

# Tipps aus der Praxis

## Fünf Kilo in sieben Tagen?

Mit den Jahren haben sich immer mehr lästige Pfunde auf den Hüften angesammelt. Und nicht nur dort. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt, ein paar Diäten sind schon mehr oder weniger erfolgreich durchgestanden. Doch nach kurzer Zeit war das Ausgangsgewicht wieder erreicht oder sogar überschritten. Damit soll jetzt Schluss sein? In dieser Praxis können wir Ihnen helfen einen Ausweg aus dem Dilemma zu finden.

### Auf vielen Säulen steht sich's besser

Eine dauerhafte Gewichtsabnahme von mehreren Kilos in kurzer Zeit ist nicht möglich. Es ist aber möglich, dem Übergewicht nachhaltig von mehreren Seiten – im wahrsten Sinne des Wortes - zu Leibe zu rücken und das Vorhaben „Gewichtsreduktion“ auf standfeste Säulen zu stellen.

Eine individuelle Ernährungsberatung nach fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen bildet die erste wichtige Säule für das Wohlfühlgewicht. Denn: Eine neue Ernährungseinstellung kann man lernen. Dabei hilft ein persönlicher Ernährungsplan, der in dieser Praxis für Sie erstellt wird.

Säule Nummer Zwei ist eine starke mentale Unterstützung, denn die Ursache für Übergewicht ist nicht selten auf seelischer Ebene zu finden. Hier setzen Methoden aus der Psychotherapie (zum Beispiel die Moderne Hypnotherapie oder die Hypnose-therapie) an. Im Zustand tiefster Entspannung verliert die vom Bewusstsein des Patienten ausgeübte Kontrolle an Bedeutung. Dadurch öffnen sich Zugänge zu unbewussten Prozessen. Der Therapeut regt neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten an. Welche der Patient annimmt, bestimmt er aber immer selbst.

Weniger bekannt ist die Tatsache, dass schlecht durchblutetes Gewebe von Muskel- und Bindegewebe an speziellen Regionen (Bauch, Po) sogar in Fettgewebe mit Veränderung des Hormonstatus umgewandelt wird. Die Behandlung mit der Infiltrations- bzw. Heilanästhesie, einer von mir weiter entwickelten Methode der therapeutischen Lokalanästhesie (TLA), verbessert nachhaltig die Durchblutung im Gewebe. Sie ist die dritte Stütze in unserem „Säulensystem“.

### Jetzt geht's los!

Der Entschluss in ein neues Leben mit mehr Lust auf Bewegung, höherer Lebensqualität und einem verbesserten Körpergefühl zu starten, ist nicht immer bequem. Doch es lohnt sich - nicht nur aus medizinischen Gründen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Machen Sie ihn. Die Wegbegleiter finden Sie in dieser Praxis.



Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihre

*Cornelia Müller-Taufertshöfer*