

Das Abnehmen

Sabine Heilmann

- meine ultimative Challenge im Jahr 2015 -

Die Entscheidung gegen das grenzenlose Wachstum des Körpers und die Entscheidung, dieses Wachstum zu transformieren in andere Bereiche meiner Persönlichkeit und meines Lebens. Die Hitzewelle kam mir diesbezüglich wunderbar entgegen.

Gefragt ist hier erst einmal die Beschäftigung mit dem richtigen Maß, der eigenen individuellen Gesundheit, die Unterscheidungsfähigkeit und schließlich das Wichtigste: das Bewusstsein von Grenzen - was wiederum mit der Unterscheidungsfähigkeit zusammen hängt.

Warum? Weil man eigentlich nur abnehmen kann, wenn man den Prozess des Gewichtsverlustes gesund angeht, damit es nicht zum Trauerspiel wird (wohlgemerkt: es kann aber Trauer auslösen).

Es hilft beileibe nicht, den Körper in eine neue Form zu bringen, wenn man den erlittenen Verlust (faktisch ist es einer!) nicht in etwas Neues und Bereicherndes umwandelt. Andernfalls gerät man in die schon oft beschriebene und beklagte Endlosschleife von falscher Diät samt JoJo-Effekt.

Es darf sich nur um **Gesundshrumpfung** handeln mit gesunder Expansion im Schlepptau, nicht um Ausuferung oder Verstärkung in die falsche, da krankmachende Richtung! Die hat man ja schon gelebt. Was damit gemeint ist, kann man unschwer an hungernden Kindern in Afrika, Kriegsflüchtlingen, Missbrauch überall auf der Welt festmachen. Von daher ist die NULL DIÄT eine FARCE, die es mit allen Mitteln von der Erde zu vertilgen gilt. Der Mensch kann nur mit einem ‚Körper‘ auf der Erde weilen, entsprechend kann die weit aufklaffende Schere zwischen Schwarz und Weiß (Farbe, nicht Rasse) oder Arm und Reich oder **zu-Dick** und **zu-Dünn** **nur** in einen gesunden Zwischenbereich der Halbheit - sprich: der guten Umverteilung geführt werden.

Todesehnsüchte und ungesunde Extreme sind etwas anderes und können niemals Sinn und Zweck eines lebendigen Daseins sein!

Alles Entschlacken soll dem sinnvollen Leben dienen und der Gesundheit.

Das rechte Maß bedeutet: Finde heraus die perfekte Balance zwischen Bewegung, Entspannung und der adäquaten Ernährung dazu. Die passende Ernährung ist sehr individuell, denn wir sind nicht alle von der gleichen Konstitution gestrickt oder einfacher: mit den gleichen Vorlieben behaftet. Auch leisten wir Unterschiedliches, was den Kalorienbedarf angeht. Deshalb: Zuerst den Kalorienbedarf ausrechnen, dann darunter bleiben mit den Speisekalorien eines Tages. Bitte unbedingt selbst kochen und zubereiten, kreativ werden in den Rezepten und nur das essen, was wirklich nährt (auch seelisch) und deswegen Freude (nicht Spaß!!) macht.

Zum Beispiel: Wenn man Brot liebt – backe man aus Vollkornmehl (Dinkel statt Weizen) eine hauchdünne Scheibe (dünner als Knäckebrot und nicht so hart) und esse diese nur stückweise - in homöopathischen Dosen sozusagen - als Schmankerl ohne Belag zum Beispiel zum Salat. Das gute Eiweiß nicht vergessen und die Bitterstoffe für die Leber (deren Entgiftungstätigkeit sehr beansprucht wird während einer Kur).

Für den Fall, dass man Blutgruppe 0 hat, d.h. Fleischverzehrer ist, sollte man nur mageres Fleisch am Stück zu sich nehmen (2-3 mal pro Woche reicht vollkommen, wenn man nicht Bauarbeiter ist), am besten natürlich Bio-Fleisch. Nie Wurst als Brotbelag, selten Bratwurst, selten Schweinefleisch, noch seltener oder nie Innereien.

Die *Trennkost* ist sehr gut im Ansatz, da sie mir klar gemacht hat, dass die Kombination von nicht passenden Nahrungsmitteln für eine bestimmte Konstitution (zum Beispiel nach Blutgruppen, Temperamenten oder Elementen ...) auch dick macht.

Wichtig ist, dass man so individuell wie möglich schaut, wer man ist und was zu einem passt. Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte oder Diäten(!) für das Abnehmen, nur in der untersten Basis (aufpassen: Manipulation).

Wir sind ja nicht alle gleich, deshalb sind die *Selbsteilungskräfte* auch hierbei entscheidend.

Damit wird dann das nährnde Bauchhirn voll befriedigt und es bleibt nichts zu wünschen übrig. Das ist während einer Abnehm-Kur absolut wichtig, damit es dann *nachhaltig* wird. Man prüfe sich beim Einkaufen vor den Süßigkeiten-, Chips- oder Pommes-, Wurst-, Fertigprodukt-Regalen, ob es wirklich funktioniert. Nur dann kommt es nicht zu einem JoJo-Effekt.

Man braucht dafür eigentlich keinen teuren Coach, man erinnere sich lieber an frühere, dünnere Zeiten oder gönne sich klärende Gespräche mit den Freunden, dem Therapeuten und/oder dem eigenen Unterbewusstsein (mit Hilfe erlernbarer Techniken- siehe auch mein Buch: „Verstehe deinen Schmerz und werde kreativ“).

notwendige Fragestellung:

Was ersetzt mir das *zu viel* Essen eigentlich?

Was versuche ich durch *ausuferndes* Essen zu vermeiden?

Was fällt mir zum Thema *Verzicht* ein?

Wie viel Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Produkte aus Nichtvollkornmehl, Süßigkeiten, Nikotin, Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Milch - allgemein Produkte mit hohem glykämischen, belastenden oder verschlackenden Index - brauche ich wirklich?

Besitze ich genug Eigenliebe? ...

Kreieren Sie bitte auch Ihre eigenen Fragen!

Derlei Fragen sprechen natürlich die geistigen und gefühlsmäßigen Blockaden an, die jede oder jeder zu dicke Mensch hat. Ich spreche hier nicht von krankhafter Fettsucht, sondern von den Damen und Herren, die unter ihrem Gewicht leiden und bereits gesundheitliche Einschränkungen feststellen oder einfach gesünder leben und bleiben wollen.

Bei weitergehenden, beziehungsweise genaueren, konstitutionellen Fragen zum Thema stehe ich gerne beratend (honorarpflichtig) zur Verfügung.

Bei mir nach dem Abnehmen: Die Erweiterung, beziehungsweise Transformation ist gelungen in Form eines Bildkalenders, siehe unter dem Link links oben

Eure Autorin
Sabine Heilmann