

Ess-Coaching

Herz vital leben und genießen

von Sabine Grohn

Genießen und nach Herzenslust essen und dabei sein Wohlfühlgewicht erreichen und/oder halten? Ist so etwas möglich? Der eine oder andere wird denken: „Zu schön, um wahr zu sein.“

Es klingt wie ein Paradox, ist aber keines.

Was genau verbirgt sich hinter dieser „Behauptung“?

Genuss leitet sich von dem Wortstamm „bewusst“ ab. Bewusst ist die Herleitung von „Bewusstsein“. Wir sind immer dann, wenn wir unsere innere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf das Hier-und-Jetzt lenken, zum Beispiel wenn wir uns genussvoll ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen, ganz im Moment. Doch in der Realität sieht es meistens anders aus. Der anfängliche Genuss von Süßem oder von etwas Herzhaftem endet in Völlerei.



Wer kennt sie nicht, die sogenannten „Heißhunger-Attacken“ auf einen Schokoriegel oder auf etwas Herzhaftes?

Was geschieht in diesem Moment mit uns und mit unserem Körper?

Hypoglykämie, auch bekannt als „Unterzuckerung“ ist die Ursache. Sie ist der Gegenpol der Diabetes, der „Überzuckerung“.

Eine Krankheit, über die man in Deutschland kaum spricht.

Typische Symptome einer Unterzuckerung sind: Nervosität, Erschöpfung, Ängstlichkeit, Depressionen, Kopfschmerzen, Arthritis, Heißhunger, Krämpfe in den Beinen, Rheuma, Störungen der Schilddrüse, um nur einige zu benennen.

Was ist Hypoglykämie?

Der Verzehr einer zucker- und stärkehaltigen Mahlzeit veranlasst das Gehirn der Bauchspeicheldrüse zu signalisieren: „Sofort Insulin produzieren und in die Blutbahnen transportieren, um den hohen Blutzuckerspiegel wieder bis auf den Normwert abzubauen!“

Falsche Essgewohnheiten wie: zu schnell, zu viel, zu süß, zu scharf, zu unbewusst...

haben die natürlich eingestellte Funktion der Bauchspeicheldrüse gestört, mit dem Ergebnis, dass der Blutzuckerspiegel zu schnell sinkt und damit unter den Normalwert sinkt. Diese sogenannte „Unterzuckerung“ kann dann alle

oben angeführten Symptome auslösen.

Durch diese Höhen und Tiefen des Blutzuckerspiegels wird die Bauchspeicheldrüse erbarmungslos überlastet, bis sie eines Tages kapitulieren muss. Der Zucker-Pro-Kopfverbrauch lag 2004 allein in Deutschland bei 50 kg.

Für das Auf und Ab des Zuckerspiegels spielen die Nebennieren eine entscheidende Rolle. Wenn der Blutzuckerspiegel im Blut gefährlich abfällt, dann schütten die Nebennieren Hormone (Adrenaline) aus, um gespeichertes Glykogen, Zucker, aus der Leber und den Muskelzellen beschleunigt in die Blutbahn abzugeben. Die so aktivierten Hormone in der Bauchspeicheldrüse erzeugen sog. Stresszustände, die die oben erwähnten Symptome auslösen. Alle Hormondrüsen sind im Zustand einer Dauererregung. Darum wird die Hypoglykämie auch als „Stresskrankheit“ bezeichnet.

Hormone steuern den Appetit

Die Entscheidung darüber, ob man diesem Begehren des Heißhunger nachgibt, hängt in erster Linie von den Hormonen ab. Sie bestimmen darüber, ob und wann Hunger oder Heißhunger-Attacken auftreten, oder ob man ruhig und ausgeglichen jeden Bissen genießen kann. Hormone steuern auch, worauf der Einzelne Appetit verspürt, ob auf Süßes, auf Nudeln mit Sahneseife oder auf frischen, knackigen Salat.

Bei glücklichen Menschen z. B. findet sich vermehrt das Hormon Serotonin im Blut. Diese Menschen schweben „auf Wolke 7“ durch den Tag. Hunger stellt sich kaum ein. Das unstillbare Verlangen nach Schokoriegeln und Chips, nach Lasagne und Pizza ist also eine Botschaft unserer Seele, wenn Frust, Traurigkeit, Stress und Langeweile sich in unserem Leben ausbreiten. Sie will dann getröstet und gestreichelt werden und suggeriert uns: „Belohne mich jetzt mit Schokolade, damit es mir wieder besser geht!“ Ständiger seelischer Stress führt zwangsläufig zu Dauerstimmungstiefs und wirkt sich damit auf die Hormonproduktion im Körper aus. Ein gesunder Körper, ein starkes Immunsystem, kann mit solchen „Heißhunger-Attacken“ umgehen, aber was ist, wenn der Körper, hier die Bauchspeicheldrüse, irgendwann einmal einen Riegel schiebt? Dann kann es zu spät sein. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist eine sehr



wichtige Drüse im Körper. Sie produziert Insulin, das Hormon, das den Zuckerstoffwechsel (den Blutzuckerspiegel) und den Stoffwechsel anderer Kohlenhydrate reguliert. Wenn der Körper vergiftet und der Dickdarm durch Gärung und Fäulnis geschädigt sind, sind diese Drüsen (Langerhans'sche Inseln) unfähig, Insulin herzustellen, was zu einer Zuckerunverträglichkeit im Körper führt. Unter diesen Umständen erhöht sich die Zuckermenge im Blut, und der Zucker wird in die Nieren abgeladen. Dieser Zustand wird dann Diabetes oder Diabetes mellitus genannt.



Ein Weg, der einzige Weg, der aus diesem Labyrinth herausführt, ist der über das eigene Bewusstsein. Und dieser Weg lässt sich wie folgt beschreiben:

...Vom Kopf zum Herzen, vom Herzen zum bewusstsein, vom Sein zum Wohlfühlgewicht... Es sind drei Dinge, die das Essen zum richtigen Essen machen: Auf der

- körperlichen Ebene sollte die Ernährungsweise gesund, nicht aufreizend und gewaltfrei sein.

- Auf der psychologischen Ebene sollte man in einer zufriedenen, liebenswerten und freudigen Verfassung sein und

- auf der seelischen Ebene sollte ein Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung gegenwärtig vorherrschen.

Es gibt zahlreiche einfache und spielerische Methoden, die man im Alltag sowie berufsbe-

gleitend einsetzen kann. 🐾

Es gibt zahlreiche einfache und spielerische Methoden, die man im Alltag sowie berufsbe-

gleitend einsetzen kann. 🐾

Es gibt zahlreiche einfache und spielerische Methoden, die man im Alltag sowie berufsbe-

gleitend einsetzen kann. 🐾



Information:

Sabine Grohn, Herzvital leben & genießen, ehemalige Polizeibeamtin, Ernährungs- und Fitnesstrainerin, Ess-Coach, Dipl.-Yogalehrerin (Mitglied im Verband deutscher Yogalehrender BDYIEYU) zeigt, wie eingefahrene Denk-, Ess- und Lebensgewohnheiten gewinn bringend verändert werden können. Ein gemeinsamer Kühlschrank- und Vorratsschrank-Check sowie individuelles Einkaufstraining und Essverhalten unterwegs gehören dazu. Yoga verhilft zu einem besseren Verständnis des eigenen Körpers. **Yogaschnupperstunde**, dienstags, 19.45-21.15 Uhr, nur mit Anmeldung.

„Das Rundum-Wohlfühl-Wochenende“, ein Arrangement der fünf Sinne Sa./So., 24./25.11.07, Anfragen und Buchung:

Tel.: 030 - 895 427 01, Fax: 030 - 895 426 98

Mobil: 0163 - 878 45 24

E-Mail: s.grohn@ess-coaching.de

www.ess-coaching.de

