

Den Heißhunger mit „Karate Willi“ stillen

Zuckerschübe. Mit einfachen Bewegungen kann man süßen Verlockungen widerstehen

VON MARIA OBERMAIR

Überall duftet es nach Apfel, Vanille und Zimt – jedes Aroma in Ihrer Nase kann einen Heißhunger auf Süßes entfachen. Zwei oder drei Kekserl, ein Häferl Punsch und karamellisierte Nüsse verlocken in der Adventszeit zu extrem hohem Zuckerkonsum.

Die Lust auf Süßes macht jegliche Disziplin und Vernunft regelrecht schwach. Wir verlieren die Kontrolle und unterliegen unserer Zuckersucht. Dass wir dabei Fettzellen produzieren, die dynamisch in unserem Körper arbeiten, ist vielen kaum bewusst. Denn gewisse Fettzellen stehen im Verdacht,

schädliche Hormone zu produzieren. Ein gefährlicher Kreislauf! Bauchfett, erkennbar durch den Bierbauch, ist also besonders dynamisch und gesundheitsgefährdend.

Fettzellen, die sich um unsere Organe ansammeln, nehmen aktiv am Stoffwechsel teil. Diese Zellen stehen wiederum unter Verdacht, dass sie für Entzündungen und hohen Blutdruck verantwortlich sind.

Appetit durch Fettzellen

Darüber hinaus regen diese Fettzellen sogar Ihren Appetit an und machen es Ihnen schwer, auf Süßes zu verzichten. Eine einfache und wirkungsvolle Methode, wie sie

ihren Heißhunger auf Süßigkeiten zähmen können, stellt der „Karate Willi“ dar. Denn diese dynamische Übung wirkt auf die Energiebahnen Milz und Bauchspeicheldrüse, die wiederum Ihren Zuckerhaushalt beeinflussen.

„Karateartig“ kicken

Stabilisieren Sie mit dem „Karate Willi“ Ihren Stoffwechsel und hüten Sie Ihren Körper vor noch mehr gefährlichen Fettzellen. Und so funktioniert es: Bringen Sie Ihre Daumen unter beide Achseln und ziehen Sie die Arme angewinkelt an Ihren Körper. Kicken Sie „karateartig“ linken Arm und rechtes Bein gleichzeitig zur Seite. Dann

ziehen Sie Ihren Arm und Ihr Bein wieder kraftvoll an den Körper. Wechseln Sie und kicken Sie nun rechten Arm und linkes Bein seitwärts weg, ehe Sie wieder in Ausgangsposition gehen. Wiederholen Sie diese Bewegung für die Dauer von zwei Minuten.

Kurze Verschnauf-Pausen dazwischen sind natürlich erlaubt. Der Karate Willi hat „Heißhunger-stillende“ Wirkung und zähmt in der Adventszeit Ihre Lust auf Kekse, Punsch & Co.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.



INTERNET
www.kinmo.at

Wohlfühlexpertin Maria Obermair kickt ihre Arme und Beine links und rechts „karateartig“ weg. Danach hat sie weniger Gusto auf Süßes

