

# Was uns an der sichtbaren Schönheit entzückt, ist ewig nur die unsichtbare.

Marie von Ebner-Eschenbach

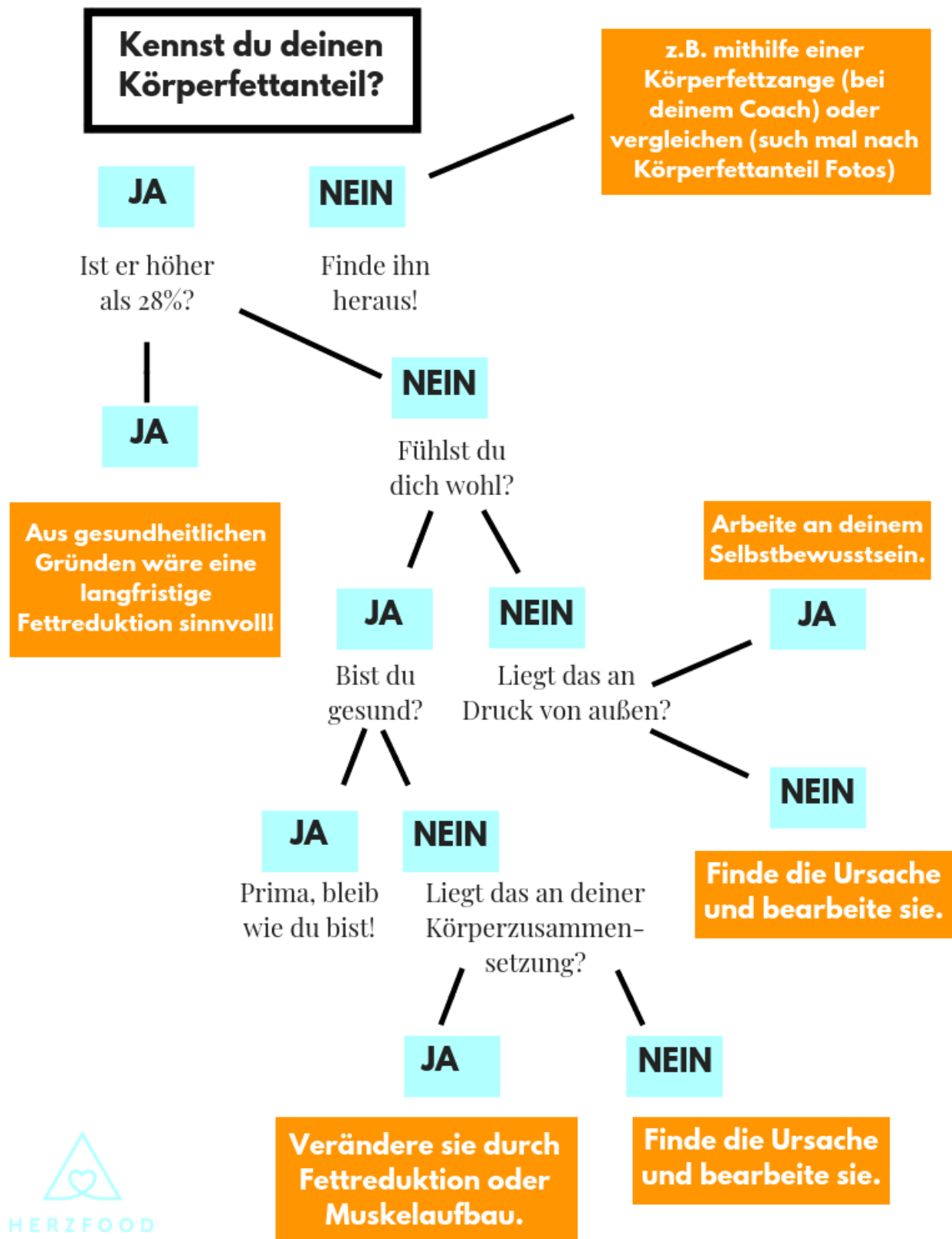
In meinem Job als Ernährungscoach kommen hauptsächlich Frauen auf mich zu, die gerne abnehmen möchten. Manche von ihnen sind näher am Unter- als am Übergewicht, sodass ich sie entweder ablehne oder ihnen anbiete (wenn sie dazu bereit sind) gemeinsam herauszufinden, woher dieser dringende Wunsch und das falsche Selbstbild kommen. Andere kommen mit der Frage "muss ich abnehmen?" auf mich zu, weil sie es selber gar nicht richtig einschätzen können. Vielleicht hast du dich das auch schon einmal gefragt? Dann ist die heutige Selbstcoaching Einheit genau das Richtige für dich. Ich möchte dir einen einfachen Weg zeigen, der dir bei der Findung der Antwort helfen wird.

Wie du vermutlich weißt bin ich ein großer Fan davon sich selber zu akzeptieren, anzunehmen und ja, sogar zu lieben. Und versuche allen meinen Klientinnen genau dabei zu helfen, ganz egal mit welchem Wunsch sie zu mir kommen. Selbstliebe bedeutet aber nicht hinzunehmen, wenn der eigene Körper zu viel Körperfett ertragen muss. Jeder Mensch hat das Recht sich selbst zu lieben und sich wohl zu fühlen, völlig unabhängig von seinem Erscheinungsbild. Und dennoch finde ich es enorm wichtig Eigenverantwortung zu übernehmen und dem eigenen Körper nicht wissentlich zu schaden. Und zu viel Fett schadet. Da brauchen wir nicht drumherum reden, ein zu hoher Körperfettanteil birgt reichlich gesundheitliche Risiken. Und ja, natürlich kann ein übergewichtiger Mensch auch gesund und fit sein. Aber ein Raucher muss ja auch keinen Lungenkrebs haben, obwohl wir alle wissen, wie erhöht das Risiko für ihn ist, oder?

Selbstliebe bedeutet für mich für sich selbst das Beste zu wollen. Das Beste muss nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen und vor jeder Veränderung steht die aktuelle Situation anzunehmen, denn nur dann starten wir unseren Weg mit der richtigen Intuition. Möglicherweise kannst du aus eigener Erfahrung bestätigen, dass Selbsthass nicht zum Ziel führt, oder?

Lange Rede, kurzer Sinn - mit diesem Entscheidungsbaum kannst du dir die Frage "muss ich abnehmen?" beantworten:

# Muss ich abnehmen?



Wenn nun herausgekommen ist, dass du eine Fettreduktion sinnvoll wäre bedeutet das dennoch nicht, dass du das tun MUSST. Was du musst oder eben nicht entscheidest du selber. Ich gebe dir nur meinen fachlichen Rat als Ernährungscoach, was du für deine Gesundheit tun SOLLTEST. Um ein toller Mensch zu sein MUSST du übrigens auf keinen Fall etwas verändern ;-)

Falls du einen sehr niedrigen Körperfettanteil hast, solltest du diesen übrigens ebenfalls im Auge behalten. Zu wenig Körperfett kann bei uns Frauen große Auswirkungen auf den Hormonhaushalt, einen funktionierende Zyklus usw. haben - damit ist also auch nicht zu spaßen.

Zum Abschluss noch etwas Persönliches: muss ICH abnehmen?

Laut Entscheidungsbaum nicht. Mein Körperfettanteil lag bei der letzten Vermessung bei ungefähr 25%. Damit liege ich in einem gesunden Bereich. Dennoch bin ich dabei meinen Körperfettanteil langfristig noch etwas zu senken, mein Ziel sind etwa 22%. Ich fühle mich wohl in meinem Körper, ich liebe vieles an meinem Körper und sehr vieles meiner Persönlichkeit und ich weiß zu 100%, dass ich nichts verändern muss, um mich als Menschen zu verbessern. Ich weiß aber auch, dass ich mich NOCH wohler fühlen könnte, noch fitter, athletischer und "leichter" und bei meinem Lifestyle, der auch vom Kraftsport geprägt ist, macht es mir einfach unglaublich Spaß zu sehen, wie wir unsere Körperzusammensetzung und unsere Stärke selber beeinflussen können. Es gibt also nicht nur schwarz oder weiß und es ist völlig okay, wenn du den Wunsch nach einem niedrigerem Körperfettanteil hast, obwohl er nicht gesundheitsgefährdend erhöht ist.

Alles Liebe  
Deine Bianca