

## Kampf dem Kummerspeck!

Am Übergewicht ist nicht allein das Essen Schuld. Auch die Seele spielt dabei eine „gewichtige“ Rolle. Fühlen wir uns überlastet, gereizt oder traurig, kommt schnell das Verlangen nach Süßem. Zusammenreißen hilft da wenig, das führt nur noch zu einem größeren Stress. Das Ergebnis kennen wir: Kummerspeck.

In Belastungssituationen denkt das Gehirn nur an sich und zieht dem Stoffwechsel Energie ab. Für die Verarbeitung im Körper bleibt nun zu wenig Brennstoff übrig. Im Körper steigt das Stresshormon (Cortisol) und der Blutzuckerspiegel sinkt. Daher gibt das Gehirn das Signal ab, es müsse mehr Nahrung zugeführt werden.

Es lohnt sich daher, neue Strategien gegen Stress zu entwickeln.

- Achten Sie genau auf Ihre Grenzen.
- Lernen Sie auch einmal „NEIN“ zu sagen. In der Naturheilkunde unterstützen alle Pflanzen mit Stacheln, diesen Aspekt in uns. Die Mariendistel (lat. *Carduus marianus*) ist nicht nur eine gute Pflanze zur Unterstützung des Leberstoffwechsels, sondern bezüglich der „Abgrenzung“. Sie ist eines der wirkungsvollsten Naturheilmittel. Die Mariendistel gibt es als Tee oder auch in Form von Tropfen. Fragen Sie hierzu ihren betreuenden gesund & aktiv-Therapeuten.
- Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen.

- Machen Sie Listen von den noch zu erledigenden Tätigkeiten und ordnen Sie diese nach Dringlichkeit.
- Schenken Sie sich mindestens einen Abend in der Woche „ohne Termin“.
- Verbringen Sie regelmäßig Zeit mit Ihren Freunden.
- Wenn Sie verheiratet sind, machen Sie einmal wöchentlich einen festen Termin mit ihrem Partner - ohne Kinder.
- Wenn Sie unter Dauerstress stehen, erlernen Sie autogenes Training, Yoga oder andere Entspannungstechniken.

Fangen Sie damit an - jetzt.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

