

**ODER WIE DIE RICHTIGE CHEMIE IM GEHIRN IHREN HEISSHUNGER BESIEGEN
KANN**

Dauerhaft Abnehmen, aber wie?

Immer mehr Menschen essen überdurchschnittlich viele Süßigkeiten und viel zu viel Fett. Ein Essverhalten, das sie eigentlich gar nicht wollen. Und die meisten wissen, dass es nicht gut für sie ist. Doch sie fühlen sich dem Impuls, eine große Packung Eis oder drei Tafeln Schokolade oder Unmengen von Brot oder Nudeln zu essen, oft hilflos ausgeliefert.

10.12.2006 - Teneriffa - So ging es auch Andrea N. (Gastronomin) aus Bayreuth. Immer, wenn sie im Stress war oder sich belohnen wollte, entwickelte sie eine unwiderstehliche Gier, etwas in den Mund zu stecken und griff nach etwas Süßem. Obwohl Andrea N. wusste, dass dies ihrer Gesundheit und ihrer Figur schadete, tat sie es immer wieder. Hinterher hasste sie sich dafür. Etliche Diäten hatte sie hinter sich und jedes Mal verfiel sie durch eine Stress-Situation wieder der Lust nach Süßem. Durch den JoJo-Effekt wog sie mittlerweile 98 kg. Im Spiegel mochte sie sich schon nicht mehr ansehen, sie fühlte sich hässlich, unbeweglich und war verzweifelt. Sie sagte: „Ich schaffe es allein nicht!“

Aber das ist kein Grund zu verzweifeln, denn dank neuester Forschungsergebnisse lässt sich seit kurzem erklären, wodurch dieses Sucht-Verhalten ausgelöst wird.

So geht man laut Inke Jochims (Buchautorin) davon aus, dass Übergewicht, Adipositas (Fettsucht) aber auch Bulimie und Magersucht auf Imbalancen der jeweiligen Gehirnchemie beruhen, die schließlich jene Verhaltensweisen begünstigen, welche die Essstörung immer wieder neu „hervorbringen“. Für alle gilt, dass der Serotoninspiegel (Serotonin ist das Wohlfühlhormon) zu niedrig ist. Damit gehen negative Gefühle einher, wie Schuld, Scham, ein niedriges Selbstwertgefühl, Unsicherheit in Beziehungen, bestimmte kognitive Probleme usw., aber eben auch die ständige Gier nach Kohlehydraten.

Da Essen (wie Hunger) massiv auf die Gehirnchemie einwirkt, sind Essstörungen der ständige Versuch, mittels Nahrungsaufnahme etwas zu tun, damit sich der zu niedrige Serotoninspiegel hebt und sich die Stimmung bessert. Diese Veränderungen in der Gehirnchemie haben Auswirkungen auf die Art und Weise, wie wir uns fühlen – und folglich verhalten. Deshalb greift man z.B. bei Stress zu Zucker, weil dies zu einer schnellen Serotoninausschüttung führt. Hat man das Begehrte,

tritt ein erlösendes befriedigendes Gefühl ein. Auch ein Mangel an Sicherheit beeinflusst dieses System.

Wem es gelingt, die Verteilung der Botenstoffe im Gehirn zu beeinflussen, der kann somit auch sein Essverhalten steuern.

Hier spielt die Hypnotherapie eine wichtige Rolle. Diese Form der Therapie unter der Berücksichtigung von Stoffwechselfvorgängen in Körper und Gehirn ist fast schon ein Garant für eine dauerhafte Gewichtsreduktion. Heide Meister Psych. HP kennt aus ihrer Praxis viele Fälle, die sich zunächst als „hoffnungslos“ abgestempelt haben.

Wieso ist man nach der falschen Nahrung süchtig? Wenn Sie schon länger leidenschaftlich gern zu zuckerhaltigen Nahrungsmitteln gegriffen haben, kann dies süchtig machen. Die Mechanismen, die einen Raucher dazu bringen zu rauchen sind die gleichen, wie den Zuckersüchtigen zu essen. Es ist immer die gleiche biochemische Situation, die ein Gehirn veranlasst, süchtig zu werden. Zuckersüchtige essen Zucker, und Fettsüchtige essen Fett- und da Fett ohne Zucker bzw. Kohlenhydratbeilage nicht wirklich mundet, essen die meisten Menschen zu viel Zucker und zuviel Fett. Das Kennzeichen von Zuckersucht ist nicht an das Geschmackserlebnis süß gebunden. Jemand der gern übermäßig Chips und Currywurst isst kann also genauso als zuckersüchtig bezeichnet werden. Männer belohnen sich mehr mit einem Bier, während Frauen eher zu Pralinen greifen. Bier besteht aus Maltose. Maltose besteht aus zwei Molekülen Glukose und wirkt noch stärker zuckrig auf den menschlichen Körper als Haushaltszucker. Folglich ist Zuckersucht eine Reaktion des menschlichen Körpers auf Glukose. Wer zuckersüchtig ist, konsumiert bevorzugt Lebensmittel, die viel Glukose enthalten: z.B. Kartoffel, Brot, Bier, Schokolade meist kombiniert mit Fett. Außerdem produzieren diese Nahrungsmittel viel Insulin und das macht Heißhunger – und dick.

Viele Übergewichtige haben es sich z.B. angewöhnt, nach einer kleinen Verschnaufpause zu etwas Süßem zu greifen. Ohne Zucker können sie sich gar nicht mehr richtig entspannen, denn der freie Wille wird im Moment des akuten Mangels durch ein ausgeklügeltes System von Botenstoffen außer Kraft gesetzt. Wie nahe liegt es doch da, auf die bewährten Mittel zurückzugreifen und zu essen, gegen den eigenen Willen.

Wie ging es bei Andrea N. während der Gewichtsreduktion weiter? Die Therapeutin unterstützte Andrea N. mit Hypnotherapie, Techniken aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und verhaltens-therapeutischen Strategien, sowie nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungslehre und der Gehirnchemie

Die Wurzeln des Suchtverhaltens aufspüren. Zunächst fand die Therapeutin durch bestimmte Tests heraus, welche Nahrungsmittel die Gehirnchemie von Andrea N. positiv beeinflussen. Durch Hypnose und mit der Hilfe des Unterbewusstseins spürte Heide Meister bei Andrea N. die Wurzeln der Sucht auf - der erste Schritt zur Veränderung des Verhaltens. Das Geheimrezept der Veränderung des Essverhaltens ist die Trance. Trance ist eine spezielle Art entspannter, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Diese Erfahrung kennen die meisten Menschen aus dem Alltag z.B. wenn wir einen spannenden Film anschauen, ganz in Gedanken „versunken“ sind oder wenn wir einer Aufgabe nachgehen und dabei „die Welt um uns vergessen.“

Zugang zum Unterbewusstsein. Dieser Zugang zum Unterbewusstsein eröffnet eine neue Möglichkeit, die Ess-Sucht zu behandeln, denn diese wird stark durch Gefühle gesteuert und eben nicht durch unser Bewusstsein und unseren Willen. So kann im Bereich des Unbewussten das Bedürfnis Falsches zu essen verändert und auf andere bessere und gesündere Verhaltensweisen gelenkt werden.

In fünf Sitzungen dauerhaft Abnehmen. Andrea N. lernte, eine Kombination aus Nahrungsmitteln und Verhaltensweisen zu wählen, die ihre Gehirnchemie so ausbalancierte, dass sie dauerhaft abnehmen konnte. Dabei kam der Genuss nicht zu kurz und sie fühlte sich ausgeglichen und zufrieden. Heide Meister und Andrea N. analysierten gemeinsam diejenigen Situationen, in denen sie sich bisher mit Essen z.B. belohnt bzw. entspannt hatte und entwickelten bessere Alternativen, wie z.B. eine Atemübung, laufen, Trampolin springen oder Klavier spielen anstatt zu essen. Diese Alternativen übte sie zwischen den Sitzungen ein, so dass sie sie gut im Alltag umsetzen konnte. Sie erlernte die Selbsthypnose-/Tiefenentspannung, um die neuen Verhaltensweisen zu festigen und um auch Versuchungssituationen erfolgreich zu meistern.

Andrea N. erreichte ihr Wunschgewicht von 65 kg satt und glücklich nach einem Jahr. Mittlerweile sind zwei Jahre vergangen und sie hat ihr Wunschgewicht gehalten.

Heide Meister

Psychotherapeutin HP und Hypnotherapeutin

Tel.: +34 922 729 463

Mobil +34 609 546 969