

# Merkblatt Gewichtsreduzierung

Viele Mollige fühlen sich wohl. Diese Gruppe braucht keine Gewichtsreduzierung.

Andere Vollsclanke und besonders stark Übergewichtige, die sich damit nicht wohlfühlen, sollten eine fachlich begleitete Gewichtsreduzierung dagegen unbedingt in Erwägung ziehen.

Starkes Übergewicht belastet den gesamten Körper schwer. Man muss es sich einmal vorstellen: je zehn Kilo zuviel entsprechen einer Kiste Wasser. Das geht auf die Knochen, von den Füßen über die Kniegelenke, die Hüfte und die Wirbelsäule. Das Herz leidet, der Stoffwechsel verschlechtert sich. Kaum ein Organ bleibt verschont.

Hinzu kommt, dass man sich immer weniger bewegt, weil das immer anstrengender wird.

Abzunehmen ist also eine gute Idee.

## Diäten sind ungeeignet

Jeder der es mal versucht hat, kennt den ganz entscheidenden Nachteil der meisten Diäten: der JoJo-Effekt. Er kommt dadurch zustande, dass man nach der Diät Heißhunger auf seine Lieblingsspeisen bekommt. So legen viele nach einer Diät mehr zu als zuvor.

Dasselbe gilt für teure „Wunderpillen“ oder andere teure Diätprodukte.

Schnelles Abnehmen hat noch einen weiteren großen Nachteil, insbesondere bei stark Übergewichtigen. Wer zu schnell abnimmt, merkt dass bald seine Haut große Falten bildet, die sich nur chirurgisch beseitigen lassen.

## Der richtige Weg: langsame Gewichtsreduzierung

Man muss seine Ernährung, das Trinken und die Bewegung kritisch betrachten und überdenken. Dieser Weg ist mühsam und langwierig, aber er ist der richtige und sichere Weg. Ohne Hilfe von Außen gelingt er nur Wenigen. Da man zu Anfang wenig vom Ergebnis sieht, fühlt man sich rasch entmutigt und gibt auf.

## Sechswöchige, begleitete Gewichtsreduzierung

Bei dieser Kur gibt es sechs Sitzungen im wöchentlichen Abstand, bei Bedarf an vier Sitzungen mit Akupunkturunterstützung (Aufpreis von 4 x 15 Euro).

**Erste Sitzung.** Seit wann leiden Sie unter Gewichtszunahme? Wir machen eine erste Bestandsaufnahme Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Kochen Sie selbst oder bevorzugen Sie Fertignahrungsmittel? Diese enthalten wesentlich mehr Kalorien als Selbstgekochtes. Verzehren Sie Leicht- oder „Light“-Produkte? Diese sollten Sie meiden.

Ganz wichtig ist dabei die Frage nach Ihren Trinkgewohnheiten. Gerade über das Trinken nehmen wir oft jede Menge überflüssige Kalorien, z. B. bei Bevorzugung von Cola, Limo oder fertiger Apfelschorle. Das gilt auch für Hochprozentiges. Wir legen die Daten für die nächsten Sitzungen fest.

Sie bekommen einen **Informationsbogen** mit Tipps und Tricks und einen **Tageskalender**, in den Sie in der nächsten Woche ein Ernährungs-, Trink- und Wiegeprotokollprotokoll sowie den Umfang ihrer täglichen Bewegung eintragen.

**Zweite Sitzung.** Wir werten die Protokolle aus und erarbeiten einen Ernährungs-, Trink- und Bewegungsplan. Während der kommenden Wochen schreiben Sie täglich weiter diese Daten auf und wiegen sich täglich morgens unbedeutet vor dem Frühstück. Wenn Sie wegen Ihres Umfanges nicht die Anzeige der Waage sehen können, empfehle ich Ihnen passende Waagen.

**In den weiteren Sitzungen** werten wir das Wiegeprotokoll aus, besprechen die Schwierigkeiten, suchen passende Lösungen, um sie zu überwinden. Wenn Sie Probleme mit dem Selberkochen haben, halte ich Tipps und Rezepte für ganz einfach zu kochende, aber trotzdem sehr wohlschmeckende Gerichte für Sie bereit, die eine ausgewogene und gesunde Kost ermöglichen. Übung macht den Meister! Auch Ihre Trinkgewohnheiten und Ihr Bewegungsprofil besprechen wir. Die Bewegung sollte so gestaltet werden, dass sie sich gut in den Alltag integrieren lässt.

**Letzte Sitzung.** Bislang haben Sie stetig an Gewicht verloren. Wir fassen die Ergebnisse zusammen. Inzwischen haben sich Ihre Ernährungsgewohnheiten geändert, so dass Sie Ihre neuen Gewohnheiten allein weiterführen können ohne „schwach“ zu werden. Sie haben auch gemerkt, dass es sich lohnt, selbst zu kochen als Fertigerichte zu verzehren, weil Selbstgekochtes viel besser schmeckt.

Sie haben auch bemerkt, wie gut Ihnen Ihre neuen Gewohnheiten tun. Sie fühlen sich deutlich wohler als vor Beginn. Ihr Selbstbewusstsein ist größer geworden. **Ihre Bemühungen haben sich gelohnt!**

## Die Kosten der Gewichtsreduzierungs-Kur

Die begleitete Gewichtsreduzierung kostet 340,00 Euro und wird am ersten Tag im voraus bezahlt. Das ist sehr gut angelegtes Geld für Ihre Gesundheit. Da Sie nun selbst kochen und insgesamt weniger essen, rechnet sich diese Investition schnell für Sie.

Im Laufe Ihrer Kur haben Sie viel über gesunde, wohlschmeckende Ernährung, Kochen und Bewegung gelernt. All dies hat nicht nur Ihr Gewicht reduziert, sondern auch Ihre Gesundheit und Lebensfreude!

Das alles schaffen viele Menschen nicht von allein, weil der innere „Schweinehund“ und die Bequemlichkeit große Disziplin verlangt. Die meisten Übergewichtigen hätten diese wohl nicht.

Deshalb ist die begleitete Gewichtsreduzierung notwendig. Sie umfasst Motivation, Kontrolle, Hilfe.

Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Erfolg!

---

Heilpraktiker Harald Schicke

Hauptstr. 38, 37412 Herzberg am Harz

Telefon 05521-928362

eMail: [heilpraktiker@Harald-Schicke.de](mailto:heilpraktiker@Harald-Schicke.de)

Internet: [www.harald-schicke.de](http://www.harald-schicke.de)

Sprechstunden nach Vereinbarung