



© Daniel Boimtner

Abnehmen mit Gehirn

16.02.2017 / von Caroline Kuel

Abnehmen leicht gemacht – ganz ohne Hungern. Heike Linamayer weiß, was es heißt, dick zu sein und hat viele Diäten ausprobiert. Die gelernte IT-Technikerin kämpfte seit ihrer Kindheit mit starkem Übergewicht. Diäten hatten immer nur den klassischen Jojo-Effekt zur Folge. Aus gesundheitlichen Gründen wurde ihr eine Magenbypass-Operation zur Gewichtsreduktion nahegelegt, die sie ablehnte. Sie entschied sich stattdessen, Fastfood und Kantinenessen mit Selbstgekochem zu ersetzen und gehirngerecht abzunehmen.

Mittlerweile sind es über 40 Kilogramm – ohne strenge Diät und ohne Verbote, dafür mit Freude und einer neuen, lustvollen Einstellung zum Essen. Nachdem sich Linamayer mit Health Sciences und Psychologie auseinandergesetzt hat, berät sie heute selbst Abnehmwillige und betreibt eine psychologische Praxis in Wien.

Gehirngerechtes Abnehmen – Tipp und Tricks

Auf Basis ihrer wissenschaftlichen Forschung hat sie nun ein Buch ("Wie koche ich meinen Esel ein?") geschrieben, in dem es um gehirngerechtes Abnehmen geht. Die Grundlagen dafür stammen aus der Psychologie, der Hirnforschung und der Lebensmittelkunde. Die Hirnforschung ist dabei besonders wichtig, denn aus dieser stammt die Erkenntnis, dass eine uralte Funktionsweise des limbischen Systems (verarbeitet Emotionen und ist für das Triebverhalten zuständig) viele Abnehmwillige daran hindert, mit ihrem Vorhaben Erfolg zu haben. Linamayer hat aber psychologische Mittel und Wege gefunden, wie man dieses – in ihrem Buch plastisch als (störrischer) Esel beschrieben – zur Mitarbeit bewegen kann.

Ihre Tipps sind dabei ganz praktischer Natur. Sie reichen vom hübschen Anrichten des Essens über die Visualisierung von erreichten Etappenzielen bis zum richtigen Umgang mit Misserfolgen. Auch mit der Ernährung selbst hat sie sich beschäftigt und eine einfache Formel entwickelt, die es auch ohne Kalorien zählen leichter macht, sich richtig und kalorienarm zu ernähren. Damit die Umsetzung leichter geht, stellt sie in ihrem Buch auch noch jede Menge selbst kreierte Rezepte vor, die sich einfach nachkochen lassen.

Infos: www.lebe-leichter.at



Caroline Kuel