

## 14. Tag – Sei gut zu dir selbst

### Unangenehme Gefühle ausspülen

Wenn du damit begonnen hast deine Ernährung umzustellen und die ersten Pfunde dahinschmelzen, weil gelöste Schadstoffe im Lymphsystem abgebaut und das Wasser über die Nieren und Schweißdrüsen ausgeschieden wird.

Das ist eine gute Sache und sehr hilfreich, kann aber auch mit unangenehmen Gefühlen verbunden sein, da die gestaute Flüssigkeit altes Adrenalin, virale und bakterielle Abfallstoffe und andere Gifte enthalten kann, die mitunter Wellen von Kummer, Angst, Schuldgefühlen, Scham und Desorientierung auslösen.

Solche Wellen können mal größer, mal kleiner ausfallen und Gelüste aufkommen lassen.



Vertraue darauf, dass diese kurzen Stürme vorüberziehen.



Du wirst dich hinterher entlastet und stärker fühlen, wenn sich die Wogen glätten und der Himmel wieder klar ist.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

## Was dir Schutz bietet

Selbst wenn nur die mildesten Gefühle im Zusammenhang mit dem Essen eine Rolle bei dir gespielt haben – und das ist bei allen Menschen der Fall –, könnte davon einiges wieder hochkommen.

Ohne das gewohnte Trostessen als Ablenkung von den täglichen Schmerzen und Kümernissen über alles, was du erlitten hast, fehlt dir einfach etwas: der Cappuccino oder Latte macchiato, das Brötchen mit Frischkäse, oder andere Wohlfühlahrung, auf die du vielleicht schon eine ganze Weile nicht mehr zurückgegriffen hast.

Solche Gelüste bringen dich aber jetzt nicht aus dem Gleichgewicht, weil eine Ernährung mit wahren Lebensmitteln, im Unterschied zu Diäten, dich gut ernähren.



## Nahrung für Herz und Seele

Deshalb bieten sie dir auch seelischen Rückhalt, während sie zugleich tiefe körperliche Heilung in die Wege leiten. Und so büßen Gelüste mit der Zeit immer mehr von ihrer Überzeugungskraft ein.

Ich weiß, dass es natürlich nicht immer so einfach ist, während einer Ernährungsumstellung auf Nahrungsmittel zu verzichten, die du immer als besonders wohltuend empfunden hast.



Es bleibt aber gar nicht viel Zeit, sich mit solchen Gelüsten groß zu befassen, weil du den ganzen Tag über Getränke, Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten wählen kannst, die deinem Gehirn alle möglichen Reparaturen ermöglichen, deine Leber froh machen und deiner Verdauung nicht viel Arbeit abverlangen.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

All das wird als große Erleichterung empfunden, denn eine überlastete Leber und ein allzu stark beanspruchter Verdauungstrakt beeinflussen unsere Stimmung immens.

**Und eine gute Versorgung unseres Gehirns, eine echte Versorgung und Unterstützung, ist geradezu eine Offenbarung.**

## **Glucose schützt unser seelisches Gleichgewicht**

Wir sind so daran gewöhnt, dass unser Gehirn und der ganze Körper Glukosemangel leiden, weil die Überfrachtung des Bluts mit Fett den Zellen den Zugang zu diesem so wichtigen Treibstoff verwehrt. Wenn wir weniger Fett essen und unsere Zellen dann endlich wieder hochwertige Glukose bekommen, ganz zu schweigen von den Mineralstoffen aus lebendigen Quellen wie dem Selleriesaft, kann es gesunden und eine ganz neue Funktionstüchtigkeit bekommen, wodurch sich auch dein Umgang mit Gelüsten und schwierigen Gefühlen ändert.



Deine Beziehung zum Essen kann sich dabei grundsätzlich ändern. Solange du dich an die Empfehlungen hältst und nicht zu wenig isst oder sogar hungerst, weil du meinst, das gehöre nun mal zu einer gesunden Ernährungsweise, können auftauchende alte Gefühle nicht viel Schaden anrichten, denn dein Gehirn ist bestens mit der so wichtigen Glukose versorgt.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

Deshalb noch einmal: Glukose (Zucker) schützt dein seelisches Gleichgewicht. Sie fängt posttraumatische Stresssymptome und die Folgen seelischer Verletzungen ab. Erst wenn wir die Glukoseversorgung mit einer obstarmen Diät beschneiden, wird es wirklich bedenklich.

Glukose beschützt die emotionalen Zentren des Gehirns und wirkt kühlend auf das ganze Gehirn, während Glukosemangel uns empfänglich für die Nachwirkungen früherer Traumata macht. Wirklich, Glukose ist ganz entscheidend.



## Sei gut zu dir selbst

Der bloße Gedanke, bestimmte Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen, und sei es auch nur für die Dauer einer Mini-Kur, kann es in sich haben.

Vor allem für uns Frauen ist es bereits viel zu lange so, dass Ernährungsfragen mit gesellschaftlichen Urteilen belegt sind, die Schamgefühle erzeugen.



# Natürlich erfolgreich abnehmen

Es ist in keinsten Weise meine Absicht, dir eine gesunde Ernährungsweise zu diktieren. Wenn ich bestimmte Nahrungsmittel wie beispielsweise Getreide- und Milchprodukte sowie Fleisch und Eier nicht empfehle, ist damit niemals ein Urteil verbunden.

Scham tut uns nämlich überhaupt nicht gut, sondern führt zur Ausschüttung einer ätzenden Adrenalin-Mixtur, die unsere Nerven angreift und das Immunsystem schwächen kann.

Wenn du mit besten Vorsätzen für deine Gesundheit und dein Wunschgewicht deine Ernährung bewusster in deine Hände nimmst und dann ein Stresstag kommt, an dem ein Termin den anderen jagt und dein Hunger schließlich so groß wird, dass du etwas isst, was in deinem neuen Ernährungsplan eigentlich keinen Platz hat, musst du dann Gewissensbisse haben? Nein, überhaupt nicht.

Der Ausrutscher ist weder schlimm noch beschämend, sondern eine Wahl, die du in dieser Situation getroffen hast. Das nächste Mal sieht deine Entscheidung vielleicht schon wieder anders aus.



Wenn du etwas isst, wovon du weißt, dass es dir deiner Wunschfigur nicht näher bringt, ist keineswegs Selbstbestrafung angesagt. Lass dich auf solche Gedanken gar nicht erst ein, sondern sage dir, dass ein verständnisvoller Umgang mit dir selbst auch für deinen Körper die beste Wahl ist.



# Natürlich erfolgreich abnehmen

## Wie würde das aussehen?

Erinnere dich an meine Empfehlungen:

- Iss, wenn du körperlich hungrig bist.
- Wähle das, was dir schmeckt und deinem Körper guttut.
- Genieße langsam und achtsam.
- Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen

Selbstmitgefühl sieht dann so aus, dass du kurz innehältst, wenn deine Hand nach etwas zuckt, was keinen Platz in deinem neuen Ernährungsplan hat.

Und Selbstachtung würde sicher so aussehen, dass du eine falsche Nahrungsmittelwahl bedauerst, weil du den Unterschied deines Befindens deutlich spürst und dann motiviert bist, beim nächsten Mal nach etwas Heilkräftigem zu greifen.

