

**THEMA: ÜBERGEWICHT**

## Magnetfeldtherapie erfolgreich bei der Gewichtsreduzierung

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper über einen längeren Zeitraum durch die Nahrung mehr Fett und Kalorien zugeführt werden, als dieser für den täglichen Energiebedarf benötigt. Macht der Anteil der Fettmasse am Körpergewicht bei Frauen mehr als 30 Prozent bzw. bei Männern mehr als 20 Prozent aus, besteht eine Fettsucht (Adipositas).



Elke Schmidt-Bojahr ist Ärztin und Psychotherapeutin in amtsärztlicher Tätigkeit (Teilzeit) beim Gesundheitsamt Bremerhaven. Seit zwanzig Jahren

liegt ihr Aufgabenschwerpunkt in der Kinder-, Jugend- und künftig auch in der Sozialmedizin. Außerdem hat sie Zusatzausbildungen in der Aurikulomedizin (Ohrakupunktur aus der TCM) sowie in der Ernährungs- und Sportmedizin absolviert.



Ursula Lange hat eine naturheilpraktische Ausbildung absolviert und praktiziert als Energietherapeutin (naturheilpraktische Ausbildung als

Basis) und Ernährungsberaterin in Langen bei Bremerhaven.

Wie Übergewicht entsteht, warum heutzutage so viele davon betroffen sind und was man dagegen tun kann, wird nach wie vor kontrovers diskutiert und erregt machtvoll die Gemüter. Liegt die Ursache für Übergewicht im menschlichen Verhalten? Warum ist besonders die Bevölkerung der Industrienationen betroffen? Sind die Gene schuld? Wo auch immer die Ursachen für die Entstehung von Übergewicht und deren Folgen zu suchen sind – die aktuell sichtbaren Zeichen haben rasant an „Übergewicht“ gewonnen. Laut der „Nationalen Verzehrstudie“ des Ernährungsministeriums sind in Deutschland derzeit zwei Drittel der Männer und rund die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Das heißt: Etwa jeder fünfte Bundesbürger ist adipös. Besonders er-

schreckend sind Beobachtungen, wonach auch Kinder und Jugendliche zunehmend betroffen und damit von ernsthaften Gesundheitsproblemen im Erwachsenenalter bedroht sind. Tatsächlich ist Übergewicht ein Risikofaktor für Arteriosklerose, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen und damit für schwerwiegende Herz-Kreislaufkrankungen, aber auch für Diabetes oder Arthrose.

### Das energetische Menschenbild

Wie stellt sich Übergewicht aus energetischer Sicht dar? Die Energietherapie betrachtet den Menschen nicht als Summe seiner Teile, Organe und Befindlichkeiten, sondern in seiner Ganzheit. „Ganz sein“ bedeutet gesund, vital, beweglich, ausgeglichen, fröhlich, körperlich schlank und fit zu sein und das Leben zu bejahen. Ernährung, Bewegung, Atmung und mentale Faktoren als tragende Säulen bestimmen die Grundeinheit „Gesundheit“. Eine energetische Entgleisung führt demzufolge zu funktionellen Störungen bis hin zu Krankheiten. Aus energetischer Sicht ist Übergewicht deshalb in aller Regel als energetische Entgleisung zu bewerten; wobei sicherlich genetisch- oder stoffwechselbedingte Störungen dieses Gleichgewicht beeinflussen.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Um Übergewichtige darin zu unterstützen, ihre überschüssigen Pfunde loszuwerden, bedarf es einer individuellen Betrachtung und

Beratung, denn letztlich sind bei der Entstehung von Übergewicht immer auch die persönlichen Lebensumstände des Betroffenen mit entscheidend. Dabei beruht das Konzept unserer Praxis im Wesentlichen auf „Hilfe zur Selbsthilfe“ und zielt darauf ab, das energetische Fließgleichgewicht zu stärken bzw. wiederherzustellen und die Eigenregulationskräfte des Menschen zu mobilisieren. Es sollte einfach Freude machen, (wieder) Verantwortung für sich, seine Gesundheit, seine Vitalität und seine Ausstrahlung zu übernehmen. Hier bilden energetische Verfahren die Grundlage. Äußerst erfolgreiche Ergebnisse bestätigen diesen Ansatz.

### Zu viel des „Guten“

Auch wenn sich das Hauptaugenmerk immer auf die individuellen Aspekte richten sollte, so gibt es doch einige übergeordnete Faktoren, die praktisch für alle Übergewichtige zutreffen. Grundsätzlich lässt sich sagen: Es wird zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig gegessen – und es wird sich zu wenig bewegt. Außerdem leiden die meisten Übergewichtigen unter einem Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Diese Vitalstoffe braucht der

Organismus aber, um Verbrennungsprozesse zu aktivieren und zu erhalten. Ohne sie kann der Körper weder Energie erzeugen noch diese dazu nutzen, die Gewichtsreduktion überhaupt in Gang zu setzen. „Lebensmittel“, die wie Obst und Gemüse nicht „tot gekocht“ oder denaturiert verarbeitet werden, stehen kaum auf dem täglichen Speiseplan. Ebenso steht dem Körper meist zu wenig Eiweiß zur Verfügung, der wichtigste Baustein für den Aufbau und Erhalt des Organismus und seiner Funktionsfähigkeit überhaupt.

**Mehr Infos erhalten Sie im FTZ Mühldorf!**

