Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Frühjahr = Diät?

Jedes Jahr im Frühjahr ist es wieder soweit.

Zahlreiche Print- und digitale Medien - und wir uns vielleicht auch selbst? - wollen uns dazu verführen:

- in ganz kurzer Zeit
- ganz viel abzunehmen mit
- ganz neuen Erkenntnissen,
- ganz neuen Lebensmitteln und
- ganz neuen Tricks. Und oftmals auch mit
- ganz neuen Methoden, die unsere Geldtaschen leeren.

Sie ahnen es anhand meiner Wortwahl sicher schon:

Ich halte nicht viel von Diäten.

Ausnahmen bestätigen natürlich auch hier - wie so oft im Leben - die Regel.
Es gibt selbstverständlich medizinisch indizierte Fälle, in denen eine Diät unverzichtbar oder zum Start einer grundsätzlichen Ernährungs-Umstellung unumgänglich ist. Um diese Fälle geht es in diesem Artikel jedoch nicht.
In diesem Beitrag geht es darum, dass uns immer wieder eingeredet wird, dass eine dauerhafte Gewichtsabnahme auf - aus meiner Sicht - merkwürdige Art und Weise funktioniert.
Wir werden gelockt mit Formulierungen wie (beispielhaft):

- Blitzdiät
- Wochenend-Diät
- Flacher Bauch in x Tagen
- In x Tagen eine Kleidergröße weniger
- So schmilzt das Fett
- ....

Mal ehrlich: Wer will das nicht?

- Sich nur mal ein Wochenende zusammenreißen und die Hose passt wieder? Toll.
- Einfach drei Tage nur Tee trinken und die Bluse geht wieder zu? Klasse.
- Ein paar Minuten Sport und meine Muskulatur wächst signifikant? Wundervoll.

Unser Körper jedoch reagiert auf kurzfristige Diät-Aktionen auf seine eigene Weise.

Wenn Sie schon einmal vom sogenannten

"Jo-Jo-Effekt"

gehört haben oder davon betroffen sind, dann wissen Sie, worum es nun geht.

Jede (erhebliche) Reduzierung / Veränderung der Nährstoffzufuhr löst in unserem Körper erstmal so etwas wie einen Alarm aus.

"Alarm", weil unser Körper ein feinabgestimmtes Überlebensprogramm hat.
Wenn wir die Nährstoffzufuhr in der Quantität (der zugeführten Menge) und / oder der Qualität

(Eigenschaften unserer Nahrung) signifikant verändern - das ist bei jeder Diät der Fall - dann trifft unser Körper Maßnahmen, um seine zentralen Aufgaben auch unter veränderten Bedingungen so zuverlässig wie möglich erfüllen zu können.
"Zentral" bedeutet hier - vereinfacht formuliert - "überlebenswichtig" - auch, wenn sich das nun etwas dramatisch liest.
Die überlebenswichtigen Aufgaben (zum Beispiel: Herz-Kreislauffunktion, Atmung, Temperaturregulation, Gehirnversorgung ...) müssen auch mit geringerer oder qualitativ veränderter Nährstoffzufuhr zuverlässig laufen.
Andere Aufgaben, die nicht in erster Linie überlebenswichtig sind, werden zurückgefahren. Hierzu zählt auch der Stoffwechsel. Der Körper schaltet - je nach Intensität der Diät - auf einen sogenannten "Hunger-Modus" oder "schlechte-Zeiten-Modus" um.
Das geht nicht von "jetzt auf gleich" - deshalb kann es durchaus sein, dass zu Beginn einer Diät die Pfunde purzeln. Dann jedoch findet sich der Körper ein - nicht ohne zuvor seine Unzufriedenheit über die neue Situation mit Kopfschmerzen, einem schlappen Kreislauf und allerlei anderen Beeinträchtigungen gezeigt zu haben - und verlangsamt seinen Stoffwechsel.
An diesem Punkt ist dann meist die "Blitzdiät" vorbei, die Waage zeigt vermutlich das eine oder andere Pfund weniger an. Der Mensch jubelt innerlich und zieht begeistert die ehemals kneifende Hose an.
Und ... ißt wieder ganz normal.

Der diät-lahme Stoffwechsel unseres Körpers ist jedoch immer noch im Notfall-Modus.

Zudem ist unser Körper vorsichtig. Er traut dem "Frieden" der nun wieder normalen Nährstoffzufuhr erstmal nicht und legt sich kleine Pölsterchen für eventuelle neue schlechte Zeiten an - man weiß ja nie.

Und siehe da - die Waage zeigt schon kurz nach einer "Blitzdiät" mehr an als vorher.

Der "Jo-Jo-Effekt."

Aus Sicht unseres klugen Körpers macht das total Sinn. Wir jedoch sind gefrustet, weil die blöde Hose nun doch wieder kneift und die ganze Mühe eines überaus verzichtreichen Wochenendes ganz umsonst war.
Und nun wissen Sie, warum ich von Diäten - außer medizinisch indiziert - nicht viel halte:

Kurzfristige Diäten können Stress für unseren Körper sein.

Abkürzungen können Stress für unseren Körper sein.

Oder anders formuliert:

Ein Körper braucht Zeit, um Gewicht zuzulegen und Zeit, um Gewicht gesund abzubauen.

Zudem braucht er Bewegung. Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett. Schon tägliche Spaziergänge können einen positiven Einfluss haben.
Meiner Meinung nach kann daher nur eine dauerhafte und individuelle Ernährungsumstellung ein Schritt in die richtige Richtung zum Wohlfühlgewicht sein.
Wenn Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden sind, so möchte ich Sie daher heute ermutigen, einen Weg zu wählen, der Ihren Körper nicht kurzfristig stresst, sondern ihn langfristig stabilisiert.

"Liebe ist die Antwort"

Sie haben Fragen zu diesem Beitrag?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.