

PSYCHO-LOGISCH- ABNEHMEN

Die psychologische Revolution
für Frauen ab den Wechseljahren
für einen
DAUERHAFTEN ABNEHMERFOLG

von Dipl. Psychologin Greta Rauschenberg



Inhaltsverzeichnis (Klickbar)

Vorwort und Vorstellung	3
Was sind die Wechseljahre und wie beeinflussen sie das Gewicht?.....	4
Die Phasen der Menopause	5
Warum das Abnehmen in den Wechseljahren schwieriger ist, und warum herkömmliche Methoden nicht helfen	6
Veränderungen im Stoffwechsel	6

Vorwort und Vorstellung

Liebe Leserin,

willkommen bei diesem Report von PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN, der das Potential hat, Ihre Sichtweise auf das Abnehmen ab den Wechseljahre grundlegend zu verändern.

Sie halten ein kraftvolles Instrument in Ihren Händen, das Ihnen dabei helfen wird, die Veränderungen, die Ihr Körper und Ihre Seele während dieser 'Wechsel-Zeit' (im Englischen heißt Wechseljahre übrigens neben 'menopause' auch 'change of life'...das finde ich wunderbar:)) durchlebt, besser zu verstehen und anzunehmen.

Mein Name ist Greta Rauschenberg und ich bin Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin mit über 20 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Frauen wie Ihnen, die sich in und nach den Wechseljahren befinden und vor der Herausforderung stehen, abzunehmen bzw. ihr Gewicht zu halten.

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und der Anpassung, die oftmals mit Unsicherheit, Ängsten, Frustration und anderen schwierigen Gefühlen einhergehen.

Gewichtszunahme, Schlafprobleme, Emotionales Essen - das sind nur einige der häufigen Probleme, mit denen Frauen in dieser Phase konfrontiert sind. Doch ich verspreche Ihnen:

Es gibt Lösungen und Strategien, mit denen Sie sich wieder wohlfühlen und Kontrolle über Ihr Gewicht erlangen können. Und diese Strategien werden Sie in diesem Report kennenlernen.

Diese Report enthält fundierte Informationen und Tipps, die auf meiner jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit Frauen ab den Wechseljahren basieren. Sie erhalten einen tiefen Einblick in die körperlichen und psychologischen Veränderungen, die in und ab den Wechseljahren auftreten und wie diese Ihr Gewicht beeinflussen.

Sie erfahren, warum herkömmliche Abnehmmethoden in dieser Lebensphase oft nicht funktionieren und welche Rolle die PSYCHO-LOGIE beim Abnehmen spielt.

Indem Sie diesen Report lesen, machen Sie einen großen Schritt in Richtung eines gesünderen und glücklicheren Lebens.

Sie werden lernen, das Muster „Emotionales Essen“ zu verstehen und zu kontrollieren, Ihre Ernährung anzupassen und die Bedeutung von gutem Schlaf für das Abnehmen zu erkennen.

Ich lade Sie ein, mit mir auf diese aufregende Reise zu gehen. Entdecken Sie, wie Sie trotz der Herausforderungen der Wechseljahre DAUERHAFT abnehmen, Ihr Gewicht kontrollieren und Ihr Leben voller Energie und Freude leben können.

Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen. Denn mir ist es wichtig, dass Sie sich auch in den Wechseljahren rundum wohl in Ihrer Haut fühlen.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Greta Rauschenberg

Was sind die Wechseljahre und wie beeinflussen sie das Gewicht?

Stellen Sie sich die Wechseljahre als eine neue Etappe auf Ihrer Lebensreise vor, ähnlich wie wenn Sie eine Brücke überqueren.

Diese Brücke führt Sie von einer Seite des Flusses, der fruchtbaren Phase Ihres Lebens, zur anderen Seite, der Postmenopause.

Dieser Übergang, den alle Frauen durchlaufen und der, wie wir weiter unten auch noch sehen werden, verschiedene Zwischenphasen hat, ist ein natürlicher Teil des Älterwerdens und wird als "Wechseljahre" bezeichnet.

Die Wechseljahre beginnen in der Regel irgendwann zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr und dauern durchschnittlich etwa 7 Jahre, können aber auch bis zu 14 Jahre dauern.

Sie kennzeichnen das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit einer Frau, da die Eierstöcke allmählich die Produktion der Hormone Östrogen und Progesteron einstellen.

Diese Hormone spielen eine entscheidende Rolle für viele Körperfunktionen. Östrogen zum Beispiel, beeinflusst nicht nur die Menstruation und den Eisprung, sondern auch den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Knochendichte und sogar Ihr Gehirn.

Wenn der Östrogenspiegel sinkt, können verschiedene Symptome und Veränderungen auftreten, einschließlich Hitzewallungen, Nachtschweiß, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen.

Und ja, die Wechseljahre können auch Ihr Gewicht beeinflussen. Sie fragen sich vielleicht, warum die Waage plötzlich nach oben klettert, obwohl Sie Ihre Ernährung und Ihr Aktivitätslevel nicht verändert haben. Dies hat mehrere Gründe.

Erstens, der Verlust von Östrogen kann dazu führen, dass Ihr Körper Fett anders verteilt.

Anstatt es um die Hüften und Oberschenkel zu speichern, neigt er dazu, es um den Bauch zu lagern. Dies wird manchmal als "männliche" Fettverteilung bezeichnet und kann zu einer Zunahme des Bauchfetts führen, auch wenn Ihr Gesamtgewicht gleichbleibt.

Zweitens, verlangsamt sich während der Wechseljahre Ihr Stoffwechsel, was bedeutet, dass Sie weniger Kalorien verbrennen. Dies kann es schwieriger machen, Gewicht zu verlieren oder es zu halten.

Schließlich kann der Mangel an Schlaf, der oft mit den Wechseljahren einhergeht, dazu führen, dass Sie mehr essen und gleichzeitig weniger Energie haben, um aktiv zu sein. Dies kann ebenfalls zur Gewichtszunahme beitragen.

Manchmal fühlen Sie sich vielleicht auch wie gerädert, weil Sie in der Nacht einfach kein Auge zubekommen haben. "Wie aus dem Paradies vertrieben" dachte ich des Öfteren, wenn es mir so ergangen war. Das führt zu Müdigkeit am Tag und es verstärkt Emotionales Essen, weil Sie das Gefühl haben, Sie müssten sich mit Nahrung Energie zuführen.

Während all diese Veränderungen entmutigend klingen können, möchte ich Ihnen versichern, dass Sie nicht machtlos sind.

Wie eine Kapitänin, die ihren Kurs anpasst, um einem Sturm auszuweichen, können auch Sie Anpassungen vornehmen, um durch die Wechseljahre zu navigieren und Ihr Gewicht zu kontrollieren.

Wie Sie das tun können? Das erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.

Die Phasen der Menopause

Die Reise durch die Wechseljahre ist eine stufenweise Veränderung, die sich in vier Phasen vollzieht:

- **Prämenopause (etwa Mitte 30 bis Ende 40):** In dieser Phase sind die Menstruationszyklen noch regelmäßig, aber der Östrogenspiegel beginnt zu schwanken. Erste Anzeichen der bevorstehenden Wechseljahre können auftreten, wie zum Beispiel gelegentliche Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen.
- **Perimenopause (etwa Mitte 40 bis Mitte 50):** Der hormonelle Wandel wird intensiver, und die Menstruationszyklen werden unregelmäßig. Dies ist die Phase, in der viele Frauen die klassischen Symptome der Wechseljahre wie intensivere Hitzewallungen, Schlafstörungen und oft auch Gewichtszunahme erleben.
- **Menopause (meist zwischen 50 und 52 Jahren):** Die Menopause wird diagnostiziert, wenn Sie 12 Monate lang keine Menstruation mehr hatten. Während dieser Phase können Symptome weiterhin bestehen bleiben, beginnen aber oft, sich abzuschwächen.

- **Postmenopause (etwa ab Mitte 50 und darüber hinaus):** Diese Phase beginnt nach dem Eintritt der Menopause und dauert den Rest des Lebens einer Frau an. Der Östrogenspiegel bleibt niedrig, was das Risiko für gesundheitliche Probleme wie Osteoporose erhöht.

In den kommenden Kapiteln werden wir tiefer in die Veränderungen, die dieser "Wechsel" uns abverlangt, einsteigen und die Herausforderungen und Möglichkeiten, die er mit sich bringt, detailliert besprechen.

Dabei werden wir nicht nur die körperlichen, sondern auch die emotionalen und psychologischen Aspekte beleuchten, die oft vernachlässigt werden.

Bleiben Sie gespannt!

Warum das Abnehmen in den Wechseljahren schwieriger ist, und warum herkömmliche Methoden nicht helfen

In den folgenden Abschnitten dieses E-Books werden wir uns spezifisch darauf konzentrieren, warum das Abnehmen in den Wechseljahren oft eine größere Herausforderung darstellt.

Insbesondere werden wir uns auf zwei zentrale Themen konzentrieren:

- **Veränderungen im Stoffwechsel:** Hier werden wir uns genauer ansehen, wie der Stoffwechsel sich in den Wechseljahren verändert und welche Auswirkungen das auf Ihre Fähigkeit, Gewicht zu verlieren oder zu halten, haben kann. Sie werden lernen, wie Ihr Körper Kalorien verbrennt und warum das ab den Wechseljahren anders ist.
- **Die Rolle von Hormonen und warum die Methoden aus jungen Jahren nicht mehr funktionieren:** In diesem Abschnitt werden wir uns darauf konzentrieren, wie die hormonellen Veränderungen während und ab der/den Wechseljahre/n Ihr Gewicht beeinflussen können. Darüber hinaus werden wir erörtern, warum herkömmliche Gewichtsabnahme-Strategien, die in jüngeren Jahren funktioniert haben, ab den Wechseljahren oft versagen.

Bereiten Sie sich darauf vor, einige der gängigsten Mythen über Gewichtsabnahme in den Wechseljahren zu entlarven und tiefer in die wissenschaftlichen und psychologischen Gründe einzutauchen, warum Abnehmen in diesem Lebensabschnitt eine besondere Herausforderung darstellen kann.

Veränderungen im Stoffwechsel

Als Stoffwechsel bezeichnen wir den Prozess, den Ihr Körper durchläuft, um Nahrung in Energie umzuwandeln. Er durchläuft einige bedeutsame Veränderungen während der Wechseljahre, die wir in diesem Kapitel näher beleuchten möchten.

Das Ganze ist relevant für Sie, da diese Veränderungen es oft schwieriger machen, Gewicht zu verlieren oder es zu halten.

Eine der wesentlichen Veränderungen ist der Verlust von Muskelmasse. Jedes Kilogramm Muskelgewebe in Ihrem Körper verbrennt etwa 13 Kalorien pro Tag, während jedes Kilogramm Fett nur etwa 4,5 Kalorien pro Tag verbrennt.

Mit zunehmendem Alter, besonders nach dem 40. Lebensjahr, verlieren Frauen durchschnittlich etwa 1% ihrer Muskelmasse pro Jahr.

Dies bedeutet, dass Ihr Körper mit jeder Dekade weniger Kalorien verbrennt, selbst wenn Sie Ihr Aktivitätslevel und Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht ändern.

Hinzu kommt die hormonelle Veränderung. Während der Wechseljahre sinkt der Östrogenspiegel. Ein Mangel an Östrogen kann dazu führen, dass Ihr Körper weniger Kalorien verbrennt und mehr Fett speichert, wie gesagt insbesondere im Bauchbereich.

Dieser Bauchfettgewinn ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern kann auch das Risiko von Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes erhöhen.

Es ist wichtig, diese Veränderungen im Stoffwechsel zu verstehen und zu akzeptieren. Sie sind ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses und der Wechseljahre. Allerdings bedeutet das nicht, dass Sie diese Veränderungen einfach hinnehmen müssen.

Es gibt Strategien, um den Veränderungen entgegenzuwirken und Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten, und wir werden diese im Laufe dieses E-Books ausführlich besprechen.

Die Rolle von Hormonen und warum die Methoden aus jungen Jahren nicht mehr funktionieren

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Zeiten, als Sie ein paar überflüssige Pfunde einfach durch ein paar zusätzliche Trainingseinheiten oder eine kurze Diät verlieren konnten.

Leider ist dies ab den Wechseljahren oft nicht mehr so einfach und das hat viel mit Hormonen zu tun.

Während der Wechseljahre sinkt der Östrogenspiegel, was mehrere Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihr Gewicht hat. Wie bereits erwähnt, kann ein Mangel an Östrogen dazu führen, dass Ihr Körper mehr Fett speichert und weniger Kalorien verbrennt.

Außerdem können hormonelle Veränderungen Ihren Appetit und Ihre Sättigungsgefühle beeinflussen. Östrogen hilft dabei, das Hungergefühl zu regulieren.

Wenn der Östrogenspiegel sinkt, kann es sein, dass Sie sich häufiger hungrig fühlen, selbst wenn Ihr Körper eigentlich genug Energie hat.

Gleichzeitig kann es sein, dass Sie sich nach dem Essen nicht mehr so satt fühlen wie früher.

Das kann dazu führen, dass Sie mehr essen als Ihr Körper eigentlich benötigt.

Diese hormonellen Veränderungen bedeuten, dass die Gewichtsverlust-Strategien, die in jüngeren Jahren funktioniert haben, ab den Wechseljahren oft nicht mehr ausreichend sind.

Es ist wie beim Versuch, einen Schlüssel, der in einem bestimmten Schloss funktioniert hat, in einem völlig anderen Schloss zu benutzen - er passt einfach nicht.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass Abnehmen in den Wechseljahren unmöglich ist.

Es erfordert nur einen anderen Ansatz, der auf die spezifischen Herausforderungen und Veränderungen in diesem Lebensabschnitt eingeht.

Im weiteren Verlauf dieses E-Books werde ich Ihnen genau diesen Ansatz vorstellen.

Die weiblichen Hormone im Überblick

Wenn wir über Wechseljahre sprechen, kommen wir nicht umhin, einen kurzen Ausflug in die Welt der Hormone zu unternehmen und besonders die „weiblichen Hormone“ genauer unter die Lupe zu nehmen.

Doch was sind Hormone überhaupt? Und warum sind sie wichtig?

Stellen Sie sich Hormone am besten wie Boten in Ihrem Körper vor, die es ermöglichen, Informationen von einer Zelle zur anderen zu übertragen.

Sie haben erheblichen Einfluss auf fast alle Aspekte Ihrer Gesundheit, einschließlich Stimmung, Energielevel und natürlich auf Ihr Gewicht.

Die Wechseljahre sind durch eine Abnahme bestimmter Hormone gekennzeichnet, insbesondere Östrogen und Progesteron, die für den weiblichen Körper besonders wichtig sind.

- **Östrogen:** Dieses Hormon ist in vielen Aspekten Ihres Lebens präsent. Es spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulierung Ihrer Menstruationszyklen und unterstützt die Gesundheit von Haut, Haaren, Knochen und dem Herz-Kreislauf-System. Wenn Ihr Körper in den Wechseljahren weniger Östrogen produziert, können Sie Hitzewallungen und Nachtschweiß erleben, Ihre Haut kann trockener werden und Sie können eine Gewichtszunahme bemerken, insbesondere eben im Bauchbereich. Ein niedriger Östrogenspiegel kann auch Ihren Stoffwechsel verlangsamen, was bedeutet, dass Sie weniger Kalorien verbrennen. Östrogene beeinflussen zudem die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen. Wenn die Zellen nicht mehr ausreichend empfindlich auf Insulin reagieren (wenn sie also 'insulinresistent' sind), nehmen sie weniger Zucker aus dem Blut auf. Dadurch gelangt weniger Zucker in die Körperzellen. Stattdessen verbleibt der Zucker in der Blutzirkulation und lässt so den Blutzuckerspiegel ansteigen. Bei erhöhtem Blutzuckerspiegel verändern sich die Wände der kleinen Blutgefäße in den Nierenkörperchen, wodurch die Nieren schlechter durchblutet werden. Die Hauptaufgabe der Nieren ist es ja, Giftstoffe und Endprodukte des Stoffwechsels aus dem Blut zu entfernen und den Salz- und Wasserhaushalt des Körpers zu regulieren. Und das funktioniert dann weniger gut. Zudem steigt bei erhöhtem Blutzuckerspiegel der Blutdruck, was sich ebenfalls ungünstig auf Nieren und Gefäße auswirkt.
- **Progesteron:** Progesteron unterstützt die Fruchtbarkeit und bereitet Ihren Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Es reguliert auch Ihre Stimmung und kann einen beruhigenden Effekt haben. Ein niedriger Progesteronspiegel kann dazu führen, dass Sie sich unruhig oder ängstlich fühlen, was Emotionales Essen, worüber wir später noch ausführlich sprechen werden, fördern kann. Es kann auch zu Schlafstörungen führen, was wiederum Ihren Stoffwechsel beeinträchtigen und Ihre Fähigkeit, Gewicht zu verlieren, weiter erschweren kann.

Diese hormonellen Veränderungen erklären, warum das Abnehmen in den Wechseljahren oft so schwierig ist.

Die gute Nachricht ist, dass meine Arbeit und meine Methode PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN genau auf diese Herausforderungen abgestimmt ist und Ihnen hilft, Ihr Gewicht trotz dieser hormonellen Veränderungen zu kontrollieren.

Wir werden in den folgenden Kapiteln auf diese Methode eingehen und ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sie in Ihrem täglichen Leben umsetzen können.

**20 Lebensmittel, die helfen können, dem
gesenkten Hormonspiegel entgegenzuwirken und
im Allgemeinen gut für Ihre Gesundheit sind**

Während der Wechseljahre ist eine ausgewogene Ernährung von entscheidender Bedeutung und bestimmte Lebensmittel können besonders vorteilhaft sein.

Hier sind einige Lebensmittel, die helfen können, die hormonellen Veränderungen zu meistern, die während der Wechseljahre auftreten:

1. **Leinsamen:** Sie sind eine hervorragende Quelle für Lignane, eine Art von Phytoöstrogen, das nachweislich hilft, die Symptome der Wechseljahre zu lindern. Leinsamen sind auch reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit fördern.
2. **Soja:** Es enthält Isoflavone, eine Art von Phytoöstrogen, das dazu beitragen kann, die hormonellen Schwankungen auszugleichen, die während der Wechseljahre auftreten. Soja kann in Form von Tofu, Tempeh oder Edamame in die Ernährung eingebaut werden.
3. **Brokkoli:** Dieses grüne Gemüse ist reich an vielen wichtigen Nährstoffen, einschließlich Kalzium, das zum Erhalt der Knochengesundheit beiträgt, was in den Wechseljahren besonders wichtig ist.
4. **Fetter Fisch:** Lachs, Makrele und Sardinen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und Entzündungen im Körper reduzieren können.
5. **Beeren:** Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und andere Beeren sind reich an Antioxidantien und Vitaminen, die das Immunsystem stärken und die Hautgesundheit fördern können.
6. **Vollkornprodukte:** Sie liefern B-Vitamine und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
7. **Avocado:** Sie ist eine hervorragende Quelle für gesunde Fette, die helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren und die Herzgesundheit zu fördern.
8. **Joghurt:** Er liefert wertvolles Kalzium für die Knochengesundheit und Probiotika für eine gesunde Darmflora.
9. **Mandeln:** Sie sind eine großartige Quelle für Magnesium, das hilft, den Blutdruck zu regulieren und das Nervensystem zu unterstützen.
10. **Grüner Tee:** Er ist reich an Antioxidantien und kann dazu beitragen, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Herzgesundheit zu unterstützen.
11. **Kichererbsen:** Sie sind eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle und liefern viele Ballaststoffe, die zur Gewichtsabnahme und einer guten Verdauung beitragen.

können. Darüber hinaus enthalten Kichererbsen auch Isoflavone, die bei hormonellen Schwankungen hilfreich sein können.

12. **Quinoa:** Dieses nahrhafte Korn enthält alle neun essenziellen Aminosäuren und ist reich an Ballaststoffen und Magnesium, was es zu einer guten Wahl für die Ernährung ab den Wechseljahren macht.
13. **Chia-Samen:** Diese kleinen Samen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen und können helfen, das Sättigungsgefühl zu erhöhen und die Herzgesundheit zu fördern.
14. **Süßkartoffeln:** Sie sind reich an Vitamin A und Ballaststoffen und können dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
15. **Paprika:** Sie enthalten Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt, und Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden schützen können.
16. **Eier:** Sie sind eine hervorragende Proteinquelle und liefern viele essenzielle Nährstoffe, darunter Vitamin D, das für die Knochengesundheit wichtig ist.
17. **Nüsse:** Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne und andere Nüsse sind reich an gesunden Fetten und können dabei helfen, das Herz gesund zu halten und den Cholesterinspiegel zu regulieren.
18. **Spinat:** Dieses grüne Blattgemüse ist reich an vielen Nährstoffen, einschließlich Kalzium, Vitamin A und Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit fördern können.
19. **Olivenöl:** Es ist eine hervorragende Quelle für gesunde Fette und kann dabei helfen, das Herz gesund zu halten und Entzündungen im Körper zu reduzieren.
20. **Haferflocken:** Sie sind reich an Ballaststoffen und können dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Indem Sie diese zusätzlichen Lebensmittel in Ihre Ernährung integrieren, können Sie dazu beitragen, Ihre Gesundheit während der Wechseljahre weiter zu unterstützen.

Im nächsten Kapitel werden wir 10 Mythen zum Abnehmen ab den Wechseljahren entlarven, die sich immer noch hartnäckig halten.

Die 10 hartnäckigsten Mythen und Missverständnisse zum Abnehmen in den Wechseljahren

Im Zusammenhang mit den Wechseljahren und Gewichtsverlust gibt es viele Mythen und Missverständnisse. In diesem Abschnitt werden wir einige der häufigsten davon aufdecken und klären.

Mythos 1: Abnehmen ab den Wechseljahren ist unmöglich

Viele Frauen glauben, dass Abnehmen ab den Wechseljahren unmöglich ist.

Während es stimmt, dass hormonelle Veränderungen und andere Faktoren es schwieriger machen können, ist es bei weitem nicht unmöglich. Es erfordert nur eine angepasste Herangehensweise - die Methode PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN zum Beispiel ist auf die spezifischen Herausforderungen dieser Lebensphase abgestimmt.

Mythos 2: Kalorienzählen ist der Schlüssel zum Abnehmen

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass das Zählen von Kalorien der einzige Weg ist, um Gewicht zu verlieren.

Während es wichtig ist, bewusst zu essen und ein Verständnis für die Energie, die Sie aufnehmen, zu haben, ist das bloße Zählen von Kalorien eine stark vereinfachte Herangehensweise, die meistens nicht zum gewünschten Erfolg führt. Die Qualität der Nahrung, die Sie essen, ist ebenso wichtig wenn nicht sogar wichtiger als die Menge.

Mythos 3: Sport ist notwendig, um Gewicht zu verlieren

Während regelmäßige körperliche Aktivität eine hervorragende Möglichkeit ist, die allgemeine Gesundheit zu fördern und die Stimmung zu heben, ist sie nicht der einzige Faktor beim Abnehmen. Tatsächlich liegt das Hauptproblem ganz oft an den Essgewohnheiten und nicht an der Menge an Sport. Emotionales Essen, über das wir wie gesagt im Folgenden noch sprechen werden und das ab den Wechseljahren besonders häufig auftritt, kann viel stärker zum (Über-)Gewicht beitragen als ein Mangel an Bewegung.

Mythos 4: Nach den Wechseljahren nimmt man zwangsläufig ZU

Viele Frauen glauben, dass Gewichtszunahme ab den Wechseljahren einfach eine unvermeidliche Tatsache ist. Obwohl hormonelle Veränderungen und eine verlangsamte Stoffwechselfunktion die Tendenz zur Gewichtszunahme erhöhen können, ist dies kein unausweichliches Schicksal. Mit der richtigen Strategie - der Methode PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN - können Sie Ihr Gewicht kontrollieren und sogar abnehmen.

Mythos 5: Fett macht fett

Dieser alte Ernährungsmythos hält sich hartnäckig. Dabei sind gesunde Fette ein essenzieller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie halten uns satt, unterstützen die Absorption fettlöslicher Vitamine und sind wichtig für viele Körperfunktionen. Ungesättigte Fette, wie sie in Avocados, Nüssen und Fisch vorkommen, sollten auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen. Es kommt auf die Qualität und Menge an, nicht auf das Vermeiden von Fett an sich.

Mythos 6: Mit dem Alter erfolgt der Gewichtsverlust langsamer

Viele Frauen nehmen an, dass der Gewichtsverlust mit zunehmendem Alter zwangsläufig langsamer wird. Tatsächlich kann es länger dauern, um Ergebnisse zu sehen, aber dies ist oft eher auf eine Abnahme der Muskelmasse und Veränderungen im Stoffwechsel zurückzuführen als auf das Alter an sich. Durch geeignete Maßnahmen, wie zum Beispiel die Arbeit mit PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN können Sie den Gewichtsverlust effektiv angehen.

Mythos 7: Kohlenhydrate sollten vermieden werden

Ein weiterer - weit verbreiteter - Mythos ist, dass Kohlenhydrate schlecht sind und vermieden werden sollten. Kohlenhydrate sind jedoch unsere wichtigste Energiequelle und in der richtigen Form und Menge absolut notwendig. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten vorkommen, sollten den Hauptteil Ihrer Kohlenhydrataufnahme ausmachen.

Mythos 8: Eine strenge Diät ist die einzige Möglichkeit, abzunehmen

Viele Frauen denken, dass eine strenge Diät der einzige Weg ist, um Gewicht zu verlieren. Solche Diäten sind jedoch oft schwer einzuhalten und führen zu einem Jo-Jo-Effekt. Eine nachhaltige Gewichtsabnahme erfordert keine drastischen Maßnahmen, sondern eher eine langfristige Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Mythos 9: Mehr Protein ist immer besser

Obwohl Protein hilft, satt zu machen und die Muskelmasse zu erhalten, bedeutet das nicht, dass mehr immer besser ist. Eine ausgewogene Ernährung sollte eine angemessene Menge an Protein enthalten, aber eine übermäßige Proteinaufnahme ist in der Regel nicht notwendig und kann sogar schädlich sein, insbesondere für die Nieren.

Der durchschnittliche Tagesbedarf an Protein für uns Frauen sind 0,8g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Beachten Sie jedoch bitte, dass dieser Wert nur als allgemeiner Richtwert gilt. Wie viel Eiweiß Sie tatsächlich brauchen, hängt stark von unterschiedlichen Faktoren ab. Zu diesen zählen unter anderem Ihre Körpergröße, Ihr Alter, Ihr Lebensstil etc..

Mythos 10: Alle Kalorien sind gleich

Es ist verführerisch zu glauben, dass eine Kalorie eine Kalorie ist, unabhängig davon, woher sie kommt. Aber die Wahrheit ist, dass die Qualität der Kalorien zählt. 200 Kalorien aus Gemüse und Vollkornprodukten werden Ihren Körper anders beeinflussen als 200 Kalorien aus Zucker oder verarbeiteten Lebensmitteln. Es ist wichtig, sich auf die Qualität der Nahrung zu konzentrieren, nicht nur auf die Menge der Kalorien.

Bleiben Sie dran für das nächste Kapitel, in dem wir die Bedeutung von ausreichend Wasser ab den Wechseljahren besprechen werden.

Die Bedeutung von ausreichend Wasser in den Wechseljahren

Wasser spielt in jeder Lebensphase eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und in den Wechseljahren wird es noch wichtiger. Vielleicht denken Sie, dass Wasser trinken etwas ist, das wir alle kennen und praktizieren, aber die Bedeutung von Wasser, insbesondere ab

den Wechseljahren, wird oft unterschätzt. Hier sind einige Fakten, die vielleicht nur wenige kennen:

1. **Hitzewallungen lindern:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann dazu beitragen, die Intensität und Häufigkeit von Hitzewallungen zu verringern. Wenn Ihr Körper dehydriert ist, kann es zu einer Erhöhung der Körpertemperatur kommen, was Hitzewallungen auslösen oder verschlimmern kann.
2. **Gesunde Haut bewahren:** Wasser hilft dabei, die Hautzellen hydratisiert und elastisch zu halten. Während der Wechseljahre neigt die Haut dazu, trockener zu werden und ausreichend Wasser zu trinken kann dazu beitragen, die Haut gesund und strahlend zu erhalten.
3. **Gewichtsmanagement unterstützen:** Wasser kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu kontrollieren, indem es das Sättigungsgefühl erhöht und den Stoffwechsel ankurbelt. Studien haben gezeigt, dass das Trinken von Wasser vor den Mahlzeiten dazu beitragen kann, weniger zu essen und das Gewicht zu reduzieren.
4. **Verdauung fördern:** Ausreichende Hydratation ist wichtig für eine gesunde Verdauung. Sie kann dabei helfen, Verstopfung zu verhindern, die aufgrund der hormonellen Veränderungen ab den Wechseljahren häufiger auftreten kann.
5. **Gelenkschmerzen lindern:** Wasser wirkt als Schmiermittel für die Gelenke und kann helfen, Gelenkschmerzen und Steifheit, die während der Wechseljahre auftreten können, zu lindern.
6. **Herzgesundheit fördern:** Ausreichende Hydratation kann dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten zu senken, indem es hilft, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu regulieren.
7. **Kognition und Stimmung verbessern:** Es mag überraschend sein, aber eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann tatsächlich dazu beitragen, unsere kognitiven Fähigkeiten und unsere Stimmung zu verbessern. Eine Dehydrierung, selbst eine leichte, kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Müdigkeit führen. Es kann sogar unsere Stimmung und unseren emotionalen Zustand beeinflussen. Vor allem ab den Wechseljahren, wo hormonelle Veränderungen Stimmungsschwankungen und Stress verursachen können, kann ausreichend Wasser zu trinken dazu beitragen, das emotionale Gleichgewicht zu bewahren und die geistige Klarheit zu verbessern.

Es ist wichtig zu beachten, dass der Wasserbedarf von Person zu Person variiert. Eine allgemeine Faustregel ist, mindestens acht durchschnittliche Gläser Wasser pro Tag zu trinken, aber Sie können mehr benötigen, je nach Ihrem Aktivitätsniveau und Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand.

Ein Glas Wasser kann mehr tun, als nur Ihren Durst zu stillen.

Es unterstützt viele Funktionen Ihres Körpers und hilft Ihnen dabei, gesund und aktiv zu bleiben, auch während und ab der Wechseljahre.

Im nächsten Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, wie wichtig ausreichend und guter Schlaf für das Abnehmen ab den Wechseljahren ist und was wir für eine gute Schlafqualität tun können.

Ausreichend Schlaf: Der verborgene Schlüssel zur Gewichtsreduktion

Es ist Zeit, das Licht auf einen oft übersehenen Aspekt unseres Abnehmprozesses zu werfen - unseren Schlaf.

Schlaf ist weit mehr als nur eine Zeit der Ruhe und der Erholung.

Er spielt eine entscheidende Rolle für unseren Stoffwechsel, unseren Hormonhaushalt und unseren Appetit, insbesondere ab und während den/der Wechseljahre/m.

Deshalb beschäftigen wir uns genauer damit:

1. **“Warum ausreichend Schlaf unerlässlich für den Abnehmerfolg ist”**: Hier erforschen wir den Zusammenhang zwischen Schlaf und Gewichtsverlust. Sie werden erstaunt sein, wie tief die Verbindung wirklich ist.
2. **“Die magische Stunde - Ihre persönliche Abendroutine”**: Entdecken Sie, wie eine gezielte Abendroutine Ihren Schlaf verbessern und somit Ihren Abnehmerfolg unterstützen kann.

Bereiten Sie sich darauf vor, die Bedeutung von gutem Schlaf für Ihr Gewichtsmanagement vollständig neu zu bewerten und zu entdecken, wie kleine Veränderungen in Ihrem Zu-Bett-Geh- und Schlafverhalten große Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben können.

Machen Sie es sich bequem und lassen Sie uns gemeinsam in die Welt des Schlafes eintauchen.

Warum ausreichend Schlaf unerlässlich für den Abnehmerfolg ist

Sie wissen bereits, dass Schlaf wesentlich für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden ist.

Aber wussten Sie auch, dass Schlaf eine wichtige Rolle beim Abnehmen spielt, insbesondere während und ab der/n Wechseljahre/n?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Schlafmangel zu einer Gewichtszunahme führen kann. Wenn wir nicht genügend schlafen, neigen wir dazu, mehr zu essen, insbesondere Lebensmittel, die reich an Zucker und Fetten sind.

Das liegt an zwei Hormonen namens Leptin und Ghrelin.

Leptin signalisiert unserem Gehirn, dass wir satt sind, während Ghrelin uns sagt, dass wir hungrig sind.

Schlafmangel stört das Gleichgewicht dieser beiden Hormone - es führt zu einer Reduktion von Leptin und zu einer Zunahme von Ghrelin.

Das Ergebnis?

Ein verstärkter Appetit und eine Tendenz zu übermäßigem Essen.

Darüber hinaus kann Schlafmangel dazu führen, dass unser Körper mehr Insulin produziert, was wiederum die Fetteinlagerung fördert. Auch das Stresshormon Cortisol steigt an, wenn wir unter Schlafmangel leiden, was ebenfalls die Gewichtszunahme fördert.

Aber das ist nicht alles. Schlaf spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Muskelregeneration.

Wenn wir nicht genug schlafen, beeinträchtigt dies unseren Körper, indem er die Proteinsynthese (die für das Muskelwachstum notwendig ist) hemmt und den Muskelabbau fördert.

Und schließlich, wenn wir müde sind, haben wir tendenziell weniger Energie für körperliche Aktivität.

Die Chancen stehen gut, dass wir das Fitnessstudio oder den morgendlichen Lauf auslassen, wenn wir uns erschöpft fühlen.

Aus diesen Gründen ist Schlaf ein wichtiger, aber oft übersehener Faktor, wenn es um das Abnehmen geht. Indem wir sicherstellen, dass wir jede Nacht genügend Schlaf bekommen,

können wir unseren Körper dabei unterstützen, ein gesundes Gewicht zu halten oder Gewicht zu verlieren.

Es geht nicht nur darum, was wir essen und wie viel wir uns bewegen - es ist genauso wichtig, wie wir uns erholen und regenerieren.

Im nächsten Kapitel werden wir uns ansehen, wie Sie eine Abendroutine einführen können, um Ihren Schlaf zu verbessern und Ihre Abnehmziele zu unterstützen. Bleiben Sie dran.

Die magische Stunde - Ihre persönliche Abendroutine

Haben Sie jemals die Magie der aufgehenden Sonne erlebt, wenn die Welt noch schläft und ein neuer Tag anbricht?

Ebenso magisch kann Ihre persönliche Stunde vor dem Schlafengehen sein - eine Zeit, die nur Ihnen gehört und die Sie nutzen können, um Ihren Körper und Ihren Geist auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Diese persönliche "magische Stunde" vor dem Schlafengehen ist ein wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zur Gewichtsabnahme und Gesundheit während der Wechseljahre.

Ich möchte Ihnen hier einige Tipps geben, wie Sie eine effektive Abendroutine entwickeln können, die Ihnen nicht nur dabei hilft, besser zu schlafen, sondern die auch Ihre Beziehung zum Essen und zu Ihrem Körper verändern wird.

1. Digitale Entgiftung

Stellen Sie sich die Lichter Ihres Handys und Computers als laute Party vor, die direkt vor Ihrem Schlafzimmer stattfindet.

Kein Wunder, dass Ihr Körper Schwierigkeiten hat, sich zu entspannen und einzuschlafen! Schalten Sie daher alle elektronischen Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen aus.

Die Ruhe, die dadurch entsteht, ist wie das Aufräumen nach einer lauten Party - Ihr Geist kann sich beruhigen und Sie können sich besser auf den Schlaf vorbereiten.

2. Achtsamkeitspraxis

Stellen Sie sich Ihre Gedanken als stürmischen Ozean vor, auf dem Sie versuchen, das Ufer zu erreichen.

Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Atemübungen sind wie das Paddeln auf dem Ozean - sie helfen Ihnen, ruhig und fokussiert zu bleiben und schließlich das Ufer zu erreichen.

3. Persönliches Journaling

Eine meiner Klientinnen, Sarah, hat einmal gesagt: "Mein Tagebuch ist besser als meine beste Therapeutin".

Tatsächlich kann das Aufschreiben Ihrer Gedanken und Gefühle dazu beitragen, Ruhe in Ihren Geist zu bringen. Was Sie beschäftigt, befindet sich dann in Ihrem Tagebuch und Sie wissen, es wartet am nächsten Tag auf Sie. Sie müssen sich also jetzt vor dem Schlafengehen nicht mehr damit beschäftigen.

4. Sanfte Bewegung

Eine leichte Dehnung oder Yoga-Praxis am Abend kann Wunder bewirken. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine stressige, ständig summende Maschine nach einem langen Arbeitstag abschalten - so können Sie Ihren Körper durch sanfte Bewegung beruhigen und auf den Schlaf vorbereiten.

5. Visualisierung

Die magische Stunde vor dem Schlafengehen ist eine besondere Zeit, die Sie nutzen können, um Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten und gleichzeitig Ihre Beziehung zum Essen zu verbessern.

Es ist, als ob Sie eine Landkarte Ihres Ziels zeichnen und Ihrem Gehirn den Weg weisen, dem es folgen soll.

Sie können sich vorstellen, wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen, wie Sie sich fühlen und wie Sie aussehen.

Visualisierung ist wie eine Brücke, die Sie von Ihrem heutigen Ich zu Ihrem zukünftigen, gesünderen und glücklicheren Ich führt.

Nutzen Sie gerne diese Tipps und erstellen Sie Ihre eigene, persönliche Abendroutine!

Im nächsten Abschnitt werden wir uns mit Emotionalem Essen beschäftigen, einem der meiner Meinung nach wichtigsten Faktoren beim Abnehmen überhaupt.

Und wir werden darüber sprechen, welchen Einfluss Emotionales Essen speziell auf das Abnehmen ab den Wechseljahren hat.

Emotionales Essen: Der unsichtbare Gegner

Bisher haben wir viel über die körperlichen Aspekte der Wechseljahre und ihre Auswirkungen auf das Gewicht gesprochen.

Aber was ist, wenn ich Ihnen sagen würde, dass der Schlüssel zum Abnehmen ab den Wechseljahren weniger mit dem zu tun hat, was auf Ihrem Teller liegt und mehr damit, was in Ihrem Kopf vor sich geht?

Als erfahrene Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin habe ich bis heute das Privileg, mit vielen hundert Frauen zu arbeiten, und ich kann Ihnen sagen, dass die wahre Ursache für die Schwierigkeiten beim Abnehmen in den Wechseljahren ganz oft im Emotionalen Essen liegt.

In den folgenden Abschnitten werden wir tief in dieses Konzept eintauchen und erkunden, was Emotionales Essen ist und warum es gerade auch ab den Wechseljahren zum Problem wird. Sie werden eine ehrliche Selbstbeurteilung durchführen und herausfinden, ob Sie eine Emotionale Esserin sind und was Sie tun können, um dieses zum Abnehmen nicht förderliche Verhaltensmuster Schritt-für-Schritt abzubauen.

Darüber hinaus werde ich Ihnen Methoden aufzeigen, die ich in meiner jahrelangen Praxis entwickelt habe, um emotionale Essgewohnheiten zu durchbrechen und Ihnen 5 psychologisch fundierte Tricks vorstellen, mit denen Sie den Drang zu essen sofort stillen können.

Nach dem Lesen dieses Kapitels werden Sie nicht nur ein besseres Verständnis für die tieferliegenden psychologischen Ursachen Ihres Gewichtsproblems haben, sondern auch praktische Werkzeuge und Strategien, die Sie sofort anwenden können, um den Kreislauf des Emotionalen Essens zu durchbrechen.

Dieses Wissen wird Ihre Beziehung zum Essen revolutionieren und Ihnen den Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Ich in den Wechseljahren weisen.

Nun lassen Sie uns diesen „unsichtbaren Gegner“ kennenlernen und ihn gemeinsam besiegen!

Haben Sie jemals das dringende Verlangen nach etwas Süßem verspürt, nachdem ein anstrengender Tag zu Ende gegangen ist?

Oder fühlen Sie sich von salzigen Snacks angezogen, wenn Sie unter Stress stehen?

Haben Sie jemals eine Tüte Chips geöffnet und sie viel schneller geleert als Sie es sich vorgestellt hatten?

Vielleicht haben Sie nach einer schwierigen Begegnung mit Ihrem Chef eine Tafel Schokolade verschlungen oder nach einem Streit mit Ihrem Partner mehrere Kekse auf einmal verputzt?

Wenn Sie diese Fragen mit "Ja" beantworten, haben Sie vermutlich eine starke Tendenz, Emotional zu Essen. (Mehr dazu finden Sie weiter unten...)

Ich spreche aus persönlicher Erfahrung, wenn ich sage, dass Emotionales Essen DER Grund sein kann, der uns nicht abnehmen lässt. Als ich selbst mit Übergewicht zu kämpfen hatte, kannte ich die Blicke, das Unbehagen und die Scham, die damit einhergingen.

Und trotz dieser negativen Gefühle schien Essen immer wieder die einzige Lösung zu sein, die mir einen kurzfristigen Trost bot.

Das war mein eigenes Emotionales Essen - eine Gewohnheit, die mich in einen Kreislauf von Gewichtszunahme und Frust geführt hat.

Emotionales Essen bedeutet, dass Sie nicht essen, weil Sie Hunger haben, sondern weil Sie mit Ihren Gefühlen nicht klarkommen und sie mit Essen dämpfen oder sonstwie regulieren möchten. Ihre Gefühle treiben Sie quasi zum Essen!

Dabei wollen unsere Gefühle, dass wir ihnen Raum geben und sie verstehen. Und das überspringen wir beim Emotionalen Essen...das Essen soll uns dabei helfen, unsere Gefühle NICHT wahrzunehmen.

Wenn wir keinen physischen Hunger haben, sondern essen, weil wir unsere Gefühle regulieren wollen, haben wir eigentlich SEELISCHEN HUNGER. Also ein seelisches Bedürfnis, auf das uns unsere Gefühle hinweisen wollen.

Und dieses Bedürfnis nehmen wir beim Emotionalen Essen nicht wahr. Wir "übersetzen" und verstehen den seelischen Hunger nicht, wenn wir Emotional Essen.

Vielleicht erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie als Kind einen Schokoriegel bekamen, wenn Sie traurig waren.

Oder Sie haben ein Stück Kuchen gegessen, um eine gute Nachricht zu feiern.

Diese Assoziationen, dass Essen Trost spendet oder Freude steigert, können sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen und gerade in Zeiten von Stress und Veränderungen intensivieren.

So sorgen sie dafür, dass wir zum Essen greifen, wenn wir solche intensiven Gefühle verspüren.

Und genau hier kommen die Wechseljahre ins Spiel. Hormonelle Veränderungen, körperliche Beschwerden, veränderte Lebensumstände – all das kann Stress, Angst und Unsicherheit verursachen.

Doch unser Gehirn erinnert sich an die altbewährte Strategie:

Essen zur Bewältigung und Regulation von Emotionen.

Wenn Sie nun denken, dass Sie ein hoffnungsloser Fall sind, lassen Sie mich Ihnen versichern: Es gibt einen Weg aus diesem Zyklus.

Es ist der Weg, den ich mit meiner Arbeit PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN entwickelt habe. Es ist ein Weg, der Ihnen dabei hilft, die Muster des Emotionalen Essens zu durchbrechen und neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

Stellen Sie sich vor wie es wäre, wenn Sie der Drang zu essen nicht mehr beherrschen würde, wenn Sie intensive Gefühle haben.

Wie es wäre, wenn Sie insgesamt frei von dem ständigem Gedankenkreisen um Essen und Diäten wären?

Stellen Sie sich vor wie es wäre, wenn Sie Essen wieder genießen könnten, ohne Schuldgefühle oder Angst vor Gewichtszunahme zu bekommen.

Doch bevor wir uns den Strategien widmen, die Ihnen helfen, dieses Muster zu durchbrechen, ist es wichtig zu erkennen, ob Sie tatsächlich eine Emotionale Esserin sind.

Im nächsten Kapitel warten bestimmte Aussagen auf Sie und mit Ihren Reaktionen darauf können Sie genau feststellen, ob Sie eine Emotionale Esserin sind.

Die Aussagen werden Ihnen zudem helfen, besser zu verstehen, in welchen Situationen Sie dazu neigen, Emotional zu Essen und dadurch werden Sie besser verstehen, was hinter Ihrem Essverhalten (in Wahrheit) steckt.

Essen Sie Emotional und wenn ja, wie stark ist diese Tendenz bei Ihnen ausgeprägt?

Zu erkennen, dass Sie die Tendenz haben, Emotional zu Essen, kann beängstigend sein. Gleichzeitig ist es aber auch der erste Schritt auf dem Weg zur Lösung.

Deshalb lade ich Sie nun ein, einen ehrlichen Blick auf Ihr Essverhalten zu werfen.

Wie gesagt habe ich für Sie einige Aussagen (wie Psycholog:innen sagen auch „Items“ dazu) zusammengestellt.

Mit Ihren Reaktionen darauf werden Sie etwas darüber erfahren, wie stark Ihre Tendenz ist, Emotional zu Essen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht darum, möglichst auf Ihren ersten Impuls zu achten, also spontan zu antworten.

Bitte beantworten Sie nun die folgenden Aussagen mit 'Ja' (das mache ich) oder 'Nein' (das mache ich nicht):

- 1. Wenn ich mich einsam fühle, fange ich oft an zu essen.**
- 2. Wenn ich etwas Schwieriges vorhabe, esse ich davor, obwohl ich keinen Hunger habe.**
- 3. Wenn ich beunruhigt oder angespannt bin, greife ich ganz oft zum Essen.**
- 4. Ich esse oft, auch wenn ich keinen Hunger habe.**
- 5. Wenn ich müde bin, esse ich Süßes, damit ich durchhalte.**
- 6. Wenn ich mich über jemanden ärgere, stopfe ich oft Essen in mich hinein.**
- 7. Ich hole mir immer wieder ein Eis / Schokolade, wenn es etwas zu feiern gibt.**
- 8. Mir ist oft langweilig, wenn ich nichts vorhabe und dann esse ich, um die Zeit zu füllen.**
- 9. Kuchen essen ist für mich verbunden mit Feierlichkeiten.**
- 10. Ich merke, dass ich aus Gewohnheit fast immer zu bestimmten Zeiten esse, obwohl ich immer wieder keinen Hunger habe.**

Wenn Sie vier und mehr dieser Items mit 'Ja' beantworten, dann haben Sie eine starke Tendenz, Emotional zu Essen.

Aber lassen Sie mich Ihnen sagen: Sie sind nicht allein und es gibt einen Weg aus dem Kreislauf.

Und dieser Weg beginnt mit dem Verständnis und der Anerkennung des Problems. Im nächsten Kapitel werden wir uns ansehen, wie Sie Ihr Verhaltensmuster „zu essen, um Ihre Gefühle zu regulieren“ verändern können.

Mit meiner Methode PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN biete ich Ihnen eine umfassende, klare und umsetzbare Strategie, die Ihnen genau dabei hilft.

Aber dazu später mehr...

Wenn Sie das hier lesen, sind Sie bereits auf dem Weg, die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen und Ihre Wechseljahre und die Jahre danach mit neu gewonnener Energie und Freude zu erleben.

Jetzt zeige ich Ihnen einige wichtige Schritte, wie Sie das Muster des Emotionalen Essens immer wieder durchbrechen können...

Es ist möglich und Sie haben den ersten Schritt bereits getan. Gehen wir also weiter.

Wie durchbrechen Sie das Muster des Emotionalen Essens?

Gewohnheiten zu durchbrechen kann schwierig sein, vor allem, wenn sie tief in uns verwurzelt sind und von starken Emotionen getrieben werden.

Emotionales Essen ist nicht nur eine Gewohnheit, es ist eine Verhaltensweise, die wir oft als Reaktion auf Stress, Angst, Langeweile oder sogar Freude entwickelt haben. Doch die gute Nachricht ist, dass Gewohnheiten verändert werden können.

Dank des Prinzips der Neuroplastizität - der Fähigkeit unseres Gehirns, sich im Laufe des Lebens zu verändern - können wir neue Wege erlernen und gesündere Muster entwickeln.

Stellen Sie sich das wie eine Straßenkarte im Kopf vor, auf der wir neue Wege einzeichnen und alte, die nicht mehr dienlich sind, überschreiben können.

Sobald diese neuen Wege fest etabliert sind, wird Ihr Gehirn sie automatisch nehmen, ganz ohne Anstrengung.

Das ist eine äußerst hoffnungsvolle Vorstellung, nicht wahr?

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel geben, das diese Idee verdeutlicht.

Eine meiner Klientinnen, nennen wir sie Marianne, kämpfte jahrelang mit Emotionalen Essen.

Sie hatte sich angewöhnt, nach einem langen und stressigen Arbeitstag eine ganze Tafel Schokolade zu essen.

Es war ihre Art, sich selbst zu trösten und mit den Anforderungen ihres stressigen Jobs umzugehen.

Doch als sie an meinem Online Kurs PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN teilnahm, begann sie zu erkennen, dass diese Gewohnheit nicht nur ihren Abnehmerfolg behinderte, sondern auch ihre Emotionen verstärkt deutlich wurden.

Was dadurch zum Vorschein kam, dass sie oft frustriert und entmutigt war.

Außerdem blickten wir tiefer hinter ihre Frustration und es kamen noch andere Dinge zum Vorschein, die sie in ihrem Leben frustrierten und auch wütend machten.

Es war also sehr wichtig, den Gefühlen, die Marianne wegessen wollte, Raum zu geben, um sie vertieft und umfassend zu verstehen.

Dadurch, dass Marianne lernte, ihre Auslöser zu identifizieren und die Hintergründe ihrer Gefühle mehr verstand, konnte sie aufhören, in diesen Situationen Emotional zu Essen.

Erstens begann sie, ihr Leben, bestimmte Situationen und Beziehungen, die ihr Sorge und Kummer bereiteten, grundsätzlich einer Bestandsaufnahme zu unterziehen und dann auch zu verändern.

Und zweitens fand sie andere Wege, wie sie mit Anspannung und Stress und auch mit anderen schwierigen Gefühlen umgehen konnte.

Zum Beispiel integrierte sie Yoga und Meditation in ihren Alltag.

Und sie machte die Erfahrung, dass diese Veränderungen und Aktivitäten ihr ein viel tieferes Gefühl der Entspannung und Zufriedenheit geben konnten, als es Schokolade bisher getan hatte.

Heute kann Marianne stolz sagen, dass sie nicht mehr isst, um ihre Gefühle zu regulieren und wenn doch, dass sie das dann schnell stoppen kann.

Nun, ich weiß, dass Sie sich fragen könnten: "Aber wie schaffe ich es, das Muster des Emotionalen Essens zu durchbrechen?"

Hier sind einige Strategien, die ich im Laufe meiner Tätigkeit als Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin entwickelt habe und die Ihnen dabei helfen können, Ihre Beziehung zum Essen nachhaltig zu verändern:

- **Identifizieren Sie Ihre Auslöser:** Der erste Schritt, um Emotionales Essen zu überwinden, besteht darin, Ihre Auslöser zu identifizieren. Sind es Stress, Angst,

Langeweile oder Einsamkeit, die Sie zum Essen veranlassen? In den Aussagen, die ich vorher aufgelistet habe, haben Sie sicher schon das eine oder andere erkannt. Eine meiner Klientinnen, Laura, entdeckte zum Beispiel, dass sie immer dann naschte, wenn sie sich gelangweilt fühlte. Nachdem sie diesen Auslöser identifiziert hatte, konnte sie neue Wege finden, um sich zu beschäftigen und die Langeweile zu bekämpfen.

- **Entwickeln Sie neue Bewältigungsstrategien:** Wenn Sie wissen, was Ihre Auslöser sind, können Sie versuchen zu verstehen, woher diese Auslöser kommen, die diese Gefühle in Ihnen auslösen. Es geht immer darum, Ihren Gefühlen Raum zu geben, weil Sie Ihnen etwas Wichtiges sagen wollen. Denken Sie an Marianne! Wenn Ihnen das bewusster wird, fragen Sie sich, ob Sie nicht grundsätzlich etwas daran ändern können bzw. wollen. Und Sie können - wie Marianne - neue Strategien entwickeln, um mit diesen Emotionen umzugehen. Wenn Sie zum Beispiel feststellen, dass Sie immer dann essen, wenn Sie gestresst sind, könnten Sie versuchen, stattdessen eine entspannende Tätigkeit wie Lesen oder Spazierengehen auszuüben.
- **Führen Sie ein Ernährungstagebuch:** Schreiben Sie auf, wann und was Sie essen und wie Sie sich dabei fühlen. Dies kann Ihnen helfen, noch besser zu erkennen, wann Sie dazu neigen, Emotional zu Essen. Petra, eine andere Klientin von mir, fand diese Methode besonders hilfreich. Indem sie aufschrieb, was sie aß und wie sie sich dabei fühlte, konnte sie Zusammenhänge zwischen ihren Stimmungen und ihrem Essverhalten erkennen. Tatsächlich kann das Aufschreiben Ihrer Gedanken und Gefühle dazu beitragen, Ihre emotionale Verbindung zum Essen zu erkennen und zu verstehen. Es ist, als ob Sie eine Taschenlampe in die dunklen Ecken Ihrer Essgewohnheiten richten und all die verborgenen Muster ans Licht bringen, die Sie bisher daran gehindert haben, Gewicht zu verlieren. Schreiben ist übrigens an sich etwas außerordentlich Hilfreiches: Über das Schreiben werden uns Dinge oft bewusster, weil sich im Schreiben etwas in uns entwickelt und zeigt. Sie können so vielleicht noch klarer Ihr aktuelles Gefühl identifizieren und auch, warum es aufgetaucht ist. Das Buch, in das Sie schreiben, kann also zu mehr werden als zu einem reinen 'Essens-Tagebuch'.
- **Üben Sie Achtsamkeit:** Achtsam zu essen bedeutet, sich auf das Essen zu konzentrieren und es wirklich zu genießen, anstatt nebenbei zu essen. Riechen Sie, wie Ihr Essen duftet! Schauen Sie sich Ihr Essen an: wie sieht es aus? Kauen Sie es gut und nehmen Sie wahr, wie es in diesem gekauten Zustand schmeckt! Achten Sie darauf, wann Sie sich satt fühlen und ob und wann Sie trotzdem weiteressen. Diese Methode kann Ihnen helfen, Hunger und Sättigung besser wahrzunehmen und das Essen mehr zu schätzen.
- **Suchen Sie professionelle Unterstützung:** Manchmal reichen diese Strategien nicht aus, und wir brauchen zusätzliche Unterstützung. Genau diese Unterstützung finden Sie bei mir und in dem Online-Kurs von PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN. Mit

diesem Kurs lernen Sie nicht nur, Emotionales Essen zu überwinden, sondern auch, wie Sie einen gesünderen Lebensstil führen und auf diese Weise Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten können. Es ist ein einfacher und schneller Weg, um Ihr Wunschgewicht ab den Wechseljahren zu erreichen und zu halten.

Ich habe das Programm PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN so entwickelt, dass es speziell auf Frauen ab den Wechseljahren zugeschnitten ist.

Mit einem umfassenden Plan, der sowohl Ihre körperlichen als auch Ihre emotionalen und seelischen Bedürfnisse berücksichtigt, hilft Ihnen PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN dabei, Ihre Tendenz, Emotional zu Essen zu erkennen, die Hintergründe zu verstehen und dadurch immer mehr andere Strategien zu entwickeln, die Emotionales Essen dann nicht mehr notwendig machen.

Und er hilft Ihnen noch bei viel mehr: Sie werden viele psychologische Hintergründe über die Abnehmprozesse ab den Wechseljahren erfahren, Sie werden erfahren, wie Gewohnheiten am besten verändert werden können, warum gute soziale Beziehungen beim Abnehmen so wichtig sind und so weiter...

Hier können Sie sich zum Kurs anmelden: <https://psycho-logisch-abnehmen.com/>
Über diesen Link werden Sie auf eine Seite kommen, auf der der Online-Kurs von PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN noch einmal ausführlich beschrieben ist. Und dort können Sie sich dann auch direkt zum Kurs anmelden.

Denken Sie immer daran: das Wichtigste ist, geduldig mit sich selbst zu sein. Die Veränderung von Gewohnheiten erfordert Zeit und Praxis!

Meine nun schon jahrzehntelange Erfahrung als Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin ist: Je tiefer Sie sich mit sich selbst und Ihren inneren (Essens-)Mustern beschäftigen und je mehr sie Ihnen bewusstwerden, desto leichter und desto nachhaltiger wird es Ihnen gelingen, DAUERHAFT Gewicht zu verlieren.

Es ist also absolut möglich, Ihre innere Welt zu verändern und dadurch auch das Muster des Emotionalen Essen zu überwinden und neue und gesündere Gewohnheiten zu etablieren.

Ich freue mich darauf, Sie auf dieser Reise zu begleiten.

Im nächsten Abschnitt liste ich Ihnen nun noch weitere 4 Techniken auf, die meine Klientinnen und ich selbst anwenden und die schnell helfen, wenn Sie wieder einmal merken, dass Sie schwierige Gefühle haben und Ihnen die Idee in den Sinn kommt, dass Ihnen vor allem Essen dabei hilft, um mit ihnen klarzukommen. In so einem Fall braucht frau ja Handwerkszeuge, die schnell helfen und das sind diese 4 Techniken. ...

4 Techniken, um Ihren Heißhunger sofort im Keim zu ersticken

1. Die 4-7-8-Atemtechnik

Diese Technik basiert auf den Prinzipien des Pranayama, einer alten indischen Praxis, die den Atem als Medium zur Kontrolle und Beeinflussung des Geisteszustandes nutzt. Hier sind die Schritte:

1. Atmen Sie vier Sekunden lang tief durch Ihre Nase ein.
2. Halten Sie Ihren Atem sieben Sekunden lang an.
3. Atmen Sie acht Sekunden lang durch den Mund aus. Wiederholen Sie diesen Zyklus ein paar Mal. Durch die Regulierung Ihres Atems kann diese Technik Ihr Nervensystem beruhigen und Ihnen helfen, ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden, das Ihnen bei Heißhunger helfen kann.

2. Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihr Emotionales Essen zu kontrollieren, indem es Ihnen erlaubt, Ihre Gedanken und Emotionen ohne Urteil wahrzunehmen. So gehen Sie vor:

1. Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment und schließen Sie Ihre Augen.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und wie sich Ihr Körper bei jedem Ein- und Ausatmen anfühlt.
3. Wenn Ihre Gedanken abdriften, lenken Sie sie sanft wieder auf Ihren Atem zurück. Diese Technik hilft, Ihren Geist zu beruhigen und sich Ihrer Emotionen und Verhaltensweisen bewusster zu sein.

3. Visualisierung

Die Kraft der Visualisierung wird oft unterschätzt. Wir haben weiter vorne schon davon gesprochen. Hier ist nochmal eine andere Art der Visualisierung und wie Sie sie nutzen können:

1. Stellen Sie sich Ihr Verlangen als Welle vor, die sich aufbaut und schließlich wieder abebbt.

2. Visualisieren Sie sich selbst als Surfer, der auf dieser Welle reitet, anstatt gegen sie anzukämpfen. Indem Sie akzeptieren, dass Verlangen kommen und gehen, können Sie sich entspannen und vermeiden, vom Drang essen zu wollen überwältigt zu werden.

4. Progressive Muskelentspannung

Diese Technik kann dazu beitragen, körperlichen und seelischen Stress abzubauen, der oft zu emotionalem Essen führt.

1. Beginnen Sie bei den Füßen und arbeiten Sie sich langsam bis zum Kopf vor.
2. Spannen Sie jede Muskelgruppe für fünf bis zehn Sekunden an und lassen Sie dann los.
3. Spüren Sie die Entspannung, die sich ausbreitet, wenn Sie die jeweilige Muskelgruppe loslassen.

Diese 4 Techniken lenken den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit und die Kontrolle Ihrer Atmung um und helfen Ihnen so dabei, eine entspannte ruhige Umgebung (in Ihrem Innern) zu schaffen.

Sie ermöglichen es Ihnen außerdem, den impulsiven Drang zu essen, der durch Stress oder emotionale Unruhe ausgelöst wird, zu überwinden.

In Online-Kurs PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN habe ich diese Techniken vertieft und weitere effektive Methoden hinzugefügt, um Sie auf Ihrer Abnehm-Reise zu unterstützen.

Weiter unten beschreibe ich Ihnen die Möglichkeit, wie Sie bei diesem Kurs dabei sein können!

Fazit, und wie es jetzt weitergeht

Nachdem Sie all diese Informationen gelesen haben, fragen Sie sich vielleicht:

"Was kommt als Nächstes?"

Das E-Book hat Ihnen wertvolle Einblicke gegeben und Strategien an die Hand gegeben, die direkt umsetzbar sind. Doch das ist nur die Spitze des Eisbergs.

Die Reise zur idealen Version von Ihnen selbst (inklusive Wohlfühlgewicht!) hat gerade erst begonnen.

Wenn Sie wirklich tief(er) in die Materie eintauchen und die Geheimnisse der psychologischen Mechanismen hinter Essen und Abnehmen erfahren möchten, dann habe ich gute Nachrichten für Sie:

Der Online Kurs von PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN öffnet für Sie eine Tür zu einer Welt, in der das Abnehmen kein Kampf mehr ist, sondern eine spannende Reise zur besten Version Ihrer selbst.

Sie erfahren alles, was Sie wissen müssen, um Ihr Wunschgewicht nicht nur zu erreichen, sondern es auch DAUERHAFT zu halten.

Warum sollten Sie sich für diesen Kurs entscheiden?

Der Kurs beinhaltet nicht nur das Wissen, das ich während meiner jahrzehntelangen Erfahrung und Tätigkeit als Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin gesammelt habe. Er beinhaltet auch psychologische Tools, Hintergründe und Techniken und außerdem eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die Sie auf Ihrer Reise unterstützen.

Außerdem werden Sie über 8 Wochen hinweg von mir persönlich in SupportCalls unterstützt!

Es ist Zeit, dass Sie die Kontrolle über Ihr Emotionales Essen und über Ihr Essverhalten überhaupt zurückgewinnen und ein gesünderes, erfüllteres Leben führen.

Hier ist nochmal der Link, mit dem Sie sich anmelden können: <https://psycho-logisch-abnehmen.com/>

Über diesen Link werden Sie auf eine Seite kommen, auf der der Online Kurs von PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN noch einmal ausführlich beschrieben ist. Und dort können Sie sich dann auch direkt zum Kurs anmelden.

Nutzen Sie die Gelegenheit! Es ist der einfachste und schnellste Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht ab den Wechseljahren!

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihren Weg und ich würde mich freuen, Sie bald im Online-Kurs von PSYCHO-LOGISCH-ABNEHMEN begrüßen zu dürfen!

Ihre
Greta Rauschenberg