

## Fit und gesund?

### Das wollen wir doch ALLE!

Dem regelmäßigen Leser dieser Kolumne wird auffallen sein, dass es mir bei der Früherkennung von Erkrankungen, der Gesundheitsfürsorge und der Diagnostik und Therapie von Erkrankungen immer wieder um das gleiche Thema geht:

#### Die Einheit von Körper, Seele und Geist

Nur durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise unseres Seins an und für sich in ihrer Einheitlichkeit von Energetik, Psyche und Körperlichkeit werden wir langfristige prophylaktische und Behandlungserfolge erzielen. Dies gilt umso mehr auch in einem der Themen, was uns alle immer wieder bewegt:

#### Eine normalgewichtige Figur

Was aber ist Übergewicht?

Ungefähr 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung leidet an einer Fettsucht (Adipositas). Die Beurteilung des Körpergewichtes erfolgt nicht nur mit Hilfe der Waage, sondern auch unter Zuhilfenahme einer Methode, die vor allem in der Ernährungs- und Sportmedizin eingesetzt wird. Es handelt sich dabei um die elektrische Impedananalyse, ein wissenschaftliches Messverfahren, das jederzeit vergleichbare Messergebnisse liefert. Diese Methode ermöglicht, den Anteil von Fettgewebe im Körper vom Anteil der Muskulatur und der Blut- und Gewebsflüssigkeit zu bestimmen.

Hintergrund dieser Denkweise ist die Tatsache, dass Muskelgewebe einen viel größeren Grundumsatz hat als Fettgewebe. Die elektrische Leitfähigkeit des menschlichen Körpers hängt von der elektrolytischen Eigenschaft des Körper-

wassers und von der fettreichen Körpermasse (extrazelluläre Körpermasse und Körperzellmasse) ab. Da der so genannte Ohmsche Widerstand eines Leiters durch seine Materialbeschaffenheit bestimmt wird, muss zur Widerstandsbestimmung die Körpergröße, das Körpergewicht und das Geschlecht der zu untersuchenden Person berücksichtigt werden.

Eine zweite Messgröße ist der Body Mass Index, der der Bewertung des Körpergewichtes in der Relation zur Körpergröße dient, und sich aus dem Quotienten von Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergröße errechnet. Mit Hilfe dieser beiden Parameter gelingt es uns, die Menge an Kilogramm Fett zu bestimmen, die wir zur Optimierung unseres Körpergewichtes abnehmen müssen, und zu errechnen, wie viel Kilogramm Muskulatur durch gezielte sportliche Tätigkeit aufgebaut werden sollten.

Übergewicht begünstigt eine Fülle von Erkrankungen, wie vor allem Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gallenblasenerkrankungen, Gicht, arthrotische Beschwerden und Blutgerinnungsstörungen.

Vielen Menschen allerdings ist unbekannt, dass auch das Risiko einer Krebserkrankung deutlich gesteigert wird. Haben wir nun einmal den Entschluss gefasst, die Menge an Kilogramm Fett in unserem Körper zu reduzieren und unsere Muskulatur aufzubauen, gilt es, ein zuverlässiges **Managementprogramm zur Gewichtsreduktion** zu erstellen.

Körperliche Ursachenfaktoren sollten prinzipiell ausgeschlossen werden.

Hierzu gehört u. a. zum Beispiel eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose). Aber auch ein normaler Blutspiegel an Vitamin B5 (Pantothen-säure) ist ein wichtiger Faktor für den Abbau von Fett. Wenn eine Unterversorgung mit Pantothen-säure vorliegt, ist die Fettverbrennung in den Körperzellen deutlich verlangsamt.

Das gleiche gilt für unsere Versorgung mit Cholin, Vitamin B6 und Lecithin.

Selbstverständlich kommt auch psychotherapeutischen Begleitverfahren eine enorme Bedeutung zu. So sind zu nennen ein verhaltenspsychotherapeutisches Coaching und tiefenpsychologische Aufarbeitung der Essproblematik.

Jedoch auch modernere Psychotherapieverfahren kommen in der Behandlung von Adipositas zum Einsatz. (Neurolinguistisches Programmieren, Submodalitäten Arbeit, Reframing Techniken).

Modernste psychotherapeutische Verfahren, die auch in den Bereich der

Energetik hineinwirken, sind die Thought Field Therapy nach Callahan und die energetische Psychotherapie nach Gallo (Klopftherapie).

Die traditionell chinesische Medizin spielt eine große Rolle in der Managementtherapie eines Übergewichtes. Aus traditionell chinesischer Sicht seien hier die Krankheitsfaktoren „Feuchtigkeit und Schleim“ (Humor und Pituita) benannt. Ein schwaches Mitten Qi ist oftmals verantwortlich für die Entstehung von Adipositas.

Akupunktur und phytotherapeutische Behandlungsstrategien (chinesische Kräuterrezepturen) und die Grundregeln der chinesischen Diätetik sind entscheidende Maßnahmen in der Behandlung von Übergewicht und stellen bei solider Anwendung einen wesentlichen Baustein dar. Gehen wir alle dem Frühling entgegen, mit dem guten Vorsatz, etwas für unsere Gesundheit zu tun und FIT UND GESUND zu werden. Lassen Sie uns unser Übergewicht reduzieren.



## Dr. med. Angela Stahl

Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie  
Psychotherapeutin  
Naturheilverfahren  
TCM - Akupunktur  
Ernährungsmedizin

im Therapiezentrum für chinesische Medizin  
Rathausallee 7-9 · 22846 Norderstedt  
Tel. 0 40/5 25 30 01 · Telefax 0 40/5 25 33 35  
www.stahl-nerven.de · e-Mail: kontakt@stahl-nerven.de