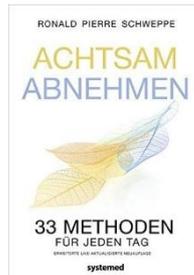


Buchrezension

Zauberschlüssel Achtsamkeit

Wiegen Sie zu viel? Und mögen Sie keine Diäten und Kalorienzählerei? Dann wäre Achtsamkeit eine interessante Alternative. Achtsamkeit gibt Raum, Diäten engen ein – das sagt Buchautor Ronald Pierre Schweppe. Er hat 33 Strategien für jeden Tag erarbeitet. Sein Buch „Achtsam abnehmen“ ist kein Diätbuch, sondern zeigt Wege zur Achtsamkeit auf. Jeder kann die für ihn geeigneten Strategien wählen.



Achtsam essen – damit ist Abnehmen entspannt und genussvoll. Nicht verzichten, sondern bewusst aus alten Essgewohnheiten aussteigen. Konkret heißt das zum Beispiel: Analysieren Sie genau, was Sie essen. Woher kommen die Produkte, welchen Weg haben sie hinter sich, wie wurden sie verarbeitet? Tue ich mir wirklich was Gutes, wenn ich jetzt dieses oder jenes esse? Sie können ein Tagebuch führen und notieren: Wie habe ich mich heute gefühlt, nachdem ich gestern Kartoffelchips gegessen habe? War ich heute Morgen träge, müde, durstig? Wie fühle ich mich am Morgen, wenn ich abends nur Obst esse?

Slow Food statt Fast Food

Ein hilfreiches Experiment: allein oder mit dem Partner in Stille essen. Ohne Musik, ohne zu sprechen eine Mahlzeit so langsam wie möglich einzunehmen. Slow Food statt Fast Food. Wann bin ich satt? Vielleicht schon viel früher, als wenn ich schnell und nebenbei esse? Diese und weitere Methoden stellt Schweppe vor. „Wir essen oft wie ferngesteuert“, sagt der Autor. „Wir fahren konzentriert Auto, warum also nicht konzentriert essen?“, fragt er und empfiehlt, alte, eingefahrene Muster, die uns nicht gut tun, abzustellen. Essmuster haben viel mit Gefühlen und Stress zu tun. Daher sollten wir hellhörig sein und während des Essens auf die Signale unseres Körpers achten. So lernen wir den Unterschied zwischen Hunger und Appetit kennen und finden persönliche „Fressfallen“ heraus. Wachen Sie auf und fangen Sie an: Geben Sie sich mehr Zeit zum Genießen und damit für sich selbst. Achtsamkeit ist „in“ – werden Sie Ihr eigener Coach!

Schweppe, Pierre: Achtsam abnehmen - 33 Methoden für jeden Tag, 144 Seiten, Januar 2014, Systemed Verlag GmbH, Taschenbuch: ISBN 978-3942772990, 12,99 Euro



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33111 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de



facebook.com/SchlaganfallHilfe



Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh

IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50