

NEU

Mental-Coaching für die Wohlfühl-Figur

ESSEN, was der SEELE guttut

Manchmal sitzt der Stress mit am Tisch. Seine Kumpel heißen: Kalorienzählen, schlechtes Gewissen, Zeitdruck, hektischer Alltag. Bestsellerautorin Marion Grillparzer sagt, was dagegen hilft



Du hast schöne Augen. Du bist ein freundlicher Mensch! Morgens liehst dich Michaela Amtsmann im Spiegel an und spricht dabei diese Sätze laut aus. Und irgendwann lachst sie. So stark ich positiv in den Tag! Dass ich mich mal wieder wohlfühle und ohne zu hungern abnehme, das ist für ein Wunder", erzählt die 43-jährige Mäuscharin. An ihrem Tiefpunkt wog sie nicht nur 98 Kilo, sondern schütterte auch knapp an einer Depression vorbei. Ein Umzug hatte sie völlig aus der Bahn geworfen. Eigentlich wollte ich neue Freunde und in den Arm genommen werden. Aber außer Essen gab es nichts für die Seele. Nach dem ersten Kuchenstück war ich dann wieder nicht selbst, jetzt wist du noch dicker, dachte ich. Und um mich zu unterstützen, habe ich geschmeckt ein Stück gegessen. Ich war mitten drin im Teufelskreis. Einige geschätzte Diätversteher und ein paar Monate später wusste Michaela keinen Ausweg mehr und ging zu einer Therapeutin. Dort lernte sie, dass negative Gedanken unser Handeln negativ beeinflussen. Und ihr wurde klar: Das Essen mochte zwar schuld am Übergewicht sein. Die Ursache aber war ihre unglückliche Seele. Die streuste den Körper so ein, dass er sich eine Schutzschicht zulegte. "Um solche Stress-Frühe wieder loszuwerden, gibt es clevere Anti-Stress-Strategien", sagt Ernährungsexpertin Marion Grillparzer. Diese klassische Diät beträgt da meist wenig. Das erhöht den Druck eher

noch. Wichtiger ist es, die seelischen Abwehrkräfte zu aktivieren. Dann kann man in stressigen Situationen schnell sein inneres Gleichgewicht wiederfinden und ist weniger anfällig für kalorienreiche Tröster. Diesen seelischen Schutzschild, den Fachleute „Resilienz“ nennen, hat übrigens jeder von uns – er ist nur ganz unterschiedlich ausgeprägt. So erklärt sich auch, warum die eine lange über das Garmstrick-Kuchen nachgrübelt, während die andere sich einfach über den Genuss freut. „Ein Mensch mit guter Resilienz ist wie ein Gummiball, der sich beim Aufprall kurz verformt und dann ganz mühelos wieder in seine Ursprungsform zurückfindet.“ Um unsere Resilienz auszubauen, empfiehlt Marion Grillparzer ein Programm, das auf fünf verschiedenen Säulen steht. Es ist genau jene Methode, mit deren Hilfe auch Michaela ihre innere Balance wiederfinden konnte – und so nach und nach ihre Wohlfühlfigur erreichte. „Es war toll, meine alte Leichtigkeit wiederzuentdecken. Durch Yoga und Trampolinübungen habe ich die neue Verbindung zu meinem Körper gefestigt. Und wenn es komisch klingt: Je wohler ich mich fühle, umso gesünder ernähre ich mich. Kaum parallel die Früchte nicht so schnell wie bei einer strengen Diät. Dafür aber mit Genuss und glücklicher Seele.“

„Nach dem ersten Stück Kuchen war ich wütend auf mich selbst. Jetzt wirst du noch dicker, dachte ich“

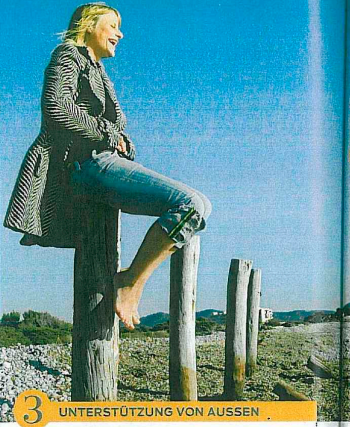
Balance wiederfinden konnte – und so nach und nach ihre Wohlfühlfigur erreichte. „Es war toll, meine alte Leichtigkeit wiederzuentdecken. Durch Yoga und Trampolinübungen habe ich die neue Verbindung zu meinem Körper gefestigt. Und wenn es komisch klingt: Je wohler ich mich fühle, umso gesünder ernähre ich mich. Kaum parallel die Früchte nicht so schnell wie bei einer strengen Diät. Dafür aber mit Genuss und glücklicher Seele.“

1 BILDER WECKEN KRÄFTE

„Selbstvertrauen ist wichtig für unsere innere Balance“

Wer an sich selbst glaubt, hat weniger Stress. Auch das klingt super. Aber wie schafft man das unter Druck, wie gelingt das, wenn etwas schiefgegangen ist? „Mit einem Fotoalbum“, sagt Marion Grillparzer. „Es ist ein wahrer Schatz, um seine eigenen Stärken aufzuspüren.“ Da finden sich Bilder von der selbst organisierten Abfahrradtour, dem Vortrag, der man vor 200 Leuten gehalten hat, den beiden wohlgerateten Kindern. Wir wählen uns Fotos, die uns beim Betrachten ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Die schönsten hängen wir so auf, dass wir sie immer wieder sehen – etwa von innen an die Wohnungstür. Wir verlassen das Haus mit einem Glücksgefühl, mit neuer Power für den Alltag. „Vor allem wir Frauen essen oft aus mangelndem Selbstvertrauen – da unterlegen wir sehr häufiger als Männer“, sagt die Expertin. Die Bilder zeigen uns, was wir erreicht haben. Sie öffnen uns die Augen für das Positive. Genau wie bei Michaela: „Ich habe meinen Körper gedankt, dass er so stark war und bei all dem Stress und Übergewicht gesund geblieben ist.“

ACHTSAMKEIT



2 TRICKS GEGEN STRESS

„Wer seinen Körper wahrnimmt, gibt ihm das, was er braucht“

Resiliente Menschen sind besonders gut darin, Stress zu erkennen. Eine einfache Übung kann dabei helfen: Ist mein Kiefer locker, oder presse ich die Zähne zusammen? Habe ich eine Denkerfaule auf der Stirn? Scannt man sich regelmäßig auf diese Weise, bemerkt man schnell, was einen stresst. Und was hilft? „Da gibt es verschiedene Wege. Oft bringt wenig viel. Etwas tief ausatmen – oder eine Streckübung. Studien zeigen: Unsere Glückshormone steigen an, wenn wir uns durch die Haare streichen oder an die Nase fassen“, sagt Marion Grillparzer. Der naturverbundene Michaela half vor allem eins: „Mich werden ich bei in die Sonne rausgegangen, habe mir angehört, wie die Vögel singen, hab ein paar mal tief ausgeatmet. Und das Ritzen hat mir sehr dabei geholfen, meinen Körper besser zu lesen, Anspannung oder Entspannung wahrzunehmen.“ Der schöne Nebeneffekt bei der Achtsamkeit: Wer seinen Körper täglich aufmerksam schenkt, ist bald ganz automatisch das, was ihm wirklich guttut.

3 UNTERSTÜTZUNG VON AUSSEN

„Auch ein Glücksbringer kann ein wertvoller Helfer sein“

Niemand kann alles allein schaffen. Im Prinzip weiß das jeder. Trotzdem werden viele Menschen gerade unter Stress zu verlassenen Einzelkämpfern. Marion Grillparzer Trick gegen Stress: Sie erstellt sich eine „Erst-Helfer-Liste“ für die Schilddrüse. Dort stehen gute Freunde und Bekannte, die einen bei bestimmten Problemen besonders gut unterstützen können. Ist der Ernstfall da, ersetzt der Griff zu Liste und Telefon womöglich den Frustgang zum Küchenschrank. Michaela wählte einen ähnlichen Weg. Zusammen mit ihrem Therapeuten erforschte sie Stressquellen und suchte nach Lösungen. Ein wertvoller „Erst-Helfer“ kann übrigens auch ein Körper eigentlich sein, etwa ein schöner Stein, der uns durch den Tag begleitet. Etwas, das immer greifbar ist, bei Stress etwas Glück und Energie gibt.

4 SOFORT-HELPER BEI STRESS: WECHSELALTMUNG

Auch wenn wir unsere Stressquellen kennen, entziehen sie uns manchmal trotzdem noch. Mit diesem kleinen Trick können wir schnell wieder runter:

1. Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zuzudrücken und links 4 Sekunden tief einatmen.
2. Den Atem 8 Sekunden anhalten, dabei beiden Nasenlöcher verschließen. Rechts etwa 4 Sekunden lang ausatmen, dabei mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch verschließen.
3. Dann rechts einatmen, anhalten und links ausatmen. Die komplette Atemrunde 4-mal wiederholen.

Wohlfühlen ist die Voraussetzung, dass wir abnehmen

4 DEN GLAUBEN WIEDERFINDEN

„Man weiß heute: Eine feste Überzeugung kann sich auch körperlich auswirken“

„Oh Mann, der Kuchen geht bestimmt direkt auf meine Hüften!“ Solche Sätze kennt man. Sie können wie eine selbstzufüllende Prophezeiung wirken. Nicht nur Kalorien, auch Gedanken können dick machen. Die innere Einstellung verändert, wie der Körper funktioniert. Deshalb arbeiten viele Therapeuten heute mit Affirmationen. Solche Glaubenssätze stellen uns in den Mittelpunkt, sind liebevoll und klar formuliert. „Ich bin es wert, schlank zu sein“ ist einer von ihnen. Ein anderer lautet: „Ich bin stolz auf die Person, die ich bin.“ Auch Michaela arbeitet mit solchen Affirmationen. Sie sagt sich diese Sätze jeden Morgen vor dem Spiegel. Was wir damit erreichen? Ein positives Gefühl, das oft viele Stunden anhält. Und eine gewisse Leichtigkeit uns selbst und unseren Problemzonen gegenüber. Dadurch setzen wir uns beim Abnehmen weniger unter Druck. Das bewirkt zwar keine Wunder, hält auf Dauer aber die Stresshormone im Zaum.

5 DER KOMFORTZONE ENTKOMMEN

„Wer Neues wagt und Schönes erlebt, baut Stress ab“

Im Lauf unseres Lebens entwickeln wir fast alle Gewohnheiten, die Polsterchen wachsen lassen. Möde? „Jetzt einen Latte macchiato“, sagen wir. Dabei schreit unser Körper eigentlich: Ich brauch mal wieder Sauerstoff! Am besten, rät die Expertin, durchsucht man seinen Tagesablauf in aller Ruhe nach solch kalorienreichen Gewohnheiten. Und bastelt sich eine Wenn-dann-Liste. Etwas: Wenn ich müde bin, dann gehe ich 15 Minuten spazieren. Was das bringt? „Wer dadurch Schönes erlebt, ist inspiriert, fühlt sich glücklich und baut Stress ab.“



WARUM MACHT STRESS EIGENTLICH DICK?

Frau Grillparzer, warum haben resiliente Menschen nur selten Figurprobleme?
Weil sie auch unter Druck entspannt bleiben! Wer dagegen dauerhaft unter Stress steht, bei dem verändert sich tatsächlich der Hormonhaushalt. Zum Beispiel produziert der Körper dann reichlich von dem Stresshormon Cortisol. Und das ist einer der stärksten Dickmacher überhaupt!
Wie macht das Stresshormon denn dick?
Cortisol schickt unsere Kohlenhydratreserven in Form von Zucker ins Blut und treibt so den Insulinpiegel in die Höhe. Die Folge: Unsere Fettverbrennung stoppt.
Entsteht durch Insulin nicht auch Heißhunger?
Genau! Wenn viel Insulin im Blut herumschwimmt, transportiert unser Körper den Zucker so rasch wie möglich zur Energiegewinnung ab. Der Blutzuckerspiegel rückt runter – und wir bekommen Heißhunger. Deshalb essen wir bei Stress ja auch so gern Schokolade, Kuchen oder Fast Food.
Gibt es noch andere Ansätze, mit denen wir unsere inneren Abwehrkräfte aufbauen können?
Das ist ja das Tolle! Studien zeigen: Auch kulturelle Aktivitäten, Sport und Haustiere stärken unsere Resilienz. Wir haben es also selbst in der Hand, wie widerstandsfähig wir sind.



In ihrem Buch „GUT – So macht Stress nicht länger dick“ vertritt Marion Grillparzer weitere Anti-Stress-Strategien. Zum Beispiel die besten Wohlfühl-Rezepte und Sportübungen, die uns körperlich und mental stark machen. Gefährte und Unzer 12,99 Euro. Mehr zur Autorin: www.mariongrillparzer.de