

08. Der spektakuläre Betrug: Welche Lebensmittel beeinflussen denn wirklich nachhaltig den Stoffwechsel?

Heike schreibt:

Hallo liebe Frau Leukert,

ich frage mich schon die ganze Zeit, inwieweit es wichtig ist, dass man mindestens drei Stunden Pause macht zwischen zwei Mahlzeiten.

Was bedeutet das für meinen Stoffwechsel und vor allem für die Abnahme. Hat es einen großen Einfluss?

Ich habe auch noch nicht bei wirklich schlanken Personen beobachten können, ob sie das automatisch einfach einhalten oder ob sie auch gern und ständig zwischendurch mal naschen (sowohl gesund, wie einen Apfel, oder auch mal was Süßes oder Chips).

Ist also eine längere Pause zwischen zwei Mahlzeiten wichtig und eine schlanke normale Einstellung bzw. haben schlanke Menschen dies automatisch?

Ich hoffe, Sie können mir weiterhelfen. Da ich gerade das Gefühl habe, dass das bei mir noch der springende Punkt ist: bei Mahlzeiten so viel zu essen, dass ich richtig satt bin und das für Stunden.

Wenn ich etwas Süßes essen möchte, es zu den Mahlzeiten zu essen und nicht ständig dazwischen zu naschen – ist bestimmt besser. Ich merke, mein Körper dankt es mir und hat auf Abnahme geschaltet.

Ich finde, dass wenn ich z.B. als Dessert nach dem Mittagessen was Süßes esse, dann kann ich es auch besser wertschätzen, da es dann einfach dazugehört und nicht heimlich und unbedacht ist.

Ich freue mich auf Ihre Antwort!

*Herzliche Grüße
Heike*

Wer meine Antwort auf die letzte Frage von Margit, ein Kapitel vorher, gelesen hat, wird mit Sicherheit die Fragen in Heikes Brief an mich direkt beantworten können, richtig?

Wie ich anhand der vielen eingegangenen fachlichen Fragen sehe, können wir uns nur sehr schwer von den üblichen Ratschlägen, die ja auch Standard sind bei jeder Diät, verabschieden.

Ich habe das Gefühl, dass wir fast nicht gewillt sind, uns wenigstens einmal versuchsweise vorzustellen, wie es wäre, ohne jegliche Essensgrundsätze automatisch abzunehmen. Oder trauen wir uns das nicht? Wäre auch eine Möglichkeit ...

Obwohl ich in Diätfrei Abnehmen immer wieder ausdrückliche Hinweise gebe, dass es letztlich **nicht** auf die Lebensmittel und Ähnliches ankommt, sondern lediglich darauf, **wie wir darüber denken und was wir dabei fühlen**, möchten viele Leserinnen und Leser dies anscheinend nicht wahrhaben und halten an alten Überzeugungen fest.

Sich zu zwingen, Süßigkeiten nur als Nachtisch zu essen, hat nichts mit dem Verhalten eines normalgewichtigen bzw. schlanken Menschen zu tun.

Eine Kapitel vorher habe ich bereits auf eine Frage hingewiesen, wie wir sehr schnell herausfinden können, ob das, was und wie wir denken, sinnvoll für unsere Abnahme ist oder eben nicht. Die Frage, die wir an uns stellen sollten, wiederhole ich hier noch einmal, weil sie so passend ist:

Wie würde sich ein schlanker, normalgewichtiger Mensch verhalten?

Würde er genauso denken und handeln wie ich?

Falls wir diese Fragen verneinen müssen, dann sind wir folglich **nicht** im Schlank-Seins-Zustand und verweilen immer noch in einem Handeln, das von Übergewicht und Angst vor Zunahme bzw. Angst vor mangelnder Abnahme geprägt ist. Die dauerhafte Konsequenz in diesem Fall ist übrigens Gewichtszunahme!

In diesem Hinblick also wäre es jetzt an der Reihe, sich zu fragen, ob sich ein schlanker Mensch Süßigkeiten nur noch als Nachtisch erlaubt oder ob ein schlanker Mensch isst und sich mit anderen Dingen im Leben beschäftigt?

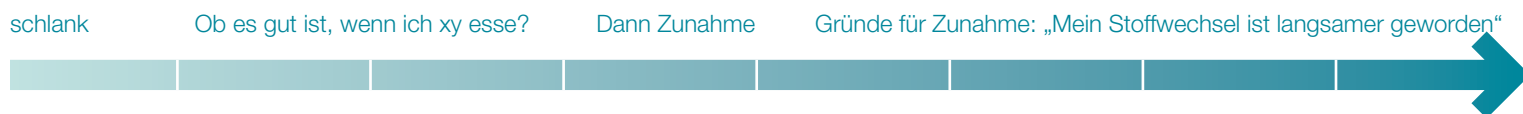
Außerdem sollten wir uns überlegen, ob sich ein/e Normalgewichtige/r zwingt, aus lauter Angst besonders viel zu den Mahlzeiten zu essen, damit zwischendurch ja kein Heißhunger auf Süßes aufkommt?

Ich kenne niemanden, der schlank ist und ein solches Verhalten dazu an den Tag legt.

Wenn schlanke Menschen sich ein solches Verhalten zulegen, beginnen sie, zuzunehmen (!). Das ist auch der Grund, weshalb es immer mehr übergewichtige Menschen auf diesem Erdball gibt. Wir hören in den Medien/von außen immer mehr Hinweise, was wir wie und wann und vor allen Dingen wie viel wir essen sollten, damit wir ja keine Gewichtsprobleme bekommen.

So beginnt dann das ganze Dilemma:

Schlanke Menschen beginnen, ihr Essverhalten zu kontrollieren, und wundern sich dann, dass sie im Laufe der Jahre an Gewicht zugelegt haben. Als Grund wird dann angegeben: „Im Alter nimmt man leichter zu als in jungen Jahren!“ Oder: „Ich bin eine Frau und komme bald/ bzw. bin in den Wechseljahren. Da ist das völlig normal, dass der Stoffwechsel langsamer wird!“ Oder als Mann: „Früher war ich sportlicher, da habe ich mehr bewegt. Ich sitze einfach zu viel, deshalb wiege ich heute mehr als noch vor x Jahren!“



Interessant, nicht wahr?

Wir kämen noch nicht einmal ansatzweise auf die Idee, dass wir uns aber dieses Gewicht durch die bewusste Aufmerksamkeit darauf, bloß das Dick-Sein (und Krankheit?) zu vermeiden, selbst herangezogen haben.

***Schlanke Menschen bleiben ebenfalls nur schlank,
wenn sie in ihrem Bewusstsein schlank bleiben
(also im Schlanken-Seins-Zustand, wie ich das stets
nenne), ganz egal, was sie genau essen.
Genauso gilt, dass Übergewichtige immer
übergewichtig bleiben, solange sie in diesem
Bewusstseins-Zustand verweilen, egal, welche Diät
sie auch immer ausprobieren.***

Lebensmittel nur (oder mehr) wertschätzen zu können, weil man sie als Nachtisch und nicht zwischendurch isst, wie Heike es schreibt, hat auch damit etwas zu tun, dass wir diese Dinge gedanklich in „gut“ und „schlecht“ unterteilen (also in „gut“, wenn wir sie zum Hauptessen als Nachtisch verzehren und in „schlecht“, wenn wir sie etwas später verzehren).

Wenn wir auf unser Urteil einfach verzichten würden (ich bevorzuge ja immer den einfachen Weg ...), könnten wir Wertschätzung für beide Möglichkeiten aufbringen und wir ständen nicht (mehr) vor dem Dilemma, uns nach dem Essen Süßes hineinzwingen zu müssen, weil eben ansonsten das Süße, das wir etwas später verzehren würden, „eine Sünde“ ist und man damit „nicht abnehmen könne“. Wir verstehen?

Übrigens, ich esse nie etwas Süßes nach dem Essen, weil ich dann einfach kein Hunger mehr verspüre. Ich esse es meistens zwischendurch ... so war es damals auch schon bei meiner eigenen Abnahme und ist über 20 Jahre später noch genauso. Durch meine früher geleiteten Kurse weiß ich, dass ich keine Ausnahme bin. Das bestätigt wieder das, was ich weiter oben geschrieben habe.

Heike fragt außerdem, was das für eine Wirkung auf unseren Stoffwechsel hätte. Auch hier muss ich leider antworten, dass es (nur) die Wirkung hat, die wir der Sache/dem Lebensmittel zugestehen.

Eine Wirkung auf den Stoffwechsel gibt es insoweit nicht wirklich. In unserer (scheinbaren) Realität erleben wir natürlich, dass gewisse Lebensmittel unseren Stoffwechsel ankurbeln und gewisse Dinge ihn behindern. Ich betone aber auch hier: **Wir erleben es nur, weil wir eben gewissen Dingen eine gewisse Wirkung zusprechen (gedanklich, im Rahmen unserer Überzeugungen!).**

Wenn wir jetzt einwenden, dass das nicht sein könne, da die Wissenschaftlicher anscheinend aber doch herausgefunden haben, dass es das doch gibt, dann erwidere ich darauf:

Auch Wissenschaftler sind Menschen wie Sie und ich, die ebenfalls nur Dinge erleben können, die im Rahmen ihrer eigenen Überzeugung liegen.

Das bedeutet: Wenn nach Lebensmitteln gesucht wird, die den Stoffwechsel aktivieren, und wir ...

Weiterlesen?

Hier klicken und alle Infos zu dem gesamten Ratgeber "Schlank im Kopf - Der Rest folgt automatisch" hier ansehen:

www.richtig-erfolgreich-abnehmen.com/sik.php