



Weihnachten und Gewichtsstress?

Letzthin habe ich meine Klientin gefragt, ob die kommende Weihnachtszeit für sie Stress bedeute (Achtung, nicht aus dem Kontext nehmen, das war eine Frage natürlich NUR in Bezug aufs Essen, resp. Gewichtszunahme, what else!). Sie guckte mich mit ungläubigen Augen an und fragte mich total überrascht, warum sie denn deshalb gestresst sein sollte. Sie werde die kommende Zeit wie jedes Jahr geniessen, und Genuss heisse ja nicht 'Überessen'. Dazu komme, dass sie in diesen Tagen eh zusammen mit ihrem Mann mehr spazieren gehe als üblich und sie wohl auch deshalb nie zunehme während der Weihnachtszeit...

Oh wie mich ihre Aussage gefreut hat. Da hat meine Klientin voll verstanden, um was es geht bei der Gewichtsreduktion. Nicht verzichten, sondern geniessen, und zwar im Rahmen des Wohlbefindens. Denn wer fühlt sich schon wohl, wenn er so überessen ist, dass er sich nicht mehr bewegen mag?

Wir Menschen verfügen über eine uns angeborene 'spezifisch-sensorische Sättigung'.



Dieser biologische Mechanismus schützt uns vor einseitigem Essen. Versuche doch mal, Dich das nächste mal beim Guetzi essen zu beobachten: Der erste Biss des Zimtsterns ist vollmundig, Du spürst die Zitronenglasur, den Zimtgeschmack, die Mandeln, jegliche Aromen vermischen und ergänzen sich, mhh, so fein. Der zweite Biss ist selbstverständlich auch noch fein, der 3. und 4. sicher auch noch, jedoch nie mehr so voller Genuss wie der allererste. Je mehr Du davon isst, desto weniger wirst Du den Geschmack geniessen. Eine 'Geschmacks-Sättigung' tritt ein.

Zusammengefasst: Geniessen und nicht verzichten ist der Schlüssel zum Erfolg. Lieber weniger, dafür mit allen Sinnen, ohne schlechtes Gewissen. Und ein Spaziergang ist eh immer gut, lüftet den Kopf, besänftigt das Herz, erfreut den Körper, entspannt die Seele. In diesem Sinne wünsche ich allen

Schöne Advents- und Weihnachtszeit

