



HAPPY mit HORSE (& Hund)

Bettina Wegner
natürlich GesUndFit sein:
holistisches Lifestyle-Training
zum Wohle für Mensch und Tier

Grundinformationen: Nicht die Waage bestimmt Deine Stimmungslage!

www.bettinawegner.info
www.happymithorse.de

Mail: mail@bettinawegner.info
Mobil: 0163 978 5601
Post: Ahornsteg 16, 37079 Göttingen

Für alle, die sich das Ziel Körpergewicht verlieren gesetzt haben, sollte „abspecken“ zählen.

Hier ein paar Zusatzinformationen zum Körpergewicht wiegen.

Wenn Du Dich wiegen möchtest, solltest Du es nicht übertreiben. Tägliches wiegen setzt nur unnötig unter Druck, kann Frust aufbauen und damit das Ziel Gewicht abzubauen verhindern.

Wiegen solltest Du Dich maximal alle 4 bis 7 Tage. Dazu sollte die Waage immer am gleichen Platz stehen. Und Du solltest Dich nackig am Morgen wiegen. Nach der Toilette und vor dem ersten Essen und Trinken. Damit reduzierst Du alle selbstgemachten Verschönerungen.

Die Waage kann nur messen, was auf ihr steht!

Sie kann nicht erkennen, ob Du gerade im Zyklus bist (betrifft Frauen) oder durch die Hormonelle Prozesse gerade mehr Wasser einlagerst.

Sie kann auch nicht erkennen, ob Du Wassereinlagerungen durch einen vermehrten Konsum von Salzen (auch die versteckten Salze in Fertigspeisen!) gebildet hast oder ob Du durch ein Ungleichgewicht Deines Stoffwechsels über Deine Organe (insbesondere Niere, Herz, Milz, Lunge, Leber) weniger Wasser ausscheiden konntest bzw. mehr Wasser in den Zellen verblieben ist.

Normale handelsübliche Körperwaagen messen ausschließlich das Gewicht. Sie messen nur, was hoch und runter geht oder stabil bleibt. Das ist ausreichend für einen Überblick.

Den Erfolg oder Misserfolg erkennst Du aber auch am Hosenbund, Deinem Wohlfühlgefühl und dem Spiegelbild von Dir.

Körperfettanalysewaagen die OHNE Handgriffe „arbeiten“, messen das Körperfett aus dem unteren Körperbereich. Die Messimpulse nehmen (wie Strom) immer den kürzesten Weg. Das heißt: der kürzeste Weg ist die Beininnenseite hoch und runter. Wie sollte der Messimpuls auf die Idee kommen, auch in den Bauchraum hoch oder bis zum Oberkörper in die Arme wandern zu sollen...

Körperfettanalysewaagen mit Handgriffen messen dann schon deutlich mehr. Der Messimpuls muss von unten in die Handgriffe gelangen um den Kreislauf zu schließen. Damit kannst Du fast alle Körperbereiche erlangen.

Maximale Analysewerte bekommst Du durch eine Messung im Liegen mit Elektronen an Händen und Füßen. Nach einer kurzen Ruhephase hat sich das Wasser nicht nur nach unten verteilt (wie im Stand) sondern im Körper. Diese Messungen und Auswertungen sind nicht nur Zeitintensiver und teurer und für den Hausgebrauch unnötig. Einige Ernährungsberater und Ärzte haben sich diese Anschaffung und Ausbildung gegönnt. Ich selbst nutze eine „Semiprofessionelle“ Waage.

Mit meiner Waage messe ich das Körpergewicht, den Muskel-, Fett- und Wasseranteil, den Bauchfettanteil und die Mineralstoffknochenmasse. Meine Waage berechnet aus den Messungen den Grundumsatz in Kalorien und Kilojoule, den von ihr geschätzten Fitnesslevel und das Stoffwechselalter. Auch kann ich mit ihr einzelne Körpersequenzen (Arme links/rechts, Beine usw.) im Vergleich messen und den Trainings- und Abnehmeffekt damit dokumentieren.

In meiner über 10 jährigen Erfahrung in der Ernährungsberatung und als Fitnesstrainerin habe ich unglaubliche Erfolge bei meinen Kunden miterleben dürfen. Und ganz besonders nachhaltig wirkt der Erfolg des errechneten Stoffwechselalters!

Bei der ersten Messung zum Start sind 95% meiner Kunden deutlich älter auf der Waage, als sie im echten Leben sind. Und damit sind dann auch die altersbedingten Symptome (von einem unerfüllten Kinderwunsch bis zu Erkrankungen) erklärbar.

Schon bei der ersten Wiederholung nach 4 Wochen Ernährungsumstellung, Achtsamkeits- und Fitnesstraining zeigen sich die ersten Erfolge. Nicht nur das Gewicht kann sich verändern: vor allem die Körperzusammensetzung zeigt Veränderungen an.

Viel schöner, als nur der Gewichtsverlust, ist für meine Kunden und Kundinnen nach einiger Zeit, dass auch das Stoffwechselalter in den Normalbereich abgesunken war.

Die schönsten Erfolge für mich und meine Kundinnen waren unter anderen: eine natürlich mögliche Schwangerschaft (!!!) und die Reduzierung von Fibromyalgiesymptomen die zur Arbeitsunfähigkeit (teilweise schon mit 30 Jahren) führten.

Mit jeder Anpassung auf ein gesundes Körpergewicht und eine gesunde Körperzusammensetzung können auch Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen reduziert werden. Das Risiko an altersbedingten Erkrankungen in frühen und späten Jahren zu erkranken, reduziert sich ebenso. Und wer Medikamente schon einnehmen muss, konnte sie häufig in Absprache mit dem Arzt auch nach einiger Zeit reduzieren.

Sollte das Gewicht zwischendurch mal stagnieren und nicht weiter „runter“ gehen, obwohl das Ziel einer Gewichtsabnahme besteht, lässt sich dies auf verschiedene Gründe zurückführen. Hier eine Auflistung der wichtigsten Gründe:

- ohne Tun ist wissen und wollen wertlos!

Wenn die Ernährung, Entspannung und/oder das Fitnesstraining nicht wie geplant umgesetzt werden konnte / wollte, dann ist nicht die Waage und niemand anderes schuld!

Suche Deine Gründe, warum es nicht lief wie gewünscht. Suche sie ehrlich und aufrichtig ausschließlich bei DIR! Niemand anderes ist schuld, wenn Du etwas isst, was Deinem Ziel im Wege steht. Niemand anderes ist schuld, wenn Du Dir zu viel Stress machst (machen lässt) und nicht das Wetter oder die Zeit sind schuld, wenn das Fitnesstraining nicht durchgeführt wurde!

- Hormone beeinflussen den Stoffwechsel – nicht nur bei Frauen!

Durch die hormonelle Umstellung (z.B. im Zyklus, durch Schlafmangel) können bis zu mehreren Kilogramm Wasser im Körper verbleiben.

Dieses Wasser zeigt sich im Gewicht und ist im Spiegel sichtbar (u.a. auch in einer geschwollenen Zunge). Wenn es ein vorübergehendes hormonelles Problem ist, sind nach ein paar Tagen die unerwünschten Kilos wieder ausgeschieden und die Waage kann wieder nach unten gehen.

Wenn die Hormone langfristig „schuld“ sind, sollte dies weiter untersucht werden.

Als ausgebildete Heilpraktikerin und durch mein Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin kann ich auch dabei eine gute Hilfestellung über die Naturheilkunde bieten.

- Prüfe Deine Ernährungs- und Trinkweise von gestern und vorgestern

Einige Speisen können vermehrt zur Wassereinlagerung führen. Je nach Stoffwechsellagerung können das auch Kohlenhydrate sein. Salze binden Wasser. Saure Speisen und Getränke ziehen das Wasser eher zurück in die Zellen als es ausscheiden zu können. Auch Allergene in Lebensmitteln können diesen Effekt haben.

- eine Übersäuerung des Körpers kann die Gewichtsreduktion verhindern

Eine Übersäuerung wird durch Stressfaktoren wie eine fehlerhafte Ernährungs- und Lebensweise oder durch Medikamente ausgelöst. Auch durch eine Extremdiät können vermehrt Säuren aus den Zellen gespült werden, was zu den Stressfaktoren zählt. Extremdiäten sollten nur in Begleitung durch Fachpersonen und nur über einen begrenzten Zeitrahmen erfolgen!

Ansonsten ist auch Fasten oder die Stoffwechselkur ungesund!

Beides biete ich selbstverständlich auch in meiner Betreuung auf Wunsch an.

- zu guter letzt kann auch die Evolution „schuld“ sein

Die Evolution ist in einem ständigen Anpassungs- und Wandlungsprozess und wirkt in uns und in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers.

Aus Fettzellen kann der Körper Kohlenhydrate zur Energiegewinnung umwandeln, wenn nicht ausreichend Energie über die Nahrung zugeführt wird. Leider geht er dabei so vor, dass er nicht die Schönheit im Blickwinkel hat, sondern die Nützlichkeit und Verfügbarkeit. Deshalb baut der Körper auch nicht als erstes die Fettzellen ab, die wir für störend empfinden, sondern die, an die er am schnellsten heran kommt und die unnötig erscheinen.

Immer prüft er auch die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien und fehlt den Zellen etwas, dann versucht er es zu regulieren. Diese Stoffwechselprozesse laufen für uns unmerklich ab.

Wenn das Gewicht stagniert, dann kann es sein, dass sich der Körper in einer Anpassungsphase befindet und sich eine Zeitlang mit der Zufuhr und dem Verbrauch in Harmonie bringen muss. Der Körper weiß ja nicht, dass wir heutzutage und in unserer westlichen Welt immer und ausreichend essbares haben.

Insbesondere, wenn Vitalstoffe und Energie fehlen, versucht er die Körpermasse zu erhalten, da er ja nicht weiß, ob es ggf. noch weniger gibt oder die „gefühlte Eiszeit“ länger andauert. Er wird eher Muskelmasse abbauen um die energieverbrauchende Masse zu reduzieren. Mit weniger Energieverbrauch ist bei gleichbleibender Ernährung auch weniger Gewichtsverlust zu erwarten. Ein Teufelskreis beginnt, der dann (im schlimmsten Fall) zu Frust fressen führt und damit wieder den befürchteten und unerwünschten Jo-Jo-Effekt auslöst.

Viele Übergewichtige Menschen sind unterernährt!

Ihnen fehlen die notwendigen Vitalstoffe für ihre Zellen und der Körper ist erstmal damit beschäftigt, diese bestmöglich zu versorgen. Um eine gesunde Gewichtsreduktion möglich zu machen, ist nicht nur das „weniger Essen“ sondern eine bessere Auswahl von Lebensmitteln notwendig!

Ein **Lebensmittel ist ein „Mittel zum Leben“** für die Zellen in uns. Nicht um den Genuss zu befriedigen oder Stressfaktoren auszugleichen. Nicht alles, was käuflich und/oder essbar ist, dient dem Körper in seinen Evolutionären Prozessen und kann trotz Gewichtsabnahme schädigend wirken. Nicht sofort aber langfristig...

FAZIT: Ein Gewichtsverlust mit weniger Kalorien in der Gesamtmenge, einem Erhalt der Muskelmasse durch Bewegung und ausreichender Entspannung wird langfristig immer erfolgreich sein, wenn gleichzeitig auch ausreichend Vital- und Nährstoffe zugeführt und die freigesetzten Stoffwechselendprodukte vom Körper ausgeschieden werden können.

Erstreaktionen die bei einer Entgiftung und Entsäuerung des Körpers durch eine veränderte Ernährungsweise entstehen, können mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, durch Entspannung und die Naturheilheilkunde (z.B. durch Heilpilze, Yoga, Akupressur, Massagen und andere alternative Heilmethoden) reduziert werden.

Selbst, wenn die Waage mal nicht das erwartete oder gewünschte Ergebnis zeigt: bleibe am Ball und überprüfe Dich selbst. Freu Dich über jeden einzelnen Schritt in die richtige Richtung und Deinem Ziel entgegen. DAS Gewicht kam nicht über Nacht. Schleichend hat es sich in Dir gefestigt. Lass Deinem Körper auch die Zeit für das „Loslassen“ und damit wirst Du bei Deinem Ziel sicher „ankommen“.

Und sollte das Ziel nicht von Deiner Emotion ausreichend gestärkt sein – vielleicht ist es ja gar nicht Dein Ziel. Dann ist Frust, weil das Gewicht nicht runter geht, umso unnötiger!

Schulduweisungen und Selbstvorwürfe werden an Deinem Gewicht nichts verändern. Deshalb: nicht die Waage bestimmt Deine Stimmungslage. Es bist Du! Freu Dich dass Du alles tust, was Dir bis jetzt möglich ist. Freu Dich über jede einzelne Erkenntnis.

Und sehr gern helfe ich Dir dabei, mehr Hintergrundwissen über eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise zu bekommen und wie Du es auch in Deinem Alltag und bei Deinen Herausforderungen (privat wie beruflich) umsetzen kannst!

Ich freue mich über Dein Interesse für Dich.

DU hast nur diesen einen Körper. Gehe fürsorglich mit ihm um.

ABER vor allem: denke liebevoll über Dich.

Der Körper folgt dem Geist!

Mein Motto: Du willst? DU KANNST!

...Dich zumindest über mich und meine ganzheitlich natürlich wirkenden Angebote für Dich auf meiner Homepage informieren....

Herzlichst

Deine Tina

