

# THEMA DES MONATS

## Mit Psychokinesiologie Gedankenmuster lösen, die das Abnehmen behindern

### Endlich Abnehmen

Wer kennt ihn nicht, den Wunsch nach seinem Idealgewicht? Wer hat nicht schon allerlei wundersame Diäten probiert, um überflüssige Pfunde loszuwerden? Und trotz der vielen Wege das Ziel bis jetzt nicht erreicht?

### Was ist eigentlich mein Idealgewicht

Für die medizinisch-mathematische Bestimmung des Idealgewichts existiert im Internet eine Vielzahl von Rechnern, die den sogenannten Body-Mass-Index bestimmen. Die BMI-Formel wurde in seiner ursprünglichen Form vom Belgischen Wissenschaftler Adolphe Quetelet bereits 1832 errechnet. Sie lautet: Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat. Als Beispiel ergibt bei einem Gewicht von 70 kg und einer Größe von 1,72 m den BMI von  $23,4 = 70 : (1,72 \times 1,72)$

### Je nach Alter, Geschlecht und Tätigkeit variabel

Die recht grobe Formel muss jedoch nach Alter, Geschlecht und Tätigkeit (Sportler haben naturgemäß einen höheren BMI) weiter differenziert werden. Folgende Werte stellen gute Anhaltspunkte für verschiedene Gewichtsklassen dar:

	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20 - 25	19 - 24
Übergewicht	26 - 30	25 - 30
Fettleibigkeit	31 - 40	31 - 40
starke Adipositas	größer 40	größer 40

### Vor Antritt einer Diät ärztlichen Rat beiziehen

Die Wahrnehmung eines allfälligen Übergewichts unterliegt aber immer auch der subjektiven Empfindung. Deshalb sollte vor Antritt einer Diät immer auch ärztlicher Rat beigezogen werden, um das medizinisch sinnvolle Idealgewicht zu bestimmen.

### Abnehmen – aber wie?

Es gibt bekanntlich viele Wege nach Rom, aber auch mindestens so viele Möglichkeiten abzunehmen. Dabei sind diejenigen Methoden, die kurzfristig Resultate versprechen, längerfristig am wenigsten erfolgreich. Dazu gehören chemische Hilfsmittel wie Abnahme-Pillen oder die operative Fettentfernung. Schon kurz nach der Behandlung stellt sich das ursprüngliche Übergewicht wieder ein, weil falsche Ernährung und mangelnde Bewegung nicht umgestellt wurden, um das Idealgewicht zu halten.

### Ernährung und Bewegung als Schlüssel zum Erfolg

Das erfolgreiche Erreichen und längerfristige Halten des Idealgewichts ist nur mit einem optimierten Ernährungsplan und ausreichender Bewegung möglich. Ernährungsberater als auch Fitnesstrainer erstellen gerne individuell angepasste Pläne – doch wie können diese eingehalten werden, wenn man sich doch schon jahrelang an eine ganze Reihe von „kleinen“ Sünden gewöhnt hat?

### Gedankenmuster lösen, die das Abnehmen behindern

Zur Durchbrechung von Gedankenmustern, die Ernährungs- und Fitnesspläne außer Kraft setzen und damit das Abnehmen hemmen, setzen wir in unserer Praxis die Psychokinesiologie ein. Dabei handelt es sich um eine effektive und ganzheitliche Methode, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, Blockaden zu lösen und Stressreaktionen abzubauen. Mithilfe der Kinesiologie gelingt uns auch das Lösen folgenschwerer Sünden wie:

- ich will mich belohnen
- bei all diesem Stress brauch ich das jetzt
- nur Schokolade kann mich noch trösten
- mein Fell ist nicht dick genug
- niemand ist mehr lieb zu mir

Nur wenn schließlich auch die Psyche im Einklang mit dem Körper ist, kann das Abnehmen wirklich gelingen.

