

VANESSA BLUMHAGEN

Ein paar Pfunde zu viel?

Das ist
NICHT
Ihre
Schuld!

Was Sie wirklich
vom Abnehmen
abhält – und
wie es endlich
funktioniert

PIPER





MEHR ZUM AUTOR

KLICKEN SIE HIER FÜR

+ MEHR BÜCHER

+ MEHR TRAILER

+ MEHR LESEPROBEN

+ MEHR INFORMATIONEN

Mehr Informationen unter www.piper.de
auf Facebook und Twitter



Mehr über unsere Autoren und Bücher:

www.piper.de

Das vorliegende Buch soll die Leser mit Informationen versorgen, die ihnen im Hinblick auf die Gesundheit und optimales Wohlbefinden von Nutzen sein können. Es soll aber die Beratung durch medizinisches Fachpersonal und die Betreuung durch einen Arzt nur ergänzen, nicht ersetzen. Autorin und Verlag können für Konsequenzen, die angeblich aus einer in diesem Buch enthaltenen Information oder einem darin gemachten Vorschlag erwachsen, nicht haftbar gemacht werden.

ISBN 978-3-492-97823-1

© Piper Verlag GmbH, München 2018

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München

Covermotiv: Manfred Baumann

Datenkonvertierung: Uhl + Massopust, Aalen

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Wir weisen darauf hin, dass sich der Piper Verlag nicht die Inhalte Dritter zu eigen macht.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Susanne Esche-Belke

Einführung

Meine Geschichte

Warum Ihnen das Abnehmen so schwerfällt

Die Schilddrüse

Die Leber

Der Darm

Die Nebennieren

Die Hormone

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)

Mineralien-, Vitamin- und Eiweißmängel

Medikamente

Die richtige Ernährung für Sie

Umweltgifte

Die Psyche

Kleine Helfer

Ihre Verbündeten - Ärzte und Heilpraktiker

Hören Sie in sich hinein!

Schlusswort

Bezugslisten & Adressen

Quellen

Dank

»Der Leitgedanke der konventionellen Medizin zum Thema Gewichtsreduktion beruht immer auf der Überzeugung, dass die Menschen zu viel essen und deshalb zu dick sind. Meines Erachtens hat die Ärzteschaft es versäumt, sich mit den wahren Gründen der Gewichtszunahme zu beschäftigen.«

Michael E. Platt

Vorwort von Dr. Susanne Esche-Belke

In unserer westlichen Zivilisation nehmen Gewichtsprobleme so rasant zu, dass sie mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen haben. Über die Hälfte der deutschen Erwachsenen ist übergewichtig, fast ein Viertel sogar krankhaft übergewichtig. Bei den Kindern sind es immerhin schon 15 Prozent, so die DEGS-Studie des Robert Koch-Instituts. Die fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden sind bestens untersucht. Demgegenüber steht eine milliarden schwere »Abnehmindustrie« mit Versprechungen, mittels immer neuer Diäten, Ernährungstrends, diverser Medikamente, Fitnessprogrammen bis hin zu chirurgischen Verfahren, den überflüssigen Pfunden endgültig den Garaus zu machen.

Tragischerweise ist das Ergebnis trotz dieser unzähligen Versuche keinesfalls eine schlanke und gesunde Menschheit, sondern ein rasanter Anstieg chronischer Erkrankungen, die im Zusammenhang mit Übergewicht stehen: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen des Immunsystems, Depressionen - und jede Menge Frust. Wird es nicht immer wichtiger, eine perfekte Figur abzugeben? Schön und schlank gehören in unserer digitalen Bilderwelt - deren vermeintliche Vorbilder den verzweifelten Druck abzunehmen zusätzlich verstärken - untrennbar zusammen.

In den letzten 20 Jahren meiner medizinischen Tätigkeit hat mich immer wieder berührt, wie verzweifelt meine Patienten darüber sind, scheinbar die Kontrolle über ihren Körper verloren zu haben. Der tägliche Kampf aus guten Vorsätzen und besten Absichten, der zum Teufelskreis wird und in Selbstvorwürfen, Scham, Frustration und einem

zutiefst deprimierten Gefühl endet, wenn die Kilos am Körper zu kleben scheinen.

Das öffentliche Gesundheitssystem ist für akute Erkrankungen mit modernster Technik segensreich ausgestattet, entlässt den chronisch Kranken aber oftmals mit Diagnosen und ihren bedrohlichen Folgen, vielen Tabletten und sehr wenig persönlicher Ansprache. Die Patienten nehmen zahlreiche Medikamente ein, die oft bestenfalls die Verschlechterung ihres Zustands verlangsamen.

Ist es nicht an der Zeit, den wirklichen Ursachen nachzugehen? Haben Menschen nicht ein Anrecht darauf, zu verstehen, was sie dick, träge und unausgeglichen macht? Ein Anrecht darauf zu wissen, was sie tun können, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen, das unserem Wunderwerk Körper die Möglichkeit zurückgibt, *für* uns zu arbeiten, wie es seit Jahrtausenden in seinem Programm verankert ist: schlank und gesund zu sein.

Erst wenn wir Ärzte wieder achtsam und zugewandt die physiologische, seelische und biochemische Individualität eines Menschen erkennen und die komplexen Prozesse des Körpers auf allen Ebenen berücksichtigen, können wir ihn wieder in seine Balance bringen. Dazu ist es immens wichtig, das Übergewicht nicht als Zahl auf der Waage zu bekämpfen, sondern den aus dem Gleichgewicht geratenen Körper zu verstehen, sich ihm zuzuwenden, statt ihn zu bekämpfen, und damit die Kontrolle über sich zurückzugewinnen.

Die Gewichtszunahme und -stagnation sind ein Zeichen des – im wahrsten Sinne des Wortes – aus den Fugen geratenen Zusammenspiels von Hormonen, Neurotransmittern, Entgiftungsmechanismen, dem Mikrobiom in unserem Darmsystem und einem völlig überlasteten Immunsystem mit immensen Auswirkungen auf unsere äußere und emotionale Verfassung. Die Medizin braucht wieder Zeit für das Erklären von

Zusammenhängen. Nur so können wir unsere Patienten unterstützen, damit sie in Eigenverantwortung eine nachhaltige Heilung erreichen.

Seit Jahren empfehle ich den Patienten in meiner Praxis die Bücher von Vanessa Blumhagen. Sie gibt wunderbare Anregungen und Hilfe für alle, die nach dem richtigen Weg suchen, gesund und schlank zu sein. Vanessa Blumhagen erläutert die Ursachen und Zusammenhänge, warum jemand übergewichtig ist oder wird, verbindet sie in ihren Büchern zu einem verständlichen Ganzen und schafft es auf mitreißende Weise, aktuelles Fachwissen mit praktischen, sofort umsetzbaren Anleitungen zu vermitteln. Immer authentisch, offen und mit großem Sachverstand motiviert sie ihre Leser, sich nicht aufzugeben, sondern das Bestmögliche zu erreichen. Meine Patienten sind begeistert!

Dieses Buch wird Ihnen das Wissen und die Unterstützung geben, sich auf eine fantastische Reise einzulassen und die gesunde, balancierte und glücklichste Ausgabe Ihres Selbst zu werden. Viel Erfolg und Freude auf Ihrem ganz individuellen Weg wünscht Ihnen

Dr. med. Susanne Esche-Belke
Berlin, im November 2017

Dr. Susanne Esche-Belke ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, MBSR (Stressreduktion durch Achtsamkeit) sowie Präventivmedizin und arbeitet in ihrer Praxis für integrative Medizin in Berlin.

Einführung

Manchmal habe ich das Gefühl, ein rosa Elefant (ein dicker rosa Elefant) inmitten von lauter schlanken Elfen zu sein. Ich bin von gut durchtrainierten Männern und zarten, schmalen Frauen umgeben. Und ihnen allen scheint es furchtbar leichtzufallen, genau so auszusehen. Sie trinken Alkohol, essen alles, worauf sie Lust haben, und passen trotzdem in ihre hippen Klamotten. Egal, ob man sie morgens beim Bäcker in der Jogginghose trifft, samstagnachmittags beim Kaffeetrinken oder abends im schicken Restaurant – das Leben dieser Menschen scheint einfach leicht zu sein. In jeder Hinsicht. Sicherlich haben auch sie Probleme, aber selbst dabei sehen sie so unbekümmert und gut aus, dass es kaum zum Aushalten ist. Natürlich nur für mich ...

Ich war schon immer ganz normal, auf jeden Fall, was mein Gewicht betrifft. Mal ein bisschen mehr, mal ein paar Kilo weniger. Ich habe mich nicht sonderlich darum gekümmert. Zwickte die Hose, ging ich joggen und achtete darauf, was ich aß. Das reichte. Modelmaße hatte ich trotzdem keine und auch keine perfekten Rundungen. Es war halt alles ganz ... normal. Bis ich vor einigen Jahren anfang zuzunehmen. Aus heiterem Himmel. Ich hatte nichts verändert in meinem Leben, aber mein Leben veränderte sich plötzlich ganz extrem. Und damit auch meine Konfektionsgröße. Ich quoll von 59 Kilo auf 71 Kilo auf. Nichts half. Kein Sport, keine Diät, nichts. Die Ärzte gaben mir nur einen Rat: Essen Sie weniger und bewegen Sie sich. Sehr lustig! Hatte ich schon ausprobiert. Funktionierte nicht. Nach Jahren des Suchens und des Schlechtfühlens stellte sich heraus, dass ich krank war. Hashimoto Thyreoiditis. Eine Autoimmunerkrankung, bei

der das Immunsystem die Schilddrüse zerstört. Und da die Schilddrüse immens wichtig für den Stoffwechsel ist, nimmt man unaufhaltsam zu.

Das war mein erstes Aha-Erlebnis. Bisher hatte ich Dicke immer als disziplinierte, willensschwache Menschen wahrgenommen. Plötzlich gehörte ich nicht nur selbst dazu, sondern verstand auch, dass man manchmal einfach nichts dafür kann, welche Ausmaße man annimmt. Und je länger ich mit dieser Krankheit und vielen anderen Betroffenen zu tun hatte, umso klarer wurde mir, warum ich immer mal wieder fülliger wurde. Mal war meine Leber überlastet, mal hatte ich Magnesiummangel, dann waren meine Nebennieren geschwächt, und irgendwann bekam ich noch die Diagnose PCOS samt Insulinresistenz (eine Vorstufe von Diabetes). Sie werden jetzt denken: Die übertreibt aber maßlos! So viele Krankheiten und Zipperlein hat doch kein normaler Mensch. Da muss ich Ihnen leider widersprechen. Das alles sind weitverbreitete Beschwerden, die kaum ein Arzt richtig deuten kann. Und nur wenige Ärzte sind bereit, sich ernsthaft damit auseinanderzusetzen.

Wenn ich mit meiner Freundin samstags in Hamburg-Eppendorf im Café sitze und die vorbeischlendernden Menschen beobachte, fällt uns immer wieder auf, wie viele mit ein paar Kilo zu viel auf den Rippen herumlaufen. Darunter immer mehr Menschen mit fettem Übergewicht. Mag sein, dass der eine oder die andere sich damit wohlfühlt. Das bleibt jedem selbst überlassen. Aber nach meiner eigenen Erfahrung und nach vielen Schicksalsberichten aus dem Freundes- und Bekanntenkreis kann ich mir nicht vorstellen, dass das allen so geht.

Ich möchte auf jeden Fall wieder so leben wie vor meiner Erkrankung. Ich werde sicher nie zu den schlanken Elfen gehören. Aber ich möchte die Kontrolle über mein Gewicht nicht mehr verlieren. Das ist mir wichtig. Zu den ganz

Dünnen in meiner Umgebung kann ich heute eins sagen: Diese Menschen sind einfach nur gesund. Da läuft der Stoffwechsel, wie er laufen soll. Die Hormone arbeiten, wie der liebe Gott es vorgesehen hat. Und der Rest ist schlicht und ergreifend in einem guten Zustand. So einfach ist das!

Wenn man sich diese Tatsache einmal bewusst macht, sind die fünf oder zehn oder fünfzehn Kilo zu viel auf Ihrer Waage doch gar keine so unüberwindbare Hürde mehr, oder? Wie alles im Leben ist auch das Gewicht eine Frage der Perspektive. Sehen wir es als gegeben an, als etwas, was man sowieso nicht ändern kann? Oder als lösbare Aufgabe? Das liegt an Ihnen. Ich kann nur sagen, manchmal geht es leichter, als man vorher dachte.

Den ersten Schritt haben Sie schon getan: Sie halten das richtige Buch in Ihren Händen! Ein klein bisschen Freude, bitte. Und dann machen wir uns an die Umsetzung. Los geht's!

Meine Geschichte

Viele glauben, beim Fernsehen arbeiten nur schlanke Menschen. Und sie haben damit auch fast recht. Es gibt vielleicht noch ein paar Normalgewichtige. Nicht viele. Aber es gibt sie. Doch das Thema Figur ist immer präsent. Und ausgerechnet ich, die niemals auch nur in der Nähe einer Größe 32/34 oder Neudeutsch »Size Zero« war, landete 2008 in dieser Welt, in der es in vielerlei Hinsicht vor allem um Äußerlichkeiten geht. Einer im sechsten oder siebten Monat schwangeren Kollegin wurde von ihren Chefs gesagt, dass man sie so fett auf keinen Fall mehr auf den Schirm lassen könne. Dabei war sie bis auf den sichtbaren Babybauch total schlank!

Etwa ein Jahr nach meinem Einstieg in der TV-Branche fing ich auch noch an, unkontrolliert zuzunehmen. Wie schon beschrieben, ging mein Gewicht wie von selbst um elf Kilogramm nach oben. Und zwar in relativ kurzer Zeit und ohne mein bewusstes Zutun. Das glaubte mir natürlich keiner, schon gar nicht die Ärzte, zu denen ich voller Verzweiflung lief. Denn ich hatte ja nicht nur einige zusätzliche Symptome (diverse Nahrungsmittelallergien, Haarausfall, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Nervenstörungen in Händen und Füßen, ausbleibende Regel mit Ende 20, eine überlastete Leber, eine beginnende Insulinresistenz ...) - ich hatte vor allem auch Angst um meinen Job!

Es dauerte mehr als drei Jahre, bis die Diagnose Hashimoto Thyreoiditis (mehr dazu im Kapitel »Die Schilddrüse«) endlich feststand. Und tatsächlich hat in dieser ganzen Zeit nie jemand etwas zu mir gesagt - kein Chef, kein Kollege, kein Zuschauer. Vielleicht weil ich immer offensiv mit meinem »Problem« umgegangen bin.

Wahrscheinlich aber auch, weil es in dieser Zeit noch nicht so selbstverständlich war, sich über alles und jeden auf Facebook, Twitter und Co. im wahrsten Sinne des Wortes auszukotzen. Entschuldigen Sie bitte den Ausdruck, aber so ist es ja heute.

In der ganzen Zeit, bis ich endlich wusste, was mit mir los war - und natürlich erst recht danach -, habe ich gelesen, gelesen, gelesen. Ich wollte unbedingt wissen, was da gerade in mir passiert. Ich habe mir Berge von Büchern gekauft, das erschien mir verlässlicher, als nur das Internet als Quelle zu nutzen.

Ich habe Monatsgehälter in amerikanische Bücher investiert, von Experten, die bei uns (noch) niemand kannte (mittlerweile sind einige Titel ins Deutsche übersetzt). Ich habe ihre Worte aufgesogen, auch wenn es nicht ganz so einfach war, medizinische Fachbücher auf Englisch zu verstehen. Aber irgendwie, mit großer Neugier und einem ungebremsten Willen, habe ich es geschafft. Und ich habe dadurch viel verstanden. Dass alles in unserem Körper irgendwie zusammenhängt, zum Beispiel. Ich bin demütig geworden und dankbar. Für dieses Wunderwerk, das uns einfach so durchs Leben trägt - unseren Körper. Und das wir oft erst wirklich bemerken, wenn es nicht mehr funktioniert. Ehrlich gesagt, sind dann meistens wir selbst daran schuld. Wir haben dieser Maschine des Lebens, unserem Körper, zu viel zugemutet, sie zu wenig beachtet, gepflegt oder mit dem Falschen (und meist auch noch mit zu viel davon) versorgt. Und wenn sie dann stottert und streikt oder gar in ihre Einzelteile zu zerfallen droht, weiß kaum noch ein Arzt, wie er dieses Wunderwerk wieder instand setzen soll.

Vor einigen Monaten habe ich diese Schlagzeilen im *Spiegel* gelesen: »Zum ersten Mal gibt es auf der Welt mehr Menschen, die unter Übergewicht leiden, als solche, die hungern.« Oder: »2,2 Milliarden Menschen sind übergewichtig.« Sie machten mich stutzig. Und die

Deutsche Gesellschaft für Ernährung betitelte ihren 13. *Ernährungsbericht* im Jahr 2017 mit der Überschrift »So dick war Deutschland noch nie!«.

In jedem dieser Beiträge wurde das Phänomen damit erklärt, dass die Menschen sich immer weniger bewegen würden und immer mehr zu essen hätten. Grob gesagt, stimmt das sicher auch. Aber da muss noch mehr dahinterstecken, dachte ich mir. Ich kenne ja meine eigene Geschichte und noch ein paar andere, von denen Sie in diesem Buch lesen werden. Dass die Leute immer dicker werden, kann nicht allein am Essen liegen. Die Höhe des Gewichts liegt nicht allein an der Menge und der Art der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, sondern hängt von vielen anderen Faktoren ab. Ärzte und Wissenschaftler haben das bewiesen, und ich sehe es im wahren Leben, an mir selbst, an Freunden und Bekannten, und ich erfahre es von befreundeten Medizinern und Heilpraktikern.

All diese Erfahrungen mit diesem so harmlos klingenden, aber für viele von uns im besten Fall nur nervigen, im schlimmsten Fall traurig und depressiv stimmenden Problem habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Und ich habe eine Lösung für Sie! Sie müssen nur noch lesen, in sich hineinhören und dann handeln. Und das ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

Übrigens: Ich arbeite bis heute beim Fernsehen. Ich bin immer noch nicht megadünn, sondern schwanke so zwischen Größe 36 und 38. Und witzigerweise finden das manche zu dick und andere zu dünn. Was lernt man daraus? Tun Sie alles rund um Ihren Körper für sich - und zwar nur für sich. Nicht für den Partner oder die Partnerin, die Kollegen, den Chef, Freundinnen oder Freunde, Sportkameraden oder wen auch immer. Sie sind die Nummer eins in Ihrem Leben. Und Ihr Körper sollte genau an gleicher Stelle stehen.

Warum Ihnen das Abnehmen so schwerfällt

Für die meisten von uns ist Abnehmen eine logische Angelegenheit: Tue ich das oder lasse ich das weg, verschwinden die Kilos. Schön wär's! Denn wie so oft im Leben hat die von uns so schön zurechtgelegte Theorie nichts oder nur wenig mit der Realität zu tun. Auch wenn es bei anderen immer so aussieht, als würde es genau so funktionieren. Und die vielen bunten Blätter an den Kiosken und in den Supermarktregalen suggerieren Männlein wie Weiblein, dass man mit der Kartoffel-, Eier-, Ananas- oder Tee-Diät drei Kilo übers Wochenende verlieren kann. Vielleicht klappt es ja sogar, das Problem ist nur: Bis zum nächsten Freitag hat man die verlorenen Pfunde spätestens wieder drauf. Wenn nicht noch mehr!

Sie haben sicher auch schon mal von Weight Watchers gehört. Ein großartiges Konzept! Also ich meine, für die Erfinder und die heutigen Konzernbesitzer. Das Programm stammt aus den USA und wurde 1963 von der New Yorker Hausfrau Jean Nidetch entwickelt. Das Prinzip: Jedes Lebensmittel hat eine bestimmte Anzahl Punkte. Und es gibt eine vorgeschriebene Menge Punkte, die man täglich »essen« darf. Ist die erlaubte Punktezahl aufgefüllt, darf man bis zum nächsten Tag nichts mehr zu sich nehmen. Die Teilnahme (mittlerweile auch online) kostet natürlich Geld. 2014 machte das Unternehmen einen Umsatz von 1,48 Milliarden Dollar. Mittlerweile läuft's nicht mehr so gut. US-Star-Talkerin Oprah Winfrey soll jetzt mit 43 Millionen US-Dollar eingestiegen sein, da ging die Aktie wieder ein bisschen nach oben. Ansonsten schwächelt Weight Watchers. Und warum? Weil es eben auch nicht der Stein der Weisen ist. Der Weisheit letzter Schluss. Oder der

Heilige Gral des Abnehmens. Denn sonst wären wir alle Mitglied bei denen und ab diesem Moment genau so dünn, wie wir uns das immer gewünscht haben.

Man kann es aber noch mehr ins Extreme treiben: Sie haben bestimmt auch schon mal die berühmten Victoria-Secret-Engel in sündig knapper (und teurer) Unterwäsche und den dazugehörigen übergroßen Flügeln über den Laufsteg in New York flanieren sehen. Ein Riesenspektakel mit singenden Weltstars wie Ed Sheeran, Pink oder Taylor Swift auf der Bühne. Das Ganze wird in jeden Winkel der Erde übertragen - als hätten die Menschen in vielen Regionen der Welt keine anderen Probleme. Aber es sieht eben toll aus und lässt Begehrlichkeiten erwachen. Einerseits für die sexy Stoffteilchen und aus männlicher Sicht sicher auch für die schönen Frauen. Zur Berichterstattung rund um das Event gehören natürlich auch die detaillierte Kommentierung der spindeldürren Models und die Erörterung der Frage, wie sie es schaffen, pünktlich zur Millionen-Veranstaltung praktisch kein Gramm Fett mehr am Körper zu haben. Wie sie ihre Pos megaknackig und nahezu perfekt apfelförmig modelliert bekommen, woher ihre Sixpacks, die schmalen Oberschenkel, schlanken Waden und dünnen Ärmchen stammen. Sie ahnen es: Das ist harte Arbeit.

Wochenlang trainieren die jungen Frauen mehrmals täglich unter den strengen Augen von hochdotierten und erbarmungslosen Drill Instructors. Das Essen wird auf ein Minimum reduziert, kurz vor der Show besteht es nur noch aus fettfreiem Eiweiß, meist in Form von Proteinshakes. Und am letzten Tag vor dem Ereignis wird sogar das Trinken eingestellt, wie bei Bodybuildern, die durch diese Art von Austrocknung ihre Muskeln besser zur Geltung bringen wollen.

Dafür bekommen die jungen Damen auch viel, viel Geld. (Adriana Lima bringt schon mal 75 Millionen Dollar im Jahr mit nach Hause, Kollegin Alessandra Ambrosio immerhin

60 Millionen.) Ich weiß. Doch bei all dem Ruhm, Blitzlichtgewitter, der Aufmerksamkeit und dem Karriereschub, den man durch die Teilnahme an so einer Modenschau bekommt, ist das ganze Theater vor allem eine unglaubliche Tortur für den Körper, für das Hormonsystem, die Nieren, die Leber, den Darm. Denn unser Körper ist keine Maschine! Die jungen Models können den Motor nach dieser Qual nicht einfach einmal durchpusten, alle Einzelteile checken lassen und von Neuem anfangen. Solche gefährlichen Eingriffe in unser fragiles System hinterlassen Spuren.

Ich möchte, dass Sie sich bewusst machen, dass selbst diese jungen Damen – die meisten sind, wenn sie anfangen, keine 20 –, die von Natur aus mit schlanken Genen versorgt sind, solch furchtbare Dinge anstellen müssen, um auf Knopfdruck abzunehmen. Einfach ein bisschen aufs Essen zu achten und eine Runde mehr in der Woche zu joggen reicht auch bei ihnen nicht aus. Und übrigens: Lassen die Damen von ihrer Hammerdiät ab, nehmen auch sie wieder zu. Weil sie wider die Natur ist! Und genau darum geht es in diesem Buch: Ihr Körper wird nicht machen, was Sie wollen (nämlich Gewicht verlieren), wenn Sie nicht nach seinen Spielregeln spielen. Und deshalb sollten wir diese kennenlernen.

Machen Sie sich bewusst, dass alles in unserem Körper miteinander zusammenhängt. In der modernen Schulmedizin schaut man leider allzu häufig nur auf einzelne Symptome. Das ist ein Dilemma unserer Zeit, nicht nur, wenn es um Gewicht und Wohlbefinden geht, sondern in Hinsicht auf alle psychischen und physischen Probleme. Die meisten Ärzte haben verlernt (oder sie haben es nie gelernt), den Körper als eine Einheit zu sehen. Und nicht nur das. Wir leben ja nicht im luftleeren Raum, wir sind ein Teil der Umwelt, der Natur, des Universums. Hört sich esoterisch an, finden Sie? Dann haben Sie noch ein wenig Geduld. Im Kapitel »Umweltgifte« erkläre ich

Ihnen diesen Ansatz genauer.

Vieles, was für uns heute und hier problematisch ist, kommt tatsächlich von außen. Viele Schwierigkeiten machen wir uns aber auch selbst. Stress ist so ein Beispiel. Der kann den ganzen Laden lahmlegen, das ganze System, unseren Körper, unser Leben. Und unsere Psyche. Keine Angst, ich will niemanden in eine Ecke stellen oder in Therapie schicken. Ich möchte, dass Sie zuallererst verstehen. Sich selbst und Ihren Körper.

Andreas Moritz, Heilpraktiker, Ayurveda-Arzt, Shiatsu-Therapeut und Bestsellerautor (unter anderem *Die wundersame Gallen- und Leberreinigung*) schreibt zum Thema Abnehmen: »Sie müssen diesen einen entscheidenden Gedankensprung machen: Sie müssen bereit sein, Ihren körperlichen und seelischen Ballast loszulassen. Nicht indem Sie Kalorien zählen. Sondern indem Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele umarmen. Sobald Sie beginnen, sich mit anderen Augen zu sehen, sind achtzig Prozent der Arbeit schon getan.«

Sobald wir aufhören, uns, unsere Gene oder andere Umstände für unser Lebensdrama (und Gewicht) verantwortlich zu machen, ist ein Gewichtsverlust die logische, natürliche Konsequenz.

Es geht nicht um Sport, nicht darum, nur noch dies zu essen, jenes aber nicht. Nicht um strenge Regeln oder eiserne Disziplin. Es geht um viel mehr, um etwas Größeres. Und vor allem darum, den Körper wieder in Balance zu bringen. Wir müssen unser ganz persönliches unnatürliches Verhalten hinter uns lassen.

Sie werden auf den nächsten Seiten viel über Ihren Körper lernen. Bei einigen Erklärungen werden Sie vielleicht denken: »Was erzählt die Frau Blumhagen denn jetzt schon wieder? Ich will doch nicht Medizin studieren!« Aber erstens ist es ungemein spannend, was unser Körper alles leistet, meist ohne dass wir es merken. Und außerdem