

Alles leichter mit Hypnose

ABNEHMEN Im Heimat-Monitor wurde die ärztliche Versorgung im Landkreis bemängelt. Angelika Beständig geht das Thema anders an: Sie kümmert sich um das Gesund-Bleiben und die Lebensqualität.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
IRMTRAUD FENN-NEBEL

Weisbrunn – Soll doch im Kühlschrank liegen, was will. Noch letzten September, ja, da, hätte Wolfgang Thoma immer mal wieder die Tür aufgemacht und was zum Schnabulieren herausgeholt. Jetzt, neun Monate später, spaziert er erhobenen Hauptes am Kühlschrank vorbei. Seine Standhaftigkeit hat er einer Hypnose zu verdanken: Sie war der Auftakt zu einer Lebensveränderung, die bei dem fröhlichen 60-Jährigen die Pfunde purzeln lässt.

Und das ganze ohne „Muss“. Das gefällt Thoma besonders an der Methode, die er bei Angelika Beständig kennengelernt hat. Die Ernährungsberaterin aus Weisbrunn erklärt das Prinzip. „Das Wörtchen ‚muss‘ streichen wir und suchen eine andere Bezeichnung dafür.“ Sie gibt ein Beispiel: „Ich muss nicht auf die Arbeit. Ich gehe auf die Arbeit, weil ich Geld verdienen möchte. Genauso ist es mit dem Abnehmen.“

Angelika Beständig ist Teil des Gesundheitssystems im Landkreis, das bei der Umfrage der Redaktion zum Heimat-Monitor mit 4,5 Punkten auf der Skala von 1 bis 10 als verbesserungswürdig bewertet wurde. Freilich: Bei der Umfrage ging es nicht um alternative Heilmethoden, sondern vorweg um die Vor-Ort-Versorgung mit Haus- und Fachärzten sowie um die Krankenhäuser. Diesen Mangel haben wir in den zurückliegenden Tagen thematisiert.

Der Heimat-Monitor setzt also da an, wo Menschen bereits krank sind. Angelika Beständig aber kümmert sich um das Gesund-Bleiben und die Lebensqualität. Für andere – und für sich selbst. „Ich hatte mir vorgenommen, mit 60 nur noch das zu machen, was ich wirklich will. Jetzt konzentriere ich mich auf drei Bereiche: meine Praxis, Catering und Deko. Das macht mir Spaß“, sagt sie.

Lächelnd steht sie im ersten Stock ihres Hauses, wo sie auf einer großzügigen und hellen Fläche ihren Arbeitsplatz für die Therapien eingerichtet hat. Schon die schiere Weite schafft bei Besuchern Raum zum Wohlfühlen und Durchatmen.

Hypnose löst Blockaden

Wolfgang Thoma ist hier oben schon ein bisschen wie Zuhause. Fürs Pressefoto legt er sich gern auf das bequeme Bett, das für die Hypnose bereitsteht. Er schließt die Augen und scherzt: „Gleich geht ich auf die Wiese!“

Der tief entspannende Zustand, in den die Therapeutin ihn zu Beginn der Gewichtsreduzierung versetzt hat, ist Thoma noch gut in Erinnerung. „Durch die Hypnose war plötzlich in meinem Kopf: Ich will jetzt nicht mehr an den Kühlschrank.“ Und Beständig ergänzt: „Mit der Hypnose wird vieles kurzfristig leichter, Blockaden lösen sich auf, die Gewichtsreduktion und auch das Nichtrauchen werden effektiv unterstützt.“

Ein anderer Diät-Ansatz

Genau ein solcher Impuls ist es, den Beständig mit ihrer Therapie erzielen möchte. Nach der Premiere mit Thoma hat das Programm „Zurück zum Ich“ auch schon bei weiteren Klienten geklappt. Eine Frau hat zum Beispiel zehn Kilo in zwölf Wochen abgenommen, ohne Jojo-Effekt. Also durchaus eine Möglichkeit, bis zum Urlaub auf das gewünschte Gewicht zu kommen. „Mit der Hypnose werden gewisse Dinge auf Stopp gesetzt. Es wird Ordnung im Unterbewusstsein geschaffen. Man be-



Wolfgang Thoma hat gut lachen: Er weiß jetzt, wie er sein Gewicht halten kann. Angelika Beständig hat dazu die richtigen Ernährungstipps. Foto: Ronald Rinkler



Mit einer Hypnose zu Beginn der Therapie (Foto gestellt) hat Angelika Beständig bei Wolfgang Thoma Blockaden gelöst. Foto: Ronald Rinkler

kommt die Bereitschaft, sich zu verändern. Das hilft auch für die Essgewohnheiten.“

Das sei ein anderer Ansatz als bei herkömmlichen Diäten, wo sich die Kandidaten oft vergeblich um Gewichtsreduktion bemühen – weil der Ursprung des Problems nicht definiert und beseitigt wird. Kann jemand aber schon allein den Gang zum Kühlschrank vermeiden, ist viel geholfen.

Ohne Hungergefühl

„Oft reicht eine Hypnose am Anfang“, weiß Beständig aus Erfahrung. Thoma bestätigt das. Als er sich in Weisbrunn für das Programm anmeldete, brachte er über 135 Kilo auf die Waage. Seine Tage sahen damals immer gleich aus, erzählt

„Durch die Hypnose war plötzlich in meinem Kopf: Ich will jetzt nicht mehr an den Kühlschrank.“

WOLFGANG THOMA
Erleichterter Klient

er: Aufstehen, Kaffee trinken am Schreibtisch, mittags schnell zum Bäcker oder Metzger und auch abends schwer und zu viel gegessen. Das ging auf Bandscheiben, Ischias, Herz, Hüften. „Irgendwann reichte es. Ich wollte nicht mehr nur froh sein, dass ich den Tag geschafft habe. Ich wollte mich wieder gut fühlen.“

Das Programm von Beständig sagte ihm zu. „Sie sagte, ich muss nicht hungern, ich muss keine Diät machen oder Pülverchen nehmen. Ich würde Gewicht verlieren ohne Jojo-Effekt.“ Beste Aussichten also, hat Thoma doch in seinem Leben „bestimmt schon 100 Kilo abgenommen, aber alles wieder drauf“.

Arbeitsbuch hilft beim Abnehmen

Im vergangenen September unterschrieb er eine Selbstverpflichtung. „Darin habe ich bestätigt, dass ich es ernst nehme, dass ich es richtig mache, dass ich es will.“ Und wie er wollte: Gemeinsam mit Beständig stellte Thoma nach der Hypnose seine Gewohnheiten und Ernährung um. Über drei Monate inklusive Einträge in ein Arbeitsbuch, Einzel- und Gruppencoachings zog er den Plan strikt durch. 25 Kilo hat er in den ersten Monaten verloren und wird wohl, davon ist er überzeugt, durch die neuen Gewohnheiten noch weiter abnehmen. Morgens isst er jetzt immer ein Vollkornbrot mit Quark und Grünzeug, bis Mittag trinkt er auf

Beständig Empfehlung eine Kanne grünen Tee. „Der macht satt, ist entwässernd und entzündungshemmend. Das hat auch mein Arzt bestätigt.“

Nach fünf Stunden bereitet er sich einen Smoothie aus Obst und Gemüse zu, „das reicht mir“. Nach weiteren fünf Stunden kocht und isst er mit seiner Frau zu Abend. „Immer fünf Stunden dazwischen, das ist wichtig, damit der Körper in die Verbrennung kommt“, sagt der Kenner.

Es gibt jetzt nur noch die Hälfte an Portionen wie früher und bevorzugt was Leckeres mit Gemüse. „Wenn wir doch mal Kohlenhydrate essen, machen wir danach gleich einen Spaziergang“, berichtet Thoma und strahlt. Er ist ein fröhlicher Typ, er lacht gern und er ist im doppelten Sinn erleichtert über seinen neuen Alltag. „Man muss einfach sein Leben ändern, fertig“, sagt er. „Schauen Sie“, er streift ein riesiges Jackett aus dem letzten Sommer über, „wie das jetzt absteht!“

Kleidung in normalen Größen

Seine Gürtel kann er plötzlich um vier Löcher enger schnallen, Kleidung in relativ normalen Größen kaufen. Er wird, sagt er, von der Umwelt wieder wahrgenommen und angesprochen: „Dass ich abgenommen und nicht wieder zugenommen habe fällt positiv auf.“ Außerdem sind die Blutwerte in Ordnung, die Gelenke und das Herz weniger belastet. „Jetzt machen mir meine großen Leidenschaften, die Jagd und das Bogenschießen, wieder Spaß.“

Solche Aussagen freuen natürlich seine Therapeutin. Sie weiß, dass Abnehmen nur so funktioniert: „Man braucht keine Diät zu machen. Man muss seine Gewohnheiten umstellen. Die Veränderung dazu beginnt im Kopf.“

Wer dauerhaft sein Gewicht reduzieren möchte, soll sich bewusst werden: „Was sind mir mein Leben und meine Gesundheit wert“, fasst Angelika Beständig zusammen. Dann ist es auch nur logisch, keinen Vorrat an zum Beispiel Alkohol oder Schokolade Zuhause zu haben. Genussmittel kauft man besser bewusst und selten. „Echter Genuss ist sowieso nur der erste Schluck und Biss.“ Der Rest ist Gewohnheit. Und davon, zumal von alten, schlechten, möchte der Abnehmwillige ja weg.

Wolfgang Thoma, der gerne guten Whiskey trinkt, nickt und schmunzelt. „Früher hatte ich zehn Sorten Zuhause, jetzt nur noch zwei.“ Sein Leben ist trotzdem genusslich. Und so soll es auch bleiben. „Ich werde langfristig nicht mehr zu mir nehmen, als der Körper verbrennen kann.“ Sagt's und zeigt auf zwei Äpfel: Mittagessen. Reicht für heute.



Tipps zum Abnehmen

Der Einkauf von guten Lebensmitteln ist das A und O. „Was man essen möchte und darf, was gut ist für den Einzelnen, das hat er in großen Mengen Zuhause. Daraus kann man dann immer automatisch das Richtige kochen“, sagt Angelika Beständig.

Zur Grundausstattung gehören Obst, Gemüse und Salat. Höchstens einmal in der Woche steht Fleisch auf dem Plan. Beständig empfiehlt Pute oder Hähnchen, eher selten mal ein Steak. Wichtig ist der richtige Umgang mit Speiseöl. Ein Tipp für Berufstätige: vorkochen. irfe

Aus Eifersucht angegriffen?

VON UNSEREM MITARBEITER MARTIN SCHWEIGER

Haßfurt – Der Faschingssamstag bot einem Paar im Maintal wenig Anlass zu ausgelassener Fröhlichkeit: Um die Mittagszeit fuhr der Ex-Mann der 28-Jährigen am Haus seiner Noch-Ehefrau zum wiederholten Mal vorbei, obwohl er nach dem Gewaltschutzgesetz eigentlich Abstand von ihr halten sollte. Als der Ex-Mann beim Vorbeifahren das Auto des neuen Liebhabers sah, brannte bei ihm wohl eine Sicherung durch. Als er dann noch den neuen Liebhaber im Haus, das er mühevoll saniert und in dem er gewohnt hatte, auf der Couch liegen sah, eskalierte die Situation: Der 31-Jährige nahm den Wohnzimmertisch, warf ihn auf den 29-Jährigen und drohte er werde ihn „abstechen“. Seiner Noch-Ehefrau gelang es, ihn aus dem Haus zu befördern. Dabei erhielt er einen Schlag auf den Kopf und ging zu Boden, woraufhin er die Polizei rief.

Gefährliche Körperverletzung

Doch der Anruf ging nach hinten los: Am Mittwoch musste er sich am Amtsgericht wegen gefährlicher Körperverletzung und Bedrohung verantworten. „Es war mein Haus“, gab er auf der Anklagebank zu Protokoll. Dies sah der neue Liebhaber jedoch anders. Es sei nun sein Haus und der Angeklagte habe nichts mehr zu sagen, schalte es ihm entgegen. Der Angeklagte sagte, er habe sich provoziert gefühlt. Es sei zu einer Rangelei gekommen, bei der ihm seine Noch-Ehefrau gegen das Schienbein getreten habe. Um sich zu schützen, habe er den kleinen Wohnzimmertisch genommen und vor die Brust gehalten. Schließlich habe er den Tisch fallen lassen und habe das Haus verlassen. Dabei habe ihn sein Noch-Ehefrau mit dem Autoschlüssel in der Hand ins Gesicht geschlagen und ihm eine blutende Wunde zugefügt.

Die beiden Kontrahenten hätten ihn die Treppe hinunter gestoßen. Dabei sei seine Brille und seine Jacke kaputt gegangen und er habe überall blaue Flecken gehabt. Dass er den Tisch auf den neuen Liebhaber geworfen habe, wies er von sich.

Eine andere Sichtweise

Dies behauptete jedoch der Geschädigte im Zeugenstand: Er sei damals auf dem Sofa gelegen. Der Angeklagte habe ihm sein Handy aus der Hand genommen, weggeworfen und dabei zerstört. Er habe ihn beleidigt, den Tisch auf ihn geworfen und am Hals gepackt. Auch die Noch-Ehefrau belastete im Zeugenstand ihren Noch-Mann unter Tränen. Der sei damals ins Wohnzimmer gestürzt. „Es war ein anderer Mensch, der vor mir stand“, gab sie zu Protokoll. Er habe ihren neuen Freund lautstark aufgefordert, das Haus zu verlassen und den Wohnzimmertisch auf ihn geworfen. Dass sie ihn ihrerseits schlug, leugnete sie vor Gericht nicht. Das Verfahren gegen sie sei jedoch eingestellt worden. Auf eine Anzeige hätten sie und ihr Freund verzichtet. Aus diesem Grund und weil der Angeklagte nur eine Vorstrafe wegen Unfallflucht auf dem Kerbholz hat, wurde das Verfahren eingestellt. Als Auflage muss der Angeklagte 2000 Euro an das Frauenhaus berapen.