



Neujahrsvorsätze 2024

- Heute schon abgenommen?

Die überzeugende Julia Hassler-Koch klärt auf, weshalb so viele Diäten scheitern und was ihr persönliches Erfolgsgeheimnis ist.

Prolog:

Julia und ich kennen uns bereits über 25 Jahre. Ihr Wissen ist riesig, so dass ich bei jedem Gespräch mit ihr mit vielen neuen Erkenntnissen beschenkt werde. Da ich innerhalb 3 Monaten mit Weight Watchers 12 Kilo verlieren durfte, doch mich nun vor dem Jo-Jo-Effekt fürchte, habe ich mich präventiv von Julia beraten lassen.

Das Thema ist nicht unwichtig, denn wir gehen davon aus, dass wir alle immer älter werden.

Ein Faktor, der jedoch die Lebenserwartung nach unten drückt, ist die Tatsache, dass ein Viertel der Erwachsenen adipös ist. Fettleibig ist man ab einem BMI von 30. Mit einem solch hohen BMI steigt auch das Risiko für Krankheiten wie Arteriosklerose, Krebs,

Schlaganfall. Und die Lebenszeit verkürzt sich um mehr als 10 Jahre.

Ein weiterer guter und wichtiger Grund die großartige Julia zu diesem wichtigen Thema zu befragen.

Nun freue ich mich sehr auf unseren Talk.



Abb. 1: Ein gewichtiger Talk mit der überzeugenden Julia Hassler-Koch. Erfinderhaus Treichler, Zug. Auch nach 3 Monaten Weight Watchers passe ich noch lange nicht ins Audrey Hepburn – Kleid. Dafür passt es Julia wie massgeschneidert. Was ist ihr Geheimnis?

Interview

Lars Rominger

Es gibt unzählige Diäten und Abnehmprogramme. Doch bekanntlich scheitern die meisten Diäten. Schlimmer noch, denn 90 Prozent der Abnehmwilligen wiegen sogar mehr als vor dem Diät-Versuch. Weshalb ist dies so?

Julia Hassler-Koch

Eine Vielzahl der Diäten geht mit einer radikalen Umstellung der Essgewohnheiten einher. Dieser temporäre und schnelle Ansatz löst im Körper in der Regel Verwirrung, Schock und dergleichen aus.

Ein Beispiel: Bei einer sehr geringen Energiezufuhr schaltet unser Körper auf eine Art «Hungermodus» um, damit die Grundfunktionen des Organismus, wie z.B. die Aufrechterhaltung der

Körpertemperatur, sichergestellt werden können. Dies ist ein natürlicher Mechanismus für Zeiten von tatsächlichen Hungersnöten. Es handelt sich somit um eine Art Selbstschutz für das eigene Überleben. Das heißt, sobald die «Hungerkrise» bzw. die Diät beendet ist, greift der Körper auf die Erfahrungen aus der Hunger-Phase zurück. Das bedeutet, dass unser Körper Energie, die über den tatsächlichen Bedarf hinaus geht, nun vermehrt als Fett speichert, um vor einer möglichen zukünftigen Hunger-Phase optimal vorbereitet zu sein. Damit hat sich der Jo-Jo Effekt eingestellt! Deswegen ist es aus meiner Sicht viel wichtiger herauszufinden, was man am eigenen Essverhalten ändern sollte. Das bedeutet, es scheint mir zielführender und nachhaltiger zu sein, das eigene

Essverhalten zu analysieren und ggf. zu verändern, als einfach eine Diät bzw. irgendein vermeintliches «Erfolgs» - Programm zu verfolgen bzw. durchzuziehen.

Dabei spielt - aus meiner Sicht - die Zeit eine wichtige Rolle, denn die Umstellung des eigenen Essverhaltens sollte langfristig angelegt sein und der Gewichtsverlust sollte möglichst langsam erfolgen, damit der einleitend erwähnte «Schockzustand» und Jo-Jo-Effekt nicht eintritt. Entscheidend ist auch herauszufinden, ob es wirklich «nur» die Kilos sind, die stören oder ob man sich nicht einfach etwas Gutes tun will, indem man seine eigene Gesundheit mit bewusstem Entschlacken, Entgiften usw. fördert, denn wo die wahre Absicht ist, da ist auch die größtmögliche Energie.



Abb. 2: Making of - Bild 1 von 3 vom Interview: "Heute schon abgenommen? Die überzeugende Julia Hassler-Koch klärt auf weshalb so viele Diäten scheitern und was ihr persönliches Erfolgsgeheimnis ist. Erfinderhaus Treichler, Zug.

Lars Rominger

Das bisher wohl wichtigste Gesetz für die Gewichtskontrolle ist, denke ich, die nachfolgende Formel:

Übergewicht = die Person hat mehr Kalorien gegessen als verbrannt.

Wie ist Deine Meinung zum obigen «Energiebilanz» - Ansatz?

Julia Hassler-Koch:

Diese Formel scheint mir persönlich sehr kopflastig und somit auch etwas einseitig. Trotzdem kann es zu den erwünschten Ergebnissen führen. Dies ist jedoch meine persönliche Meinung. Zielführender und

nachhaltiger scheint mir ein harmonisches und ausgewogenes Leben anzustreben. Die Elemente dafür sind regelmäßige Bewegung wie auch regelmäßige Nahrungsaufnahme sowie das Anstreben einer mentalen, psychischen und physischen Balance. Das heißt, weniger Fokus auf das rein Äußerliche und Sichtbare. Ich bin mir jedoch bewusst, dass die genannten harmonischen Zielsetzungen und Lebensformen weit weg von den heute gesellschaftlich gängigen Wertvorstellungen liegen. Speziell bei Frauen scheint mir, dass es besser wäre, wieder mehr ihre ureigene Weiblichkeit zu leben, denn die weibliche Energie hat

viel mit Empfangen und somit auch mit Hingabe, Gefühlen, Intuition und Vertrauen zu tun. Kurzum: Alles Elemente, die nicht für einen sehr schlanken und schon gar nicht knochigen oder abgemagerten Körper sprechen. Beim Mann kommen mir Elemente wie Führung, Bodenständigkeit in den Sinn, jedoch nicht vollgepackt mit Muskeln, die unbeweglich machen bzw. die wichtige Wandelbarkeit und Flexibilität einschränken.

Dies nur ein paar ergänzende Frau und Mann - Beispiele am Rande.



Abb. 3: Making of - Bild 2 von 3 vom Interview: "Heute schon abgenommen? Die überzeugende Julia Hassler-Koch klärt auf weshalb so viele Diäten scheitern und was ihr persönliches Erfolgsgeheimnis ist. Erfinderhaus Treichler, Zug.

Lars Rominger

Können unsere Gedanken auf den Abnehm-Erfolg Einfluss nehmen?

Julia Hassler-Koch:

Ja, denn die Ausführung einer Diät beginnt ja grundsätzlich auch mit dem Gedanken, dass man sich etwas Gutes tun will, indem man von Übergewicht auf ein gesundes Wohlfühlgewicht gelangen möchte.

Doch hier bewahrheitet sich wieder der Satz: Der Weg ist das Ziel. Bei Übergewicht - Gewicht zu verlieren ist sicherlich ein

erstrebenswertes Ziel, doch der Weg scheint mir fast entscheidender.

Auf diesem individuellen Weg gibt es einen universellen Ansatz:

Dort, wo unser Bewusstsein ist, liegt auch unsere Kraft, denn Bewusstsein ist eine transformierende Kraft.

Gerne gebe ich dazu ein paar klassische Beispiele, die das Bewusstsein im Essverhalten stärken können.

Dazu gehören:

- Langsam und bewusst essen.
- Trinken sollte man besser nur vor und nach dem Essen.
- Wahrnehmen, was mein Körper wirklich braucht.
- Ist ein Hungergefühl vorhanden oder ist es bloß ein Gedanke an die Lust zum Essen oder handelt es sich um eine Konditionierung bzw. Gewohnheit?

Auf der Bewusstseinssebene haben unsere Gedanken einen erheblichen Einfluss. Hilfreich ist es dabei sich selbst zu beobachten und wenn nötig dann sein persönliches Essverhalten nutzbringend umzuprogrammieren.

Lars Rominger

Meine ultimativste und brennendste Frage zum Schluss:

Was ist Dein Erfolgsgeheimnis für Deine TOP-Figur?

Julia Hassler-Koch:

Dies ist natürlich Geschmacksache. Ich bin momentan schlank, in Indien entspricht dies jedoch überhaupt nicht dem Schönheitsideal einer Frau. Ich kann von mir sagen, dass meine Figur stets im Wandel ist.

Bei Frauen ist dies speziell ausgeprägt aufgrund ihres Hormonhaushaltes, Schwangerschaft usw.

Doch bislang konnte ich immer wieder die wichtige Balance

finden, denn Gesundheit und Bewusstheit ist mir persönlich sehr wichtig. Da mich diese Grundthemen stets begleiten, erfordert dies immer wieder Achtsamkeit. Die Achtsamkeit wiederum ist weitestgehend eine innere Arbeit, die dann jedoch zum allgemeinen Wohlbefinden im Inneren wie im Äußeren führt.

Mein Körper und damit auch meine Figur wird sich stets verändern, wie alles im Leben sich stets verändert.





Abb. 4: Making of - Bild 3 von 3 vom Interview: "Heute schon abgenommen? Die überzeugende Julia Hassler-Koch klärt auf weshalb so viele Diäten scheitern und was ihr persönliches Erfolgsgeheimnis ist. Erfinderhaus Treichler, Zug

Herzlichen Dank für das lehrreiche Gespräch mit Dir.

Lars Rominger, Januar 2024

www.kunststofftechnik.ch

Anmerkung der Redaktion: Tipps zu Fragen der Ernährung oder Gesundheit ersetzen nicht den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt.