Industrie-, sondern zunehmend auch in den sogenannten Schwellenländern steigt die Zahl der Übergewichtigen deutlich an. Wer beispielsweise einmal in den USA war und die Menschen beobachtet hat, erkannte schnell die Auswirkung von zu wenig Bewegung und zu viel Fastfood-Verzehr. Der geringe Anteil körperlicher Bewegung im Verhältnis zur Nahrungsaufnahme führt zu einem deutlichen Energieüberschuss im Körper, der in Form von Fett gespeichert wird. Fünfzig bis sechzig Prozent der Bevölkerung in vermeintlich modernen Staaten leiden daher an erhöhtem Gewicht. Und an einem unzufriedenen Körpergefühl. Fast jede Frauenzeitschrift verkauft sich über immer neue Diätrevolutionen auf dem Titelblatt, und Männerzeitschriften berichten regelmäßig über die besten Workouts für einen gestählten Körper. Der Normalsterbliche gibt hier nach anfänglichem Enthusiasmus allerdings schnell auf. Auf der anderen Seite wird er jedoch täglich im Badezimmer oder vor dem Kleiderschrank mit den Folgen seines Ernährungsverhaltens konfrontiert. Dabei steht der Wunsch nach dem Wohlfühlgewicht in direktem Kontrast zu dem Befund, den man im Spiegel erblickt.

Überdenken Sie doch einmal folgende Aussage, die meine Frau vor einiger Zeit fallen ließ: »In der Natur ist kein Übergewicht vorgesehen. Kein Tier in freier Wildbahn schleppt überflüssiges Gewicht mit sich herum.«

Zwei Formen des Übergewichts muss man unterscheiden: das hormonell bedingte, meist am ganzen Körper verteilte, und das ernährungsbedingte, das sich vor allem um Bauch und Hüften legt. Beginnen wir mit der hormonellen Form: Gerade in den Ländern der nördlichen Hemisphäre mit ihrem kühleren Klima, den jod- und selenarmen Böden finden wir häufig Schilddrüsenunterfunktionen (Hypothyreosen). Leider passen die ärztlichen Gesellschaften die Blut-Normwerte nur langsam den internationalen Empfehlungen an, sodass es eine hohe Dunkelziffer an Betroffenen gibt. Diese Erfahrung musste ich selbst zu Beginn meiner beruflichen Tätigkeit machen. Dabei lernen alle Mediziner im Studium die klassischen Symptome: Müdigkeit am Morgen, abends da-

gegen große Munterkeit; oft kalte Hände und Füße, bei Aufregung eventuell feuchte Handinnenflächen; Lern- und Konzentrationsstörungen; morgendliche Gelenk- oder Muskelschmerzen; schlechte Verdauung; Schwierigkeiten, Gewicht zu verlieren trotz Diät.

Die Ursache liegt darin, dass die Schilddrüse, die beim Gesunden direkt nach dem Aufstehen ihre Arbeit aufnimmt, beim Betroffenen eine lange Anlaufzeit benötigt. Dadurch kommt der Stoffwechsel nur schwer in Gang. Und ein langsamer Stoffwechselprozess begünstigt eine kontinuierliche Gewichtszunahme. Denn die am Hals lokalisierte Schilddrüse ist quasi das Gaspedal des Herzmuskels: Je besser sie arbeitet, umso effektiver kann das Herz den Körper mit dem Energielieferanten Nummer eins, dem Sauerstoff, versorgen. Je besser die Energiebilanz, desto einfacher läuft eine geplante Gewichtsabnahme ab. Das Ergebnis sieht man an Patienten, die am Gegenteil leiden, einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose). Sie sind eher hektisch und untergewichtig. Auch hier gilt also: Der goldene Mittelweg ist der beste.

Auch die Nebenniere als Hormonorgan darf nicht vernachlässigt werden. Die dort produzierten Hormone wie DHEA, körpereigenes Cortisol oder Adrenalin haben direkten Einfluss auf die Verwandlung von Fett in Muskeln. Daher sollte eine gezielte Hormon-, vor allem aber – bei begründetem Verdacht – eine spezielle Schilddrüsendiagnostik bei einem Endokrinologen (Hormonspezialisten) oder Radiologen (Röntgenarzt) erfolgen, um eine solche Störung zu entdecken oder letztendlich auszuschließen. Millionen von Menschen könnte so geholfen werden.

Ein Patient brachte mir folgenden Text von Ingrid Lausund, einer bekannten Theaterautorin und -regisseurin. Es handelt sich um einen Monolog aus ihrem Theaterstück »Nirvana Express«<sup>27</sup>, der so aus dem Leben gegriffen scheint, dass er schon einigen meiner Patienten geholfen hat:

»Doch, ich habe mich schon auseinandergesetzt. Doch, das kann ich wirklich sagen. Hab mich gefragt, ob meine Beziehung vielleicht nicht die richtige ist. Ob 's daran liegt. Ob ich vielleicht den falschen Beruf habe. In der falschen Stadt wohne. Die falschen

Leute kenne. Was das denn ist, was so grundfalsch ist. Meine Lebenseinstellung vielleicht. Ob ich mir mein ganzes Unglück nur einbilde. Und wenn, wie diese Einbildung wieder aufhört.

An diesem Punkt begann ich mit meiner Psychoanalyse. Ich beendete sie einigermaßen erfolgreich, trennte mich von meiner Freundin Christine, die ich mir wohl nur aufgrund einer Übertragung ausgesucht hatte, tut mir leid, Christine. Rechnete mit meiner Mutter ab, hab mich mit dem inneren Kind versöhnt, bestand darauf, dass ich ein wertvoller Mensch bin, wusste, dass ich selbst für mein Glück verantwortlich bin und dass der Weg zum höchsten Berg mit dem ersten Schritt beginnt.

Jeden Tag absolvierte ich mein Trainingsglückprogramm, denn Glück kann man trainieren, genoss gewissenhaft die vielen kleinen Dinge, die das Leben wertvoll machen: das Lächeln eines lieben Menschen, ein gutes Buch, ein Kind, das lacht, ein schönes Violinkonzert, eine aufgeblühte Sonnenblume. Was hab ich mich über diese aufgeblühte Sonnenblume gefreut vor meinem Haus, die einfach nur war und blühte, diese Sonnenblume, jeden Tag hab ich mich darüber mehr gefreut, bis ich eines Tages die Sonnenblume aus der Erde riss, damit auf eine Hauswand einschlug, den Sonnenblumenkopf abfetzte, ihn zu Mus zertrampelte und die Leute anbrüllte – ja, ihr glücksbegabten Arschlöcher, da könnt ihr gucken, seid halt alle glücklich, ich bin es einfach nicht! Ich will's auch nicht mehr sein! Für mich seid ihr alle Glücksfaschisten!! – Und weil ich schon dabei war, verwüstete ich noch den ganzen idyllischen Vorgarten.

Die Glücksfaschisten kosteten mich 400 Euro Strafe, es wurde mir therapeutische Behandlung nahegelegt, die konnte ich aber schon vorweisen. Es ging mir aber trotzdem erst mal besser, ich ließ meinem Unglück einfach freien Lauf, ging auf keine Party mehr, wenn, dann nur, um die Stimmung zu vermiesen, ich heulte, wann's mir passte, duschte, wann's mir passte, kam zur Arbeit, wann's mir passte, war froh, als endlich die Kündigung kam, und schmiss das letzte bisschen Haltung über Bord.



Ich fing an zu lesen. Ich las mich durch die ganze große unglückliche Literatur, kam mir irrsinnig tief sinnig vor, obwohl ich nach wie vor einfach unglücklich war, feierte meine Weltverzweiflung bis zum Umfallen, spazierte über herbstliche Friedhöfe und war zwölfmal doch zu feig zu sterben.

Ich wurde spirituell. Es ging aufwärts. Ich besuchte buddhistische Kurse, konnte nachts besser schlafen, mein Zustand verbesserte sich. Ich wurde besessener Buddhist, lebte zwei Jahre lang in einem tibetischen Schweigekloster, wechselte dann in ein strengeres, wurde Bettelmönch und war mir sicher, dass ich auf dem richtigen Weg war.

Vor einiger Zeit war ich wegen einer Routineuntersuchung beim Arzt, der außer einer Erkältung, die ich mir beim Meditieren zugezogen hatte, eine Unterfunktion der Schilddrüse feststellte. Er sagte, das sollten wir behandeln, so was könnte unter anderem auch zu schweren Depressionen führen.

Drei Monate später war es weg. Ja. Einfach weg. Das Unglück war weg. Ich aß vier Cheeseburger, verunreinigte mich also total, es war immer noch weg. Tja. Ein winzig kleines Hormon, therapierbar mit drei kleinen Jodtabletten täglich. Das Ganze hört sich wie ein blöder Sketch an, aber ein Sketch dauert nur drei Minuten, und meiner dauerte doch zwölf Jahre. Ich fühlte mich auf existenziellster Ebene verarscht. Ich bin halbnackt und barfuß durch Tibet gelaufen. Ich kenne die Bagavadgita auswendig. Drei kleine Jodtabletten. Eine komplette Psychoanalyse. Ich hab Christine neulich getroffen. Hab versucht, ihr zu erklären, dass ich sie damals wohl doch nicht aufgrund einer Übertragung, sondern aufgrund von Liebe ausgesucht hatte. Ja. War so ... ein ganz schönes Gespräch.

Drei kleine Jodtabletten. Nietzsche, Dostojewski, Weltverzweiflung ... Ich fühl mich so verarscht. Wenn noch einer sagt, jeder ist seines Glückes Schmied, schlag ich zu. Ich fühl mich so verarscht.«



Wo der spezialisierte Arzt mit Tabletten nicht weiterhelfen kann oder wenn eine gezielte Hormontherapie nicht weiterhilft, ist der Mensch selbst gefragt. Wie oft habe ich es erlebt: Der Wunsch nach dem Idealgewicht ist zwar da, aber die Bereitschaft, liebgegewonnene Ernährungsgewohnheiten um- oder abzustellen, fehlt. Diese tägliche Zwickmühle ist für den Betroffenen allerdings auch sehr belastend! Im Sinne der inneren Zufriedenheit sollte man daher seinen körperbezogenen Wunsch genau überdenken: Entweder man behält alles so bei wie bislang und ändert sein Bewusstsein derart, dass jeder Zustand gut ist und man kein schlechtes Gewissen mehr dabei haben muss. Renommierete Mediziner haben im Zuge der Altersforschung übrigens herausgefunden, dass Frauen, die das fünfundsiebzehnte Lebensjahr überschritten haben und bei einem Body-Mass-Index von über 25 und unter 30 lagen (das galt bislang als übergewichtig), ein deutlich geringeres Gebrechlichkeitsrisiko hatten als ihre schlanken Altersgenossinnen. Somit können sich auch fünf Kilo Übergewicht zum Wohlfühlgewicht verändern.

Spätestens dann aber, wenn gewichtsbedingte Gesundheitsstörungen auftreten, die physischer und/oder psychischer Natur sein können, wird es Zeit für eine Verhaltensänderung.

In meinen Augen ist das Erreichen des Normalgewichts relativ einfach, wenn man ein paar Regeln beherrscht. Erstens sollte man jeden Bissen sorgfältig kauen, und zwar mindestens fünfzehnmal. Das Zitat »Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst« von François Duc de La Rochefoucauld signalisiert ja bereits diese wichtige Voraussetzung. Der Mensch produziert täglich die unglaubliche Menge von einem bis anderthalb Litern Speichel. Die darin enthaltenen Enzyme zum Aufspalten der Nahrungsbestandteile kommen im nachfolgenden Verdauungstrakt nicht mehr vor, sodass ungenügendes Einspeicheln der Nahrung zur Übersäuerung des Magens, saurem Aufstoßen und zur Übersäuerung anderer Gewebe führt. Darüber hinaus können die Verdauungssäfte von Leber und Bauchspeicheldrüse die viel zu großen Essensreste im Dünndarm nicht optimal zerkleinern. Folglich wird eine zu große Menge an Nährstoffen ins Blut aufgenommen, und das führt zu einer Energieüber-

versorgung des Körpers. Diese überflüssige Energie wird – evolutionsbedingt – für eventuelle Hungerzeiten im Gewebe abgespeichert. Nur dass heute kaum noch ein Mensch fastet, ob gewollt oder ungewollt. Das Ergebnis mangelnden Kauens können Sie in jedem Restaurant sehen. Beobachten Sie einfach mal übergewichtige Menschen bei ihrer Nahrungsaufnahme: In aller Regel schlängen sie.

Eine der modernen Errungenschaften, ursprünglich im Rahmen der Anti-Aging-Bewegung entwickelt, ist die sogenannte zweite Säule des Abnehmens, das »Dinner-Cancelling«. Eigentlich nichts Neues, kennen wir doch den alten Spruch: »Frühstücken wie ein Kaiser, zu Mittag essen wie ein König, zu Abend essen wie ein Bettler.« Das Dinner-Cancelling sollte man im Rahmen einer Diät mindestens ein- bis zweimal pro Woche durchführen, das heißt, keine Nahrung nach 16.00 Uhr zu sich nehmen. Am Abend ist nur noch Wasser erlaubt. Hintergrund der sagenhaften Wirkung, die unlängst von Professor Huber an der Universität in Wien bestätigt wurde, ist, dass die Bauchspeicheldrüse abends kein Insulin mehr produzieren muss und damit das Wachstumshormon während der Nacht hohe Spiegel erreicht. Und so verbrennen Sie nachts Fett, entgiften Ihren Körper und nehmen somit sprichwörtlich im Schlaf ab.

Sollten Sie nicht in der Lage sein, dieses kleine Fastenritual mindestens einmal pro Woche durchzuführen, dann beschränken Sie Ihr Abendessen zumindest auf proteinhaltige Lebensmittel, etwa fettarmen Käse, ein Stück mageres Fleisch oder Fisch ohne Beilagen und Soßen. Der abendliche Verzicht auf Kohlenhydrate, egal, in welcher Form, zeigt ebenfalls gute Wirkung. Bücher

*»Mäßigkeit setzt Genuss voraus, Enthaltensamkeit nicht. Es gibt daher mehr enthaltsame Menschen als solche, die mäßig sind.«*

Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799),  
deutscher Schriftsteller und Physiker



über den sogenannten glykämischen Index, auch als kohlehydratreduzierte Diät behandelt, oder die Metabolic-Balance-Diät verraten Ihnen hier die Details. Auch Proteinkonzentrate wie Almased, Isostar Powerplay High Protein 90 oder ähnliche Produkte in kalorienarmer Reis-, Hafermilch oder Wasser dürfen abends getrunken werden, vor allem nach sportlicher Betätigung.

Wer den erfolgreichen amerikanischen »Way of Diet« mit strenger Konsequenz gehen will und bereit ist, Zeit und Muße für die theoretischen Grundlagen zu investieren, dem sei das Buch *Die ultimative New-York-Diät*<sup>28</sup> des Personaltrainers David Kirsch zu empfehlen. Auch hier ist beschrieben, dass der Magen mit mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag gefüllt werden sollte, damit der Körper nicht auf den kontraproduktiven Hungerstoffwechsel umstellt und jeder kleine Bissen ein paar Gramm mehr auf die Waage bringt. In der Praxis ist immer wieder zu hören, dass die Übergewichtigen sagen: »Ich nehme nichts ab, dabei esse ich doch so wenig!« Die Grundregel in diesem Fall lautet: Alle drei Stunden sollte der Verdauungstrakt beschäftigt werden. Auch wenn es paradox klingt: Mehr und regelmäßige Nahrungszunahme fördert oftmals die erwünschte Gewichtsabnahme.

Eine optimale Zwischenmahlzeit ist die Dattel. Honigsüß, energiereich und voller Vitalstoffe: So kam das »Brot der Wüste« in unsere Regale, inzwischen wird sie auch biologisch wertvoll angebaut. Sie zählt zu den ältesten Kulturfrüchten der Welt und gewährleistete vielen Propheten das Überleben in ihrem kargen Umfeld. Sieben Datteln enthalten alle Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, die das tägliche »Survival« sichern. Sie enthalten Wasser, leichtverdauliche Invertzucker, D- und B-Vitamine, viel Kalium, Calcium und Eisen, den energieintensiven Phosphor, muskelspezifisches Magnesium und Kupfer sowie massenhaft Ballaststoffe, die eine gesunde Verdauung gewährleisten. Probieren Sie es aus: Drei Datteln zwischendurch gegessen schaffen – mit einer kleinen Verzögerungszeit – ein herrliches Sättigungsgefühl. Und machen nicht dick. Sofern man von übermäßigem Verzehr absieht und bedenkt, dass hundert Gramm getrocknete Datteln etwa dreihundert Kalorien enthalten.

Das dritte Geheimnis auf dem Weg zum Wunschgewicht ist für mich die Blutgruppendiät nach dem amerikanischen Arzt Peter D'Adamo<sup>29</sup>. Vor Jahren wies mich ein befreundeter Kollege darauf hin, übrigens der gleiche, der mich zum Schreiben dieses Kapitels ange-regt hat: »Kai, ich will zehn Kilo abnehmen, vor allem an Bauch und Hüften. Kannst du mir etwas dazu ausarbeiten?«

Dr. D'Adamo hat in über zwanzigjähriger Tätigkeit und Zehntausenden von Patientenuntersuchungen aufzeigen können, dass alle Blutgruppen ihre speziellen Nahrungsmittel benötigen und auf andere verzichten sollten. Dabei ist wichtig, zu erkennen, dass der Mensch nur zwei Möglichkeiten der Essensverwertung hat: Verdauung oder Verfaulung. Wenn die genetisch programmierten Verdauungsenzyme nicht zu der aufgenommenen Nahrung passen, helfen Ihnen die im Darm vorkommenden Bakterien und Pilze bei der Zerkleinerung, indem sie die Nahrung verfaulen lassen. Bekannt ist dieser Vorgang bei der Zersetzung unseres Körpers nach dem Tod... Dieser ungünstige Vergärungsprozess führt beim Lebenden zur Entstehung von Luft (Gasen) mit den typischen Symptomen des Völlegefühls bis hin zu Bauchkrämpfen sowie zur Produktion von Alkoholen. Wer öfter nach dem Essen unangenehm riechende Blähungen hat oder beim Stuhlgang viel Toilettenpapier benötigt, erkennt daran diesen gesundheitsschädlichen Verfaulungsprozess. Auch Geschmacksverstärker wie Natriumglutamat, gern in Fertiggerichten verwendet, verhindern eine gesunde Verdauung. Passt die Ernährung hingegen zu den körpereigenen Verdauungsenzymen, gibt es keine übelriechenden Ausdünstungen, und der Verbrauch an Toilettenpapier ist fast gleich null.

In der täglichen Praxis ist es faszinierend, zu beobachten, welche Erfolge gerade mit dieser Ernährungsform eintreten. Vor kurzem erst hat mir eine junge, im Prinzip sehr schlanke Patientin mit der Blutgruppe o berichtet, dass ihre monatelangen Bauchschmerzen, ihr aufgeblähter Oberbauch und ihre starke Müdigkeit völlig verschwanden, als sie drei Wochen auf alle Milchprodukte verzichtete. Aß sie wieder welche, kamen die Symptome sofort zurück.



Mit der blutgruppengerechten Ernährung starten Sie auch in eine Phase der schlankmachenden Körperkultur. Meine diätresistentesten Patienten haben mit ihrer Hilfe – bei konsequenter Durchführung – endlich ihre überflüssigen Pfunde verloren. Denn unverträgliche Lebensmittel können nicht optimal verdaut werden, der Körper lagert sie aber für vermeintlich schlechte Zeiten an bestimmten Stellen ab. Und der beim Verfaulungsprozess entstehende Alkohol ist hochkalorisch und begünstigt die Fettwucherung.

Wenn Sie wissen wollen, ob dies auch bei Ihnen zutrifft, stellen Sie sich einmal nackt vor den Spiegel und betrachten Sie sich von der Seite: Steht der Bauch in der Mitte vor, eventuell sogar fast wie ein Dreieck

*»Alle angenehmen Dinge sind entweder unmoralisch, illegal oder machen dick.«*

Alexander Woollcott (1887–1943),  
amerikanischer Schriftsteller

(das entspricht einem entzündeten Dünndarm)? Finden Sie die resistenten Fettpölsterchen genau oberhalb der Bikinigränze («Da kann ich hungern, wie ich will, die gehen einfach nicht weg!»)? Oder haben Sie gar den berühmten Rettungsring? Dann waren dafür genau die Nahrungsmittel verantwortlich, die nicht zu Ihnen gepasst haben.

Übrigens finden sich auch genügend Ärzte und Heilpraktiker, die mittels bestimmter energetischer Testverfahren wie EAV (Elektroakupunktur nach Voll), Bioresonanz oder Herzfrequenzanalysen (ProQuant-System) oder allergologischen Tests die für Sie individuell verträglichen Lebensmittel austesten können. Somit steht Ihnen jede Möglichkeit offen, schnell und verbindlich die für Sie ganz persönlich besten Nährstoffe analysieren und darüber hinaus eventuell sogar die bessere Verträglichkeit therapieren zu lassen.

Hier noch ein wichtiger Hinweis zu den sogenannten Light-Produkten. Die Wissenschaft hat bis heute nicht bewiesen, dass durch Verwendung kalorienreduzierter Produkte, die zudem oftmals mit unnatürlichen

und fraglichen gesundheitsschädlichen Zuckerersatzstoffen versetzt sind, eine gezielte Gewichtsabnahme sicher erreicht werden kann. Oftmals ist sogar das Gegenteil der Fall. Der Körper schreit nach energiereichem Zucker, bekommt nur Ersatzstoffe, die keine Energie bereitstellen, und erzeugt danach noch mehr Hunger auf Süßes. »FdH«, also die Halbierung der aufgenommenen Nahrungsmenge, funktioniert dagegen. Achten Sie einmal in Ihrer Umgebung darauf, wer zum Beispiel colahaltige Lightprodukte trinkt. Es sind bestimmt nicht die Schlanken. Die verzichten nämlich völlig auf limonadenähnliche Getränke und halten sich an (möglichst stilles) Wasser. Das ist definitiv kalorienfrei, füllt den Magen und dämpft somit den Hunger.

Deutsche Ernährungswissenschaftler haben darüber hinaus eine sensationelle Entdeckung gemacht: Kaltes und klares Wasser lässt den Energieumsatz im Körper um bis zu dreißig Prozent ansteigen, wobei der Effekt bereits zehn Minuten nach dem Wassergenuss einsetzt. Wer über ein Jahr regelmäßig anderthalb Liter Wasser trinkt, kann dadurch bis zu zweieinhalb Kilogramm Fett verbrennen. Dabei wirkt leicht gekühltes Wasser besser als warmes, weil durch die Erwärmung auf Körpertemperatur allein viel Energie benötigt wird. Auch aus diesem Grund können zum Beispiel warme Tees die benötigte Wassermenge nicht ersetzen.

Womit wir bei unserem letzten wichtigen Punkt zu diesem Thema angekommen wären. Gewichtsabnahme heißt, mehr Kilokalorien zu verbrennen als aufzunehmen. Wer denkt, ohne körperliche Bewegung abnehmen zu können, sollte das Projekt gleich begraben. Ob Sie Holz hacken, von nun an Treppen steigen, anstatt Aufzug zu fahren, das Auto stehen lassen und mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder Sport treiben: Die Regelmäßigkeit wird mit Sicherheit den gewünschten Effekt zeigen. Wobei die Vorgaben gar nicht so hoch sind: Zwei- bis dreimal pro Woche eine Stunde sportliche Betätigung reicht schon aus, wenn Sie das Erreichen des Wunschgewichts als ganzheitliches Projekt angehen.

Bei der Auswahl der passenden Sportart sollte in meinen Augen der Spaß an der körperlichen Aktivität im Vordergrund stehen. Mit versteinerter Miene durch den Stadtwald zu laufen oder stöhnend mit verbis-

senem Gesicht Gewichte zu stemmen führt wohl kaum zu einem ausgeglichenen Körpergefühl. Auf der anderen Seite darf man auch ruhig seinem inneren Schweinehund die Zähne zeigen. Er will lieber auf die Wohnzimmercouch vor den Fernseher als ins Studio oder in den Wald. Da heißt es Augen zu und durch, reinschlüpfen in die Sportsachen und loslegen. Das wohlige Körpergefühl in den Stunden danach wird Sie mit Sicherheit für Ihren kleinen Sieg über den Faulpelz belohnen. Und der Blick in den Spiegel tut sein Übriges.



## Empfehlungen

Als Erstes beherzigen Sie das, was Sie bereits in den vergangenen Kapiteln gelesen haben: Füllen Sie eine Entscheidung, segnen Sie das Vergangene, schlagen Sie einen neuen Weg ein und freuen Sie sich auf die Erfolge. Wollen Sie aus der Tiefe Ihres Herzens heraus abnehmen? Dann treffen Sie Ihre Wahl, und der Körper folgt dem Geist.

Legen Sie Soll und Haben fest. Betrachten Sie sich nackt im Ganzkörperspiegel und erkennen Sie, wo Ihre »Problemzonen« sind. Auch Sporttrainer, Individualcoachs, Profis im Sportstudio, Übungsleiter oder Fachverkäufer in der Sportabteilung können Ihnen bei der Auswahl einer geeigneten Sportart helfen. Wie haben Sie sich in Kindheit und Jugend gern »körperlich ertüchtigt«? Lassen Sie Körpergewicht, Fettanteil und Blutdruck untersuchen.

Und dann legen Sie Ihr realistisches Zielgewicht fest. Medizinisch sinnvolle Gewichtsabnahme besagt, dass ein Kilogramm pro Monat optimal ist, im ersten Monat eventuell auch mehr. Zu rasante Gewichtsabnahme begünstigt den Jo-Jo-Effekt, also die nach der Diät folgende Gewichtszunahme. Was in der Konsequenz auch heißt, dass Sie sich nicht

öfter als einmal in der Woche, am besten morgens vor dem Frühstück, auf die Waage stellen sollten. Das Körpergewicht schwankt täglich, sodass schnell Frust aufkommen könnte.

Gleichzeitig besorgen Sie sich im Buchhandel die entsprechenden Bücher über die Blutgruppen- und GLYX-Diät (zum Beispiel die aus dem Literaturverzeichnis) und befolgen für die Zeit von mindestens vier Wochen konsequent die Anweisungen. Wenn Sie Ihre Blutgruppe nicht kennen, hilft Ihnen Ihr Arzt oder eine wohl tätige Blutspende weiter. Und lassen Sie bitte die für Sie persönlich am besten verträglichen Lebensmittel testen.

Vergessen Sie nicht die »Kauregel«. Je öfter Sie kauen, umso besser verdauen Sie. Oftmals hilft es, seinen Partner einzuweihen (auch zu dessen Vorteil). Dann können Sie sich gegenseitig mit der entsprechenden Aufmerksamkeit ermahnen.

Ein Tipp zum Essen stammt aus dem Zen-Buddhismus, wurde allerdings auch zu Jesu Zeiten vom Stamm der Essener beherzigt: »Wenn du ein Ding tust, tu nur dieses eine Ding.« Also: Bedacht essen und Probleme dabei wälzen oder sich den Tag erzählen schließen sich sinnvollerweise aus. Die fünfzehn Minuten Mahlzeitruhe mit der vollen Konzentration auf Ihre Verdauung lohnen sich in jedem Fall. Bedenken Sie: Ihr Körper freut sich schon seit Stunden auf die leckeren Sachen.

Vergessen Sie auch nicht das Frühstück (was im Englischen *breakfast* heißt, also »Fastenbrechen«). Es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages (bei den Übergewichtigen findet man häufig die »Frühstücksverweigerer«). Darüber hinaus sind kleine, gesunde Zwischenmahlzeiten wichtig. Gemüse und Obst, insbesondere die wertvollen Datteln, sind hier zu empfehlen. Wer stundenlang auf Essen verzichtet, fördert seinen Hungerstoffwechsel. Dann führt die kleinste Nahrungsaufnahme zur direkten Gewichtszunahme. Fünf kleinere Mahlzeiten am Tag sind günstiger als eine oder zwei.

Und letztendlich ist Ihre geistige Einstellung wichtig. Wie vielfach erwähnt wird, spüren all Ihre Körperzellen, ob Sie eine positive Grundhaltung zu ihnen haben oder nicht. Beschließen Sie daher zu Beginn einer



Diät, dass Sie von heute an Ihrem geliebten Körper nur noch Gutes tun wollen. Schließen Sie einen imaginären Vertrag mit ihm: Sie verwöhnen ihn ab sofort mit dem von ihm benötigten oder verlangten Essen und Trinken, und dafür bekommen Sie von ihm die Belohnung einer vollen Funktionstüchtigkeit und eines grandiosen Aussehens.

Wenn das erreicht ist, dürfen Sie sich auch hin und wieder kleine Ausnahmen erlauben, denn die verzeiht ein schlanker, gesunder Körper. Wie wär's mit ein paar *wenigen* hochpreisigen, langsam gelutschten Pralinen? Oder an einem kalten Tag mit *einem* kräftigen, süßen Kakao mit Sahne? Oder *einem* wunderbaren Glas Rotwein am Abend? Genießen Sie es!



## Schmerzlos

**K**örperlicher Schmerz ist in der Regel mit einer Entzündung oder Verletzung assoziiert. Akute Schmerzen sind aktuelle Warnsignale, chronische Schmerzen hingegen beherrschen sowohl den Körper als auch den Geist über einen langen Zeitraum hinweg. Schmerzen können aber ebenso der seelischen Läuterung dienen: Wenn man erkennt, was in einer aktuellen Lebenssituation schief läuft, wird sich vielfach auch der Schmerz verabschieden.