

Bloß nicht noch eine Diät!

Alle Zeitschriften sind voll mit Vorschlägen, wie man in kürzester Zeit „ohne zu hungern“ (guter Witz) jede Menge abnehmen kann. Keine Sorge, ich habe nicht vor, hier die Patentlösung 1001 anzupreisen. Nach meiner Erfahrung nützt es nämlich herzlich wenig, sich in einer gewaltigen Willensanstrengung auf die Schnelle wieder in die Lieblingsjeans hinein zu hungern, um danach in die alten Verhaltensmuster zu verfallen und sofort wieder zuzunehmen.

Man nimmt nur ab, wenn man weniger isst als man verstoffwechselt. Das hat sich inzwischen herumgesprochen. Wie aber besiege ich den ewigen Hunger? Vor allem diesen Bärenhunger nach dem Sport oder wenn ich mich trösten möchte?

Zunächst einmal muss man sich klar darüber werden, **was** man im Laufe des Tages so alles zu sich nimmt und **warum** man dauernd an die Schublade mit den Süßigkeiten oder den Kühlschrank geht. Ein ehrlich geführtes Tagebuch kann da ein wichtiges Aha-Erlebnis vermitteln. Danach sollte ich mir überlegen, worauf ich am ehesten verzichten kann, und zwar nicht für 10 Tage oder 4 Wochen, sondern auf Dauer. Es ist bezogen auf unsere Lebensspanne sinnvoller, sich den Zucker im Kaffee und die Softdrinks abzugewöhnen, als einmal im Jahr für eine Woche eine Null-Diät zu machen.

Kleiner Tipp am Rande: Jeder hat doch irgendetwas, wovor es ihn graust. Im Spielwarenladen gibt es lebensecht wirkende kleine Spinnen oder Schlangen, die, wenn man sie auf die Keksdose klebt, zumindest noch einmal zum Nachdenken anregen, ob dieses Plätzchen jetzt gerade wirklich sein muss.

Wenn man sich dann noch jeden Tag 30 Minuten bewegt, damit der Kreislauf so richtig in Schwung kommt, ist schon viel gewonnen. Dazu braucht es kein Fitnessstudio oder gar einen Personal Trainer, es reicht völlig, die Fenster zu putzen, die Wohnung zu wischen oder einen strammen Spaziergang zu machen.

Wenn man zusätzlich noch die Tafel Schokolade z.B. durch ein Dany plus Sahne und die Mayonnaise-Soße auf dem Salat durch eine selbstgemachte Vinaigrette ersetzt und die fettigen Pommes mit den dick panierten, frittierten Chicks McNuggets aus Formfleisch einfach mal weglässt, dann wird der Körper es mit Sicherheit danken. Darauf wette ich!

Gisela Dunkel

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser Archiv aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...