

## ► Ratgeber Gesundheit

# Die Frage

*Ich habe schon die eine oder andere Diät ausprobiert. Bietet die chinesische Medizin eine Möglichkeit, abzunehmen und das Gewicht dauerhaft zu halten?*

Aha, der Jojo-Effekt. Zwei Wochen Diät sind einigermaßen durchzuhalten. Und dann kommen die alten Gewohnheiten wieder. Nur: Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, verabschieden Sie sich besser von Ihrer jetzigen Lebensführung – und begrüssen eine neue.

Zwar gibt es aus Sicht der TCM Ernährungsprobleme, die leicht zu lösen sind: «Ich habe nicht gewusst, dass Tomaten für mich ungeeignet sind.» Dann esse ich einfach weniger Tomaten. Die wahre Diät-Knacknuss ist aber dieses Problem: «Aber bitte nicht die kleinen Freuden wie den Kuchen zum Kaffee verbieten!» Informationen alleine reichen da nicht, siehe Jojo-Effekt. Hier braucht es eine Neuorientierung.

### Abnehmen ist Yangsheng

Das ist schwierig, aber die Idee ist es, dass Sie Lust an

genau der Veränderung bekommen, durch die Sie Ihr neues Leben gestalten.

Denn schlussendlich geht es um die geeignete Lebensführung: Überflüssige Pfunde und Jojo-Effekt verschwinden aus Ihrem Leben, wenn Sie sich eine geeignete Lebensführung, chinesisch: Yangsheng, aneignen. Neue Gewohnheiten werden Sie annehmen: nach dem Essen zu spazieren. An allem möglichst viel Freude zu entwickeln. Und mit Hilfe von QiGong oder etwas Ähnlichem Ihr Qi in Bewegung zu halten.

### Und was gibt es zu essen?

Viel Gekochtes, vielleicht schon etwas Warmes zum Frühstück, Porridge oder Toast zum Beispiel. Massgebend sind Ihre Vorlieben und Ihre Schwächen, die gestärkt werden wollen. Dabei tauchen Sie in eine völlig neue Welt ein, und zwar ziemlich lustvoll: ein zwar kleines, aber feines Steak, auch das Gemüse vom Markt? Eine selbst gemachte Crème?

Übrigens: Kochen ist nicht so aufwändig, wie Sie es sich jetzt vielleicht vorstellen. Es gibt ausgezeichnete und dabei ganz einfache Rezepte. Schreiben Sie mir eine E-Mail, ich schicke Ihnen dann eine kleine Auswahl. Sie werden sehen: Die Lust und Freude am Kochen wird immer grösser. Essen ist etwas vom Schönsten, und das soll so sein.

Und eben, vertrauen Sie auf Ihre neue Lebensführung, Ihr Yangsheng, und damit auf die Zeit – und auf die Vorfreuden des Einkaufens und Zubereitens und auf den Genuss.

So werden Sie die Nuss tatsächlich knacken!



### Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von

Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
[www.hpsklinik.ch](http://www.hpsklinik.ch)  
[peter\\_vonblarer@hpsklinik.ch](mailto:peter_vonblarer@hpsklinik.ch)