

Leseprobe aus:

**Hans-Peter Hepe**

# **Schlank aus eigener Kraft**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Hans-Peter Hepe

**SCHLANK**  
**AUS EIGENER KRAFT**

Der effektive Weg zum  
Wohlbefinden

Rowohlt Taschenbuch Verlag



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Januar 2016

Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Mitarbeit und Redaktion Evelin Schultheiß

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung FinePic, München

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63094 1

Ich bin meine Lebensfreude.

Ich bin mein Full-time-Job.

Ich bin mein innerer Schweinehund.

Ich bin meine Emotionen.

Ich bin mein Frustessen.

*Ich bin mein Energiestoffwechsel!*



## **INHALT**

Vorwort II

Vorwort von Christa Pietsch 15

### **EINLEITUNG**

Alles nur eine Frage des Willens?

17

### **TEIL I**

#### **DIE ANTWORT DES KÖRPERS**

Übergewicht als psychosomatische Erkrankung

27

Es beginnt mit einer Verletzung 27

Wann ist zu viel zu viel? 30

Vorsicht vor einseitigen Erklärungen 32

Übergewicht erzählt Geschichten 34

Die schnellen Signale des Körpers 37

Dauerbelastung hemmt Fettverbrennung 39

Emotionales Essen als Antwort 43

Wenn die Biologie nicht mehr passt 47

Unser biologisches Programm für Nahrung 50

Gewöhnung und Vorbilder prägen den Geschmack	53
Emotionen und Nahrungsaufnahme im limbischen System	56

**TEIL II**  
**DIE UNTERSCHÄTZTE KRAFT**  
**DER EMOTIONEN –**  
**Wenn der Energiestoffwechsel**  
**gestört wird**

61

Den Blick aufs ganze Leben richten	61
Wie Emotionen dick machen	66
Daueralarm im Körper	69
Die Flucht nach innen	73
Stressreaktion im Körper	77
Was ist eigentlich Stress?	81
Gefahr aus dem Bauch: Das Viszeralfett	84
Wie soziale Umstände dick machen	87
Verantwortung übernehmen statt leiden	88
Was wirklich hilft: Das Selbstbild ändern	91
Hemmfaktoren	93
Der emotionale Schutzreflex	99
Belastungssituationen unserer Kindheit	101
Einen neuen Umgang mit sich selbst finden	105

TEIL III  
**BELASTENDE EMOTIONEN ERSPÜREN  
UND AUFLÖSEN**

**Wie Körper und Seele  
beruhigt werden können**

109

Die Kraft der inneren Bilder 109

Die Arbeit unseres Unterbewusstseins 111

Aus dem inneren Gleichgewicht 113

Schlank aus eigener Kraft –

Gesundheit liegt in unseren Händen 116

Sieben emotionsregulierende Übungen 119

Das Hebammen-Prinzip 119

Übung 1: Drei Minuten Innehalten im Alltag 120

Übung 2: Sich selbst feiern 123

Übung 3: Im Zentrum des Angenehmen 126

Übung 4: Im Zentrum des Unangenehmen 129

Übung 5: Mein Motto-Ziel 135

Übung 6: Müll aktiv angehen 140

Übung 7: Meine inneren Helfer 144

Schauen Sie, was Sie erleben! 151

TEIL IV  
**DIE UNVERZICHTBAREN BEGLEITER**  
**Ernährung nach dem Regus-lipo-Konzept**

153

Die Formel für den menschlichen Körper 153

Wer abnehmen will, muss ausgewogen essen 155

Energiespendende Hauptnährstoffe 156

Unser Energieverbrauch – die innere Verbrennung 167



Das Regus-lipo-Ernährungskonzept	169
Die Reduktionsphase	170
Lebensmittelliste für die Reduktionsphase	176
Hinweise für Vegetarier	184
Ernährungstipps für unterwegs	186
Die Erhaltungsphase	188
Vitalstoffe während der Anwendung von Regus lipo	191
Leitfaden für die Zukunft	196

## **ZIVILISATIONSKRANKHEITEN – Risikofaktor metabolisches Syndrom**

200

Eine Menge schiefgegangen:	
Stoffwechselerkrankungen	203
Unter Druck: Bluthochdruck	203
Blutfette in Schach halten: Fettstoffwechselstörungen	206
Der süße Killer: Diabetes mellitus	208
Nichtalkoholische Fettleber	210
Neue Sicht auf Gicht	212
PCO-Syndrom und Übergewicht	213
Noch eine Herzensangelegenheit von mir: eine Chance für die Zukunft unserer Kinder	215

Nachwort	217
Danksagung	220
Literatur	221

## VORWORT

Die zahlreichen positiven Reaktionen auf mein Buch *Heilung aus eigener Kraft* haben mich zu dem Entschluss gebracht, meinen Ansatz zur Selbstheilung weiter zu vertiefen. Mit *Schlank aus eigener Kraft* möchte ich Ihnen nun eine Methode nahebringen, die Sie in die Lage versetzen soll, wieder der sanfte Herrscher über Ihren Körper zu werden. Ich möchte Sie dabei unterstützen, den nicht ganz einfachen, aber alles andere als aussichtslosen Kampf gegen überzählige Pfunde zu gewinnen – und zwar dauerhaft und nachhaltig. Ich möchte Ihnen helfen, ein im Wortsinn unbeschwertes, vor allem aber gesundheitlich selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Seit vielen Jahren befasse ich mich im Rahmen meiner Arbeit als Heilpraktiker der Psychotherapie und als Präventologe intensiv mit der Frage, warum das Abnehmen vielen Menschen so unendlich schwer fällt. Man verliert das Zuviel an Pfunden meist nur langsam, Disziplin und Verzicht geben dabei den Ton an. Man hat die Fettpolster aber genauso schnell, wenn nicht schneller wieder angefüllt, oft verbunden mit dem fatalen Ergebnis, dass jetzt das Gewicht sogar noch gesteigert ist. Muss das so sein? Müssen wir uns diesem vielzitierten Jo-Jo-Effekt geschlagen geben? Oder gibt es womöglich gewichtige Gründe und Ursachen, die erklären können, weshalb viele der Methoden zur Gewichtsreduktion immer wieder zum Scheitern verurteilt sind?

Diesen Fragen möchte ich nachgehen und sie, soweit es nach heutigem Wissensstand möglich ist, für Sie beantworten. Keines-

wegs um damit dem derzeit vorherrschenden Schlankheitswahn oder Gesundheitskult zusätzliches Futter zu liefern – im Gegenteil: Ich möchte Ihnen einen mittlerweile vielfach erprobten Weg aufzeigen, auf dem Sie in Eigenverantwortung und Selbstbestimmung ein stabiles niedrigeres und gesünderes Körpergewicht erreichen und Ihre Wunschfigur genießen können. Einen Weg, den bislang alle Teilnehmer meiner Seminare erfolgreich zurücklegen konnten. Insofern möchte ich mit *Schlank aus eigener Kraft* in erster Linie denjenigen Mut machen, die ihre Wunschfigur endlich leben möchten. Lassen Sie sich auf meine Ausführungen ein und entscheiden Sie dann selbst, ob Sie meiner Methode folgen möchten.

Seit drei Jahren ist das von mir entwickelte biopsychosoziale Ernährungskonzept Regus lipo auf dem Markt. Dass dieses Programm zur Gewichtsreduktion ein solcher Erfolg werden würde, hatte ich so nicht erwartet. Dass es funktioniert, erlebe ich jedoch laufend an den Besuchern meiner Ernährungsberatung. Die positiven Erfahrungen meiner Klienten, die mit Hilfe von Regus lipo abgenommen oder Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen und vieles mehr in den Griff bekommen haben, sprechen hier Bände. Aber auch Therapeuten, die die Methode einsetzen, berichten mir Positives: «Wer sich als Therapeut erst einmal mit dem Regus-lipo-Ernährungskonzept auseinandergesetzt und sich auch darauf eingelassen hat», schrieb mir ein Kollege, «wird meist schnell die günstigen Effekte erfahren haben.» Dabei geht es nicht nur um das Abnehmen. Entscheidend bei Regus lipo ist, dass mit dieser Ernährungsumstellung krankhafte Stoffwechselwerte verbessert und damit die Gesundheitsrisiken bei Übergewichtigen gemindert werden. Das ist der gesundheitlich relevante Unterschied zwischen Regus lipo und den herkömmlich empfohlenen kohlenhydratarmen Ernährungsweisen.

Es war auch der überraschende Erfolg des Programms, der die Idee für dieses Buch hat entstehen lassen. Denn was kann realitätsnäher und praxisorientierter sein als Erfahrungen, Tipps und Ergebnisse von den Menschen, die diese Methode in ihren Alltag einbinden und damit für sich einen nachhaltig wirkenden Weg gefunden haben? An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen bedanken, die, wissentlich oder nicht, zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben.

Ein wichtiger Hinweis noch vorweg: Ich gebe Ihnen in diesem Buch Anregungen zur Arbeit mit Ihren belastenden Emotionen und Empfehlungen für eine Ernährungsumstellung. Das ersetzt nicht ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Wenn Sie stark übergewichtig sind und an einer Folgeerkrankung wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, einer Fettleber oder Gicht leiden, wenden Sie sich bitte für eine Diagnose und Therapie an Ihren behandelnden Arzt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg für das Erreichen Ihres Ziels. Es geht um mehr als nur die äußere Erscheinung. Es geht um Ihre gesundheitliche Stabilität, die Sie brauchen, um die Belastung, die unser Alltag unvermeidlich mit sich bringt, durch die notwendige innere Entspannung immer aufs Neue in eine Balance zu bringen.

Ihr Hans-Peter Hepe  
Hamburg, im September 2015



## **VORWORT**

### **VON CHRISTA PIETSCH**

Ich gehöre zu den Menschen, die sich lange Zeit mit dem Thema Übergewicht mehr oder weniger intensiv auseinandergesetzt haben. Ich kenne einige Diäten, vor allem kenne ich aber das fiese Gefühl, das einen überkommt, wenn die Hose schon wieder kneift oder endgültig zu klein ist.

Jahrzehntelang schlug ich mich mit zu viel Gewicht herum. Schon als Kind stark übergewichtig, schämte ich mich, wenn andere über mich tuschelten. Auch das Gefühl der Enttäuschung, wenn ich eine Diät nicht durchhielt, war dauernder Begleiter. Mein Übergewicht war mein Versagen auf allen Ebenen.

Vor zwei Jahren lernte ich den Autor dieses Buches, Hans-Peter Hepe, kennen. Seine Arbeit, seine Forschung und sein Wissen haben mich tief beeindruckt. Mit seiner liebevollen Unterstützung konnte ich viele Blockaden positiv auflösen. Dann durfte ich seine neue Methode, Regus lipo – Schlank aus eigener Kraft, ausprobieren. Ich war skeptisch, und die Umsetzung war nicht wirklich leicht.

Ich musste aus meiner bequemen Haltung herausgehen, lernte viel über Lebensmittel und über die Zubereitung von frischem, gesundem Essen und begriff, warum ich Essen so lange als Trostmittel gebraucht hatte. Das wöchentliche Coaching half mir, meine alten Verhaltensmuster zu verstehen und mich von ihnen zu befreien.

In drei Monaten habe ich 20 Kilogramm Gewicht verloren und

ein neues, schönes Lebensgefühl gewonnen. Und beides halte ich! Diese tiefen Glücksmomente, wenn ich mich im Spiegel betrachte oder in der Umkleidekabine mühelos in Traumkleidergrößen passe, sind unbeschreiblich.

Meine Familie, meine Freunde und meine Kunden waren fasziniert von meiner neuen Figur und der Regus-lipo-Methode! Einige davon wollten sie auch ausprobieren – und so entstand die Idee! Heute, nach zwei Aus- und Weiterbildungsjahren, bin ich selbst zum Coach geworden und durfte schon viele Menschen auf ihrem Weg, schlank aus eigener Kraft zu werden, begleiten.

Ich bin Hans-Peter Hepe aus tiefstem Herzen dankbar für mein neues, schlankes Leben.

Christa Pietsch

Ernährungs- und Lebensberaterin

## **EINLEITUNG**

### **ALLES NUR EINE FRAGE DES WILLENS?**

Wir alle kennen sie, die gut gemeinten Ratschläge für ein gesundes Leben: Uns wird nahegelegt, Übergewicht zu vermeiden respektive abzubauen sowie auf Nikotin ganz und auf Alkohol so weit wie nur möglich zu verzichten. Dafür sollen wir viel Obst und Gemüse essen und uns vor allem regelmäßig und in ausreichendem Maße bewegen. Keinem dieser Ratschläge ist natürlich ernsthaft zu widersprechen. Sie alle sind grundsätzlich richtig und angesichts besorgniserregender Zahlen zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten auch berechtigt. Ob sie im Einzelfall immer genau richtig platziert sind und den Kern des Problems treffen, ist eine ganz andere Frage. Und um eben diese Frage geht es mir hier.

Warum fällt es Menschen offensichtlich so schwer, die im Grunde so einfachen Regeln für eine gesunde Lebensweise zu beherzigen? Denn nach Erhebungen des Statistischen Bundesamtes bringt in Deutschland jeder zweite Erwachsene zu viel Gewicht auf die Waage: Immerhin 60 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen wurden im Jahr 2009 nach dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) als übergewichtig eingestuft.

Weshalb also greifen die vernünftigen Ratschläge ganz offenkundig nicht? Warum muss die Weltgesundheitsorganisation



sogar die Alarmglocke läuten und vor einer weltweit epidemieartigen Ausbreitung der Zivilisationskrankheit Übergewicht warnen? Und davor, dass nicht die geringste Aussicht auf eine Wende besteht: Für das laufende Jahr 2015 ist nach Prognosen mit weltweit 2,3 Milliarden übergewichtigen und rund 700 Millionen stark übergewichtigen, sogenannten adipösen Menschen zu rechnen.

Wie lassen sich diese höchst bedenklichen Zahlen erklären? Und gibt es nicht doch irgendwo einen Weg, diesem Phänomen effektiver zu begegnen? Gelingt es uns, umzudenken und den Vormarsch der Zivilisationskrankheiten zu stoppen? Die in der Vergangenheit heftig geschwungene moralische Keule «Iss weniger und bewege dich mehr» hat uns jedenfalls nicht wirklich weitergebracht. Im Gegenteil: Die Ignoranz und Herablassung, denen Übergewichtige immer noch leider auch bei vielen Ärzten begegnen, haben sicher zur Verfestigung des Problems beigetragen.

Um aus der Endlosschleife von stigmatisierenden Erklärungen und Vorurteilen aufseiten der wohlmeinenden Ratgeber und dem Gefühl des Versagens und Ausgegrenzt-Werdens aufseiten der Betroffenen endlich herauszukommen, schlage ich eine Erweiterung der Perspektive vor. Eine Erweiterung, die das gesamte evolutionäre Erbe des Menschen mit in den Blick nimmt. Denn wir alle stehen vor dem prinzipiellen Problem, dass unsere uralte Biologie hoffnungslos abgehängt wurde von unserer immer schneller fortschreitenden Entwicklung in Wissenschaft und Technik. Oder umgekehrt ausgedrückt: Unser bis heute erreichter technologischer und kultureller Stand hat mit dem, was unsere Körperbiologie als Überlebensmuster immer noch programmiert hat, kaum mehr etwas zu tun. Längst ist zum Beispiel unsere Ernährung völlig losgelöst von unserer biologischen Konditionierung auf Bewegung. Wir müssen nicht mehr auf die Jagd gehen oder

Beeren sammeln, um unser Essen zu sichern. Heutzutage müssen wir – bildlich gesprochen – nur noch die Hand ausstrecken, um satt zu werden. Bewegung spielt für unsere Nahrungsbeschaffung, für unser Überleben keine Rolle mehr. Bewegen müssen wir uns «nur noch», um gesund zu bleiben.

Diese Entkopplung der evolutionären Anlagen von unserer derzeitigen Lebensweise hat das Risiko, dass es zu Störungen in unserem Körper, unserer Seele, unserem Denken kommt, entsprechend groß werden lassen. Deswegen ist es so wichtig, die komplexen Zusammenhänge zu erkennen, die zwischen der Millionen Jahre alten Biologie des Menschen einerseits und seinen sozialen Umfeld- und Umweltbedingungen und seinem Denken, Fühlen und Handeln, kurz seinem Verhalten, andererseits bestehen. Erst diese integrierende Sichtweise ermöglicht uns, das größte Gesundheitsproblem unserer Zeit, Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas), als das zu erkennen, was es ist: eine psychosomatische Erkrankung!

Seit etlichen Jahren schon gehört zu meinen Schwerpunkten die Arbeit mit Übergewichtigen. Ich bin immer wieder beeindruckt von den persönlichen Schicksalen, aber auch von der Stärke meiner Klienten und der Ausdauer, die sie aufbringen, um sich mitunter über Jahrzehnte hinweg mit dem Problem des Übergewichts auseinanderzusetzen. Sucht man einen gemeinsamen Nenner, auf den ihre Geschichten zu bringen wären, landet man bei der Feststellung: Ursache ihrer Essstörung sind durchgängig intensive belastende Emotionen, die assoziiert sind mit Selbsthass und Druck auf sich selbst, sowie dysfunktionale Bewältigungsstrategien, die den Energiestoffwechsel in vielen Jahren Leidensgeschichte völlig aus dem Takt gebracht und ihn im wahrsten Sinne des Wortes abgewirtschaftet haben. Durch chronische emotionale Anspannung ist der Energiestoffwechsel in einen Mechanismus aus Vermeidung, Unterwerfung oder Über-

kompensation geraten. In der Folge kämpft jede einzelne Zelle ums Überleben und verlangt in Erwartung schlechter Zeiten schon einmal nach Energiereserven, die der Körper dann aber tatsächlich gar nicht verbraucht.

So paradox es klingen mag: Der Energiestoffwechsel von Übergewichtigen ist nicht gelähmt, wie viele glauben, sondern läuft im Gegenteil auf Hochtouren – dies allerdings in komplett falscher Weise!

In Stresssituationen ist unser Körper besonders aktiv und verbraucht zunächst viele Kalorien, weil alle Funktionen auf erfolgreiche Stressbewältigung ausgerichtet sind. Entwickelt sich jedoch emotionale Anspannung zu einer Dauerbelastung, schlagen unsere Hormone Kapriolen. Sie fordern eine vermehrte Nahrungsaufnahme, indem sie appetithemmende Botenstoffe drosseln, dadurch das Hungergefühl wecken und die Insulinausschüttung fördern. Die typische Folge ist ein nagender Heißhunger, der stärker ist als jede Vernunft und jeder gute Vorsatz. Manchmal ist er so stark, dass er direkt vor dem Kühlschrank oder gleich im Supermarkt gebändigt werden muss.

Das ist der Beginn von emotionalem Essen und einer Nahrungsaufnahme, die ganz ohne Verwertung auf den Hüften landet, wo sie die ungeliebten Fettpolster bildet. Und Fettzellen sind wahre Speichermonster, sie nehmen überflüssige Energie aus dem Blut auf und speichern sie für den emotional erwarteten Ernstfall – gegebenenfalls bis zum Tod. Das bedeutet im Klartext: Chronisch negative Emotionen mästen uns! Und jeder noch so perfekt ausgearbeitete Diätplan ist von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Tatsächlich aber geht die übergroße Mehrheit der Übergewichtigen davon aus, dass ihr gestörtes Essverhalten hauptsächlich eine Reaktion auf äußere Ereignisse und Erschütterungen ist und dass die notwendige Verhaltensänderung einer intensiven

Willensanstrengung bedarf, zu der sie schlicht nicht in der Lage sind. In den Augen der anderen zu versagen, erscheint ihnen dabei fast als die größte Kränkung. Doch das eigentliche Problem, das sie gerade noch eine Extraportion Schokolade oder Pizza verschlingen lässt, besteht darin, dass sie meinen, ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden!

Die moralische Verurteilung von Übergewicht stellt mit die größte Hürde im Kampf gegen die überschüssigen Pfunde dar. Es ist nicht der mangelnde Wille, weniger zu essen oder sich mehr zu bewegen, sondern eine starke Betroffenheit, ein emotionaler Dauerstress, der den Energiestoffwechsel im Laufe der Zeit in die Knie gezwungen und so einen Teufelskreis in Gang gesetzt hat. Wer viel zu viel wiegt, der hat, so lässt sich mit Bestimmtheit sagen, über viele Jahre seine Emotionen unterdrückt, verneint oder verleugnet und sich der Gefangenschaft des Frustessens, des emotionalen Essens gebeugt – oder sich den sozialen Umständen angepasst.

Wenn Sie seit vielen Jahren an Übergewicht leiden, dann wissen Sie selbst, wie Ihre Antwort lautet. Emotionen sorgen nicht nur für unser psychisches Wohlbefinden, sondern können genauso gut eine Herausforderung bedeuten für jeden, der sie erleidet: Er oder sie muss sich ihnen stellen, sie ertragen und steuern. Doch jahrelange Verdrängung von Emotionen aktiviert nicht nur zentralnervöse Zentren, unseren Energiestoffwechsel und vegetative Körperreaktionen wie Bluthochdruck, sondern ist unter anderem auch Ursache für die Bildung von viszeralem, entzündlich wirkendem Bauchfett. Das wiederum kann dazu führen, dass Sie trotz besserer Ernährung und mehr Bewegung kaum abnehmen, Ihr Gewicht sich womöglich sogar permanent weiter erhöht.

Wenn Ihnen diese Situation bekannt vorkommt, dann lesen Sie mein Buch aufmerksam. Es wird Ihnen helfen, diesen Mecha-

nismus, den viele als Gefangenschaft erleben, aus eigener Kraft zu beenden und Ihren Körper selbständig in einen ausgeglichenen Energiestoffwechsel zurückfinden zu lassen.

## Was Sie erwartet

Im **ersten Teil** des Buches möchte ich Ihnen vermitteln, dass wir einen deutlich größeren Einfluss auf unser Gewicht und unsere Gesundheit haben, als die meisten von uns annehmen. Natürlich ist unsere Biologie ein Zusammenspiel von Genen, Umwelt und Verhalten, und es gibt Krankheiten, bei denen wir keine Chance haben, vorbeugend einzugreifen. Dazu zählen zum Beispiel die Huntington-Krankheit, eine erbliche Erkrankung des Gehirns, oder die Mukoviszidose, eine ebenfalls erblich bedingte Stoffwechselerkrankung. Auch gegen multiple Sklerose, Alzheimer und Parkinson lässt sich präventiv kaum etwas ausrichten.

Anders verhält es sich bei Übergewicht und den oft als Folge davon auftretenden Zivilisationskrankheiten Herzinfarkt, Arteriosklerose oder Hirnschlag, die alle in engem Zusammenhang mit dem Blutdruck stehen. Je niedriger er ist, desto geringer das Erkrankungsrisiko. Da korpulente Menschen aber meist besonders viel Insulin produzieren, wird dadurch der Abbau von ANP, einem blutdrucksenkenden Botenstoff, gefördert und es kommt zur Hypertonie. Auch Altersdiabetes entwickelt sich fast immer durch Übergewicht. Als es in der Nachkriegszeit wenig zu essen und schon gar keine Industrienahrungsmittel gab, war Diabetes als Krankheitsbild kaum verbreitet. Derzeit machen diese Folgekrankheiten von Übergewicht 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten aus.

Dass Körper und Seele eine Einheit bilden, gehört zum Allgemeinwissen. Wie stark sie tatsächlich aufeinander wirken, dass Gefühle körperliche Schmerzen und sogar Übergewicht auslösen können, das wissen nur wenige oder wollen nur wenige wissen. Selbst Mediziner hielten dies lange Zeit für unmöglich. Doch Studien der vergangenen Jahre zeigen immer deutlicher, wie eng Körper und Psyche miteinander verbunden sind. Ob Herzinfarkt, Rückenschmerzen oder Übergewicht – die Psyche hat einen immens großen Einfluss auf Erkrankungsrisiken und Heilungsverläufe. Das müssen Ernährungsberater und Ärzte berücksichtigen, wollen sie ihre Patienten gut behandeln. Noch geschieht genau das aber zu selten: Obwohl die Psychosomatik in immer mehr medizinische Disziplinen Einzug hält, irren zu viele Übergewichtige durch das System, weil Ernährungsberater und ihre Diäten nur von körperlichen Ursachen ausgehen und die Seele nicht einbeziehen. Doch Übergewicht ist eine psychosomatische Erkrankung!

Im **zweiten Teil** zeige ich Ihnen, wie negative Emotionen, das Gefühl von Ausgrenzung am Arbeitsplatz, in der Schule oder der Familie, aber auch durch Existenznöte, Monotonie, Einsamkeit, Mobbing, Leistungsdruck und daraus resultierendes Suchtverhalten in Form von Nikotin-, Alkohol- oder Tablettenabhängigkeit, unseren Körper in Alarmstimmung versetzen. Dieser ständige Reiz durch «emotionale Stressoren» überflutet unseren Körper und lässt uns mit angezogener Handbremse auf Hochtouren laufen. Dadurch gerät unser Energiestoffwechsel völlig aus dem Takt – die Folgen sind bekannt.

Erst die Kenntnis *auch* unserer emotionalen Störfelder erlaubt Ihnen, Ihren Körper wieder zu «entstören», sprich den Stoffwechsel wieder in beruhigtere Bahnen zu lenken. Diese emotionalen Störungen, die ursächlich zurückgehen können bis in die Zeit der völligen kindlichen Abhängigkeit, entstehen ganz allgemein ge-

sprochen aus einer Verletzung unseres Bedürfnisses nach Sicherheit und Autonomie. Diese Verletzung kann schließlich all unser Denken und Fühlen samt den entsprechenden biochemischen Prozessen beherrschen. Erst wenn Sie diesen Zusammenhang erkennen und verstehen, ist es Ihnen wieder möglich, Einfluss auf Ihren Körper und damit Ihr Übergewicht zu nehmen und so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Im **dritten Teil** finden Sie eine Sammlung von Techniken, die Ihnen in einfacher Weise helfen, Ihre Emotionen besser zu regulieren – auch Jahrzehnte nach der auslösenden tiefen psychischen Verletzung. Sie bieten Ihnen einen Weg, Ihre ganz eigene Vorstellungskraft zu trainieren und zu erschließen. Sie stellen ein Training fürs Ich dar. Durch die Erfahrung, dass es innerlich unendliche Freiheit gibt, dass die in unserem Denken und Fühlen oft als unüberwindbar empfundenen Grenzen gar nicht wirklich existieren, wird der Bewegungsspielraum in unserer Innenwelt und damit auch in der Außenwelt, in unserer Realität im Hier und Jetzt, ganz erheblich erweitert. So erreichen Sie gezielt Veränderungen, die sich auf das vegetative Nervensystem positiv auswirken können und die Ihnen endlich das Leben erlauben, das Sie sich vorgestellt haben.

Wir setzen uns selbst Grenzen, indem wir davon ausgehen, dass unsere Fähigkeiten beschränkt sind. Diese Selbstbegrenzung ist ohne Zweifel insofern sinnvoll, als sie verhindert, dass wir unsere Energien für unerreichbare Illusionen vergeuden. In dem Moment, in dem wir uns allerdings zu viele Fähigkeiten aberkennen, verarmen wir innerlich. Eine Zielsetzung ist es deshalb, das Zuviel an Begrenzung zunächst wenigstens in der Vorstellung fallen zu lassen, um so zu spüren, was möglich sein könnte.

Im **vierten Teil** schließlich erfahren Sie, wie und womit Sie sich ernähren sollten, um erfolgreich abzunehmen und gleichzei-

tig regulierend auf Ihren Stoffwechsel einzuwirken. Denn nur mit einer ausgeglichenen Stoffwechseltätigkeit wird eine Gewichtsreduktion auch auf Dauer den gewünschten Effekt bringen. Mein Ernährungskonzept Regus lipo, das ich Ihnen vorstellen will, beruht auf einem biopsychosozialen Ansatz. Das bedeutet, die Diät, die im Übrigen nichts mit einer quälenden Hungerkur zu tun hat, ist ein Aspekt neben der ebenso wichtigen emotionsregulierenden Verhaltensänderung.

Im **letzten Teil** gebe ich Ihnen einen Überblick über die entscheidenden Zivilisationskrankheiten, auch als metabolisches Syndrom bezeichnet, die häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Dazu gehören: Übergewicht (Adipositas), ein gestörter Fett- und Cholesterinhaushalt, Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) und Diabetes mellitus Typ 2.

Die Kombination dieser vier Teilerkrankungen wird im anglo-amerikanischen Sprachraum auch «deadly quartet» (tödliches Quartett) genannt – Hauptursache für 49 Prozent aller Todesfälle in Europa.

\*\*\*

Sein Gewicht zu reduzieren gehört in einer Zeit des Überangebots von Nahrungsmitteln vielleicht zu den wenigen letzten Abenteuern des Lebens und stellt uns vor Herausforderungen, die wir annehmen müssen. Gelingt uns das, können wir viel über uns selbst erfahren und erleben. Gerade für Menschen, die schon seit vielen Jahren immer wieder versuchen abzunehmen und es nicht schaffen, ist das Buch *Schlank aus eigener Kraft* gemacht. Es soll Ihnen eine Hilfe sein, Ihren eigenen emotionalen Dschungel zu lichten, und vor allem eine Anleitung zum Anfangen und zum Durchhalten liefern.

Denn wenn Sie einmal gespürt haben, wie erleichternd der Ab-



bau von belastenden Emotionen für Ihren Körper und Ihre Seele ist, dann werden Sie wissen, dass sich weit mehr verändert hat als nur die Anzeige auf der Waage. Sie werden eine ganz neue Lebensqualität erreichen, die Sie nie mehr missen wollen. Der Abbau von chronischen negativen Emotionen ist beileibe nicht einfach. Doch die gute Nachricht ist: Je gelassener und ruhiger Sie emotional werden, desto mehr wird sich auch Ihr Energiestoffwechsel wieder normalisieren – auch nach Jahren der Fehlfunktion.

Die Idee, die Sie bewegt, hat die Kraft, alle Widrigkeiten zu überwinden. Viele vor Ihnen sind diesen Weg schon gegangen, und ich durfte sie dabei begleiten. Im Einzelnen unterscheiden sich die Wege. Entscheidend ist, dass Sie Ihren ganz eigenen gehen. Die Richtung ist wichtiger als die Geschwindigkeit. Aber ist der Weg erst einmal begonnen, werden Sie Ihr Ziel erreichen. Vertrauen Sie mir.