

MELDUNGEN

Burschenschaft feiert 111-jähriges Bestehen

Holzhausen. Die Burschenschaft 1903 Holzhausen am Hünstein feiert ihr 111-jähriges Bestehen vom 18. bis 21. Juli mit einer Kirmes auf dem Festplatz des Dautphetalers Ortsteils. Das Programm sieht am Freitag, 18. Juli, einen Discoabend vor. Ab 20 Uhr ist Einlass zur Hawaiianna-Party mit Cocktail-Bar und Hawaii-Bar. Am Samstag gibt es beim „Dorfabend“ ab 18 Uhr Partyschinken vom Holzgrill und ab 20 Uhr einen Live-Auftritt der „Gordon's Dry Selection“. Der Sonntag beginnt um 14 Uhr mit dem traditionellen Festzug, bevor um 15.30 Uhr das Treffen der Burschen- und Mädchenschaften sowie der Dorfvereine mit der „Partyband XXL“ beginnt. Am Montag endet das Fest mit einem Frühstücken, der ab 10 Uhr unter dem Titel „Reste säffe“ beginnt.

POLIZEI

Vermisste 67-jährige Frau gesund aufgefunden

Bad Endbach. Die seit Dienstagabend vermisste die 67-jährige Jutta Herrnsdorf, die aus einem Pflegeheim in Bad Endbach verschwunden war, ist wohlbehalten zurück. Nach fast 44 Stunden fand man sie orientierungslos, aber wohlbehalten in einem Waldstück, etwa zwei Kilometer entfernt von dem Pflegeheim. Suchaktionen der Rettungsdienste und Polizei, bei denen auch Suchhunde zum Einsatz kamen, blieben zunächst erfolglos. Auch Rettungskräfte der DRLG waren im Einsatz. Sie suchten einen Teich ab. Letztendlich wurde die Seniorin am Dienstagabend in Bad Endbach vor der Kirche und am Friedhof gesehen.



Die Kasse der Feuerwehr ist leer

Dautphe. Bei einem Einbruch in das Feuerwehrgerätehaus in der Straße „Am Bürgerhaus“ erbeuteten Unbekannte von Dienstag- auf Mittwochabend eine unbekannte Summe Geld. Der verursachte Schaden beträgt rund 300 Euro.

Hinweise nimmt die Polizei in Biedenkopf unter Telefon 0 64 61 / 9 29 50 entgegen.

Dachrinne demoliert und weggefahren

Lohra. Bereits zwischen Mittwochabend, 25., und Sonntagmittag, 29. Juni, berührte ein Unbekannter in der Schulstraße mit seinem Fahrzeug an einem Wohnhaus die Regenrinne und fuhr einfach weiter. Der Schaden beträgt 800 Euro.

Hinweise nimmt die Polizei in Marburg unter der Telefonnummer 0 64 21 / 40 60 entgegen.

TRAUERFÄLLE

Angelburg. Thomas Schroll, geboren am 3.6.1961, gestorben am 26.6.2014. Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Dienstag, 8. Juli, um 14 Uhr in der Friedhofskapelle des Friedhofes in Frechenhausen statt. Von Beileidsbekundungen am Grab ist abzusehen. Es wird in aller Stille auseinandergegangen.

Biedenkopf-Wallau. Erhard Schneider, geboren am 17.11.1953, gestorben am 30.6.2014. Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis im Friedwald Bad Laasphe statt.

Sport wirkt wie „milder Suchtfaktor“

Teil 2 der OP-Serie: Weniger ist mehr · Heute: Mit Hypnose, Ernährung und Sport zu mehr Fitness

Die Umstellung der Ernährung und ein Mehr an Bewegung sind gute Voraussetzungen dafür, dass langfristig die überflüssigen Pfunde purzeln.

von Silke Pfeifer-Sternke



Gladenbach. Mit Showhypnose aus dem Fernsehen hat das, was der Schweinsberger Ernährungs- und Fitness-Coach Volker Kleinert anbietet, nichts zu tun. In einem Vorgespräch klopft Kleinert die Beweggründe ab, warum jemand abnehmen will. Er verdeutlicht, dass Hypnose einen anderen Hebel ansetzt als die klassischen Diäten. Nicht der Verzicht steht im Vordergrund, sondern das bewusste Ernähren.

Alte Strukturen, wie das Essen als Belohnung, sollen erkannt und aufgelöst werden. Viele Gründe spielen mit hinein, wenn sich jemand in seinem Körper nicht wohlfühlt. Kleinert versucht, in den Menschen „hineinzusehen“.

Vor allem Stress im Beruf wirkt sich negativ aus. Es müssten deshalb Strategien zur Entspannung entwickelt werden. „Manche Sachen funktionieren, andere nicht. Als Beispiele führt Kleinert Entspannungshypnose oder andere Stresstechniken sowie Sport und Bewegung an. Laufen, um Stress abzubauen, hält er für weniger geeignet. Der Körper sei durch den Stress ohnehin schon belastet, durch das Laufen werde er noch weiter ausgelaugt.“

Für Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin Christel Gabrián-Zimmermann ist sicher: Mit Autosuggestion funktioniert das Abnehmen. Sie hat bereits Erfahrungen gesammelt mit dem Programm „Gesund essen, bewusst trainieren und entspannen“. „Es funktioniert – wenn man sich darauf einlässt“, sagt sie.

Eine Krücke, die hilft, das Ziel zu erreichen

Wichtig sei eine Visualisierung des Ziels, zum Beispiel ein gesunder, schlanker Körper. Eine Entspannungs-CD könne man morgens vor der Arbeit oder auch abends anhören. Wichtig sei, dass man sich einmal am Tag über einen längeren Zeitraum bewusst damit befasst. Hypnose und Autosuggestion



Ein konsequentes Sportprogramm, wie Joggen im Wald, hilft dabei, die überflüssige Kilos zu verlieren. Foto: Hartmut Berge

ist für sie „eine Krücke, die hilft, das Ziel zu erreichen“.

Nach sechs Wochen sollten Abnehmwillige ihrer Meinung nach ihr Ess-, Trainings-, und Entspannungs-Verhalten verinnerlicht haben. „So bleibt man am Ball.“ Denn, so ist sich Gabrián-Zimmermann sicher, es dauere bis zu einem Jahr, bis das gewünschte Ziel erreicht und eine dauerhafte Verhaltensänderung erfolgt sei. Dazu gehöre auch ein regelmäßiges Sportprogramm. Man müsse erleben, wie Sport als Stress-Abbau-Therapie wirkt. Wer Sport treibe, der könne das durch Stress ausgeschüttete Adrenalin wieder abbauen. Dann wirke Sport als „milder Suchtfaktor“. Wer sich schwer motivieren kann, dem rät Gabrián-Zimmermann, Sport in einem Verein nachzugehen oder sich einer Sportgruppe anzuschließen. Dann habe die Ausrede: „Ich kann jetzt nicht“, nicht so viel Gewicht und man raffe sich trotz der Unlust auf. Schwimmen und Tanzen zählen für sie auch zu einem Bewegungsprogramm, je nachdem, was einem Spaß macht.

Ein Fitness-Studio zum Trainieren müsse es nicht immer sein – schon aus Kostengründen. Wer im Fitness-Studio trainiert, ohne seine körperlichen Schwachstellen zu kennen, laufe Gefahr, Probleme zu verschlimmern. „Wenn man sich bewegt, dann richtig“, lautet Kleinerts Devise. Wer zu dem Schweinsberger Fitness-Coach kommt, entwickelt mit ihm ein Konzept, wie das Ziel „Abnehmen“ erreicht werden kann. Die zentrale Frage, die gestellt wird, lautet: „Was tut mir gut?“ Das Thema Gesundheit spielt eine große Rolle. „Über gesunde Ernährung wissen wir fast alles, doch beim richtigen Umgang mit Essen besteht Nachholbedarf“, sagt der 33-Jährige. Wenn Kleinert mit Menschen arbeitet, dann fragt er regelmäßig nach, wie's geht – dabei sei das aktuelle Gewicht Nebensache. „Rückschläge sind nicht schlimm. Das ist wie Laufen lernen“, sagt er. Wer sich richtig ernährt, kommt schneller ans Ziel. Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Elke Horner (Reha-fit) hinterfragt zuerst die Lebenssituation eines Abnehmwilligen. „Eine Veränderung der Ernährung sollte möglichst an den Lebensstil angepasst werden. Wichtig ist: „Die Energiedichte der Nahrung muss stimmen.“ Fettreiches Essen, Kohlenhydrate und Süßigkeiten haben eine hohe Energiedichte, Salat, Gemüse und Obst eine geringe. Wer abnehmen will, sollte sich satt es-

sen. Ihr Tipp: „Zu jeder Mahlzeit Obst oder Rohkost essen.“ Das morgendliche Müsli könne man strecken, indem man statt 100 Gramm Müsli-Mischung (etwa acht Esslöffel) nur die Hälfte nimmt. Darunter dann 100 bis 150 Gramm Obst mischen. Wer tagsüber nichts Warmes gegessen hat, sollte abends zum Beispiel eine Gemüsepfanne mit Fisch oder magerem Fleisch essen. Wer auf Kohlenhydrate nicht verzichten kann, sollte zu Pellkartoffeln und Roggen- sowie Vollkornbrot greifen, sagt Horner. Dazu kann eine halbe Portion Salat oder Gemüse als Rohkost gegessen werden, sagt Horner.

Problematisch sei, dass viele mit ihrem Inneren nicht im Reinen sind. Das könne sehr schnell ungesund werden. Was hilft? Die Gedanken ändern. Wer Hunger auf eine Pizza habe, stattdessen einen Salat bestellt, werde vermutlich nicht satt werden.

Man verschiebe das Bedürfnis und greift dann zu Schokolade oder zu Chips. Kommen Stressfaktoren hinzu, greife man noch häufiger zu Ungesundem, sagt Kleinert. „Gesundheit ist kein Zufall“, behauptet er – mit der Einschränkung, dass man vieles nicht beeinflussen kann. „Ich kann Erfolg nicht garantieren, aber es gibt immer einen guten Grund, warum jemand sein Ziel nicht erreicht“, sagt der Coach.

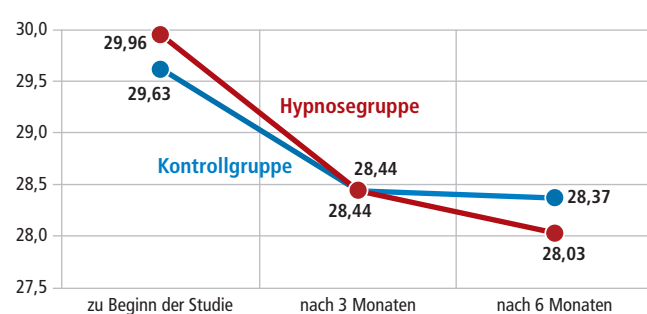
Zusätzlich zur Hypnose-Sitzung macht er eine Bewegungsanalyse und Trainings im Freien. Außerdem erhalten seine Klienten „Hausaufgaben“, und er legt die Latte für die Zielerreichung nicht zu hoch. Auch die Wissenschaft hat sich mit diesem Thema Abnehmen durch Hypnose beschäftigt. Eine Studie des Psychologischen Instituts der Universität Tübingen untersuchte das Abnehmverhalten von Frauen zwischen 35 und 45 Jahren mit einem Übergewicht von 10 bis 15 Kilogramm. Die Frauen wurden in zwei Gruppen eingeteilt und sollten innerhalb von sechs Monaten abnehmen. Die Gruppe, in der mit Hypnose therapiert wurde, verlor mehr Gewicht und mehr Körperfett als die Verhaltenstherapie-Gruppe (siehe Grafik).

Klienten erhalten vom Trainer Hausaufgaben

Wie haben Sie Ihr Abnehmziel erreicht? Schreiben Sie mir per E-Mail: Silke.Pfeifer-Sternke@op-marburg.de

Gewichtsreduktion durch Hypnose

Mittlerer BMI¹ der Teilnehmerinnen einer Studie der Uni Tübingen²



¹) Body-Mass-Index; ²) 43 Teilnehmerinnen mit Adipositas, Vergleich zwischen Verhaltenstherapie (blau) und Kombi-Therapie aus Verhaltenstraining und medizinischer Hypnose (rot); Quelle: Universität Tübingen; Grafik: Maiké Glöde

HYPNOSE

Als Hypnose (Altgriechisch: hypnos ‚Schlaf‘) werden bezeichnet:

- das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance, die gekennzeichnet ist durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit im wachen Bewusstseinszustand bei meist tiefer Entspannung.
- der Zustand der hypnotischen Trance.

Bei der Hypnose ging man ursprünglich davon aus, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt. Suggestionen, die auch nach Auflösung der Hypnose noch wirksam sein sollen, werden als posthypnotische Suggestionen bezeichnet. Darunter treten messbare Veränderungen der Informationsverarbeitung im Gehirn auf.

Quelle: Wikipedia