

Liebe Frau Hild, was empfehlen Sie Menschen, die immer wieder die leidvolle Erfahrung nach einer Diät machen, schnell zu zunehmen?



Die Diät selbst ist eine Sache, die Zeit nach der Diät eine andere. Ich empfehle Menschen, die schon Erfahrungen mit dem sogenannten JoJo-Effekt gemacht haben, sich zu informieren, welche Mechanismen hinter der häufigen Gewichtszunahme nach einer Diät stecken. Nur wenn ich die Vorgänge

im eigenen Körper nach einer Diät richtig verstehe, kann ich damit umgehen und vermeiden, nach der Diät wieder zuzunehmen. Dabei geht es nicht nur um die Veränderung der Ess- und Ernährungsgewohnheiten, sondern auch darum, den eigenen Stoffwechsel und die hormonellen Zusammenhänge zu verstehen und darauf richtig zu reagieren. Der JoJo-Effekt nach einer Diät muss nicht sein! Es gibt einfache Methoden ihn dauerhaft zu vermeiden.

Wie stehen Hormone und Übergewicht zusammen?

Um nach einer Diät langfristig das erreichte Gewicht zu halten, ist es wichtig, die Rolle der Hormone zu verstehen. In den letzten Jahren sind immer mehr Wissenschaftler zu dem Schluss gekommen, dass das menschliche Essverhalten maßgeblich vom Gehirn gesteuert wird. Während einer Diät ändert sich der Hormonhaushalt signifikant. Appetitzügelnde Hormone wie *Leptin* und *Insulin* fallen ab, appetitstimulierende Hormone wie Ghrelin steigen an. Dieser Prozess setzt sich fort, auch wenn die Diät längst beendet ist. Man hat festgestellt, dass bis zu einem Jahr nach Diätende das Gehirn immer noch Signale aussendet wie „Hunger“ und „wieder Gewicht zunehmen“. Weshalb das so ist und woher dieser Mechanismus kommt und wie man ihn beeinflussen kann - dieser spannenden Frage gehe ich u.a. in meinem neuesten Buch „After Diet“ nach.

Sie haben in Ihrem neuen Buch ‚After Diet‘ ein Kapitel dem Unterbewusstsein gewidmet - welche Bedeutung messen Sie diesem zu?

Eine sehr große. Ich bin mit vielen Menschen in Kontakt, die eine Diät gemacht haben und es ist immer das Gleiche. Einige Zeit konnten sie ihr Gewicht gut halten, aber unweigerlich haben sich bei vielen nach einigen Monaten wieder alte Gewohnheiten eingeschlichen - und der Kampf begann von neuem. Natürlich habe ich mich gefragt, woran das liegt und wie man das ändern kann. Übergewicht hat ja nicht nur mit dem physischen Körper zu tun, sondern ganz entscheidend mit dem Unterbewusstsein. Im Unterbewusstsein, laufen die meisten Prozesse wie ein Autopilot ab und zwar unabhängig von unserem bewussten Willen. Unser Unterbewusstsein reagiert auf eingefahrene Verhaltensmuster mit Essen, sei es aus Frust, aufgrund von psychischen Traumata, aus fehlendem Selbstwert, Stress und vielem mehr. Langfristig ist die Willenskraft, also die Kraft des Bewusstseins, gegenüber dem Unterbewusstsein chancenlos. Der Gewinner ist immer das Unbewusste. Also habe ich mich gefragt, wie man das Unterbewusstsein einsetzen kann, um sein Wunschgewicht langfristig zu halten und bin so durch einige Zufälle auf Hypnose gestoßen. Durch Hypnose und Selbsthypnose erreicht man schnell die tieferen Schichten und eigenen Ressourcen um psychische Themen selbst zu lösen und so das Problem des Übergewichts endgültig unter Kontrolle zu bringen. Sowohl in uns, im Innen, als auch im Außen müssen Änderungen unseres Verhaltens erfolgen, damit sie dauerhaft wirken.

Wie schaffen Sie persönlich es, dauerhaft Ihr Gewicht zu halten? Müssen Sie sich noch „kontrollieren“ oder sind die neuen Essgewohnheiten vollständig in Ihrem Alltag integriert?

Mittlerweile habe ich eine Methode gefunden, mit der es mir leicht fällt, schlank zu bleiben. Bis Anfang 50 war ich mit meinem Gewicht relativ zufrieden. Ich war mit einem guten Stoffwechsel gesegnet und konnte essen, was ich wollte, ohne nennenswert zuzulegen. Bis es dann doch eines Tages so weit war. Die berühmten Röllchen am Bauch waren da und sie wollten einfach nicht mehr weichen. Ich habe die hCG Diät gemacht - mit Erfolg - aber mein Gewicht schwankte trotzdem zwischen drei bis vier Kilo

plus, was mir eindeutig zu viel war. Dem wollte ich Abhilfe schaffen. Ich bin von Kindheit an gewöhnt, das Frühstück ausfallen zu lassen. Morgens habe ich keinen Hunger, der kommt bei mir erst so gegen zwölf Uhr mittags. Das habe ich durchgehalten, bis ich vor zehn Jahren damit anfang, mit meinem Mann regelmäßig zu frühstücken. Mittags hatte ich dann trotz Frühstück wieder Hunger. Die Zeit bis zum Abendessen war mir einfach zu lang. Das heißt, ich hatte eine Mahlzeit mehr als all die Jahre zuvor. Und das hat sich dann, neben einem altersbedingten, verlangsamten Stoffwechsel, recht schnell auf der Waage bemerkbar gemacht. Seit einiger Zeit mache ich nun wieder diese Art des Intervallfastens, heute auch bekannt unter der 16:8-Methode. Zusätzlich habe ich ein Hypnoseprogramm absolviert, was mir das Gewicht halten enorm erleichtert hat. Meinen Hormonspiegel habe ich vor Jahren testen lassen und gleiche von Zeit zu Zeit mein Östradiol durch bioidentisches Progesteron aus. Ich halte viel von hochwertigen Vitalstoffen. Eine Ergänzung mit Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien, Omega-3 Fettsäuren sowie eine spezielle Fatburner-Rezeptur aus Garcinia Cambogia mit Heilpilzen gehören zu meinem Standardprogramm. Ein weiterer wichtiger Punkt ist für mich die Qualität der Lebensmittel. Ich esse wenig Fleisch, gerne Fisch, so gut wie keine Fertiggerichte und keinen Zucker. Wer es gerne süß mag, findet in meinem Buch viele gesunde Alternativen und auch Rezepte.

Kochen Sie selbst gerne? Ist Essen trotz „Gewicht-halten“ auch mit Genuss und Lebensfreude verbunden?

Ich koche leidenschaftlich gerne und Genuss und Lebensfreude sind für mich enorm wichtig. Vielleicht gerade deshalb habe ich so viele Gerichte gesammelt, mit denen ich ohne Reue genießen kann. Es geht auch beim Kochen, wie bei so vielen anderen Themen, nicht um Verzicht sondern um ein gewusst wie. Es gibt wunderbare Alternativen für fettmachende oder ungesunde Lebensmittel. Und der Trend zu internationaler Küche hat uns alle bereichert, was die Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Gewürzen angeht. Ich liebe es, den Köchen in die Töpfe zu gucken und viele Anregungen in meinen Büchern stammen von ihnen.