

ZWANGS-ESSSTÖRUNGEN UND KINESIOLOGIE

Die Kinesiologie bietet vielerlei Möglichkeiten, die Ursachen von Essstörungen anzugehen: auf der körperlichen, der geistigen, mentalen, emotionalen oder irgendwelchen anderen Ebenen. Der Emotionale Stressabbau (ESA) bezüglich des Zeitpunktes, da das Problem seinen Anfang nahm, sowie in der Gegenwart erweist sich als nützlich, wie auch andere Energiearbeit, Änderungen des Verhaltens, Übungen, das Sagen von Zielsätzen, und mit Hilfsmitteln wie Bachblüten oder Aromatherapie.

Verhängnisvoller Beginn der Essstörungen während der Pubertät

Bei sehr vielen Menschen mit Gewichtsproblemen beginnen diese völlig unnötigerweise während der Pubertät. Aus lauter Unsicherheit, um einem Teenage-Idol nachzueifern, um der Mutter zu widersprechen, um in der Gruppe welche sich aufs Wettabmagern versteift hat, zu bestehen, sind Jugendliche der irrigen Meinung, dass sie nicht schön genug sind wie sie sind und beginnen, sich dauernd kritisch im Spiegel zu begutachten. Bald einmal ist der unselige Beschluss gefasst, die vermeintlich überflüssigen Kilos um jeden Preis abzuhungern - mit fatalen Folgen. Wenn der Körper einmal auf seinem Normalgewicht eingependelt ist, braucht

es sehr viel, um dieses nach oben wie nach unten zu verändern. Dies geht meistens nur mit Gewalt - also durch schwere Krankheit, forcierte Hungerkuren oder eben Bulimie. In diesem kritischen Zeitpunkt wird der Grundstein zum Yo-Yo Effekt oder zu lebenslänglichen Essstörungen gelegt.

Unaufhörlich kreisen die Gedanken nur um eines: das Essen!

Die 17-jährige **Nathalie** wurde, als sie nur noch 41 kg wog, von der sehr besorgten Mutter zum Psychologen geschickt. Als begleitende Massnahme kommt sie in die Kinesiologie und berichtet, dass ihr Kopf immer sage "Du musst abnehmen!". Der Körper sagt jedoch auf Anfrage mit

dem Muskeltest das Gegenteil, nämlich "ich will zunehmen!". Das Gewicht, welches der Körper von Nathalie als sein Wunschgewicht angibt, ist 50 kg. Bei Nathalie ist der Magersuchtsgrund Rebellion - je stärker der Druck und die übermässige Sorge der Eltern rund ums Essen und Gewicht, desto mehr versteift sich Nathalie aufs Abnehmen. Es war schliesslich auch lohnend, so viel Aufmerksamkeit zu erhalten! Die kinesiologische Testung gibt eine um 20% reduzierte Energie an, was sich bei Nathalie als Depression, Ausbleiben der Periode und Müdigkeit äussert. Als beste Energiequellen - der Muskeltest bestätigt dies - gibt Nathalie Auswärts-essen mit dem Vater, Tanzen und draussen in der Natur sein an. Nach den Feiertagen und einer kleinen Reise mit dem Vater - wo ausgiebig geschlemmt wurde - bringt Nathalie zwei Kilos mehr auf die Waage. Ihr Ziel ist jetzt, dass Essen nicht mehr das Hauptthema in ihrem Leben und dem ihrer Mutter ist, sondern gleich-gültig, also gleich wichtig wie andere Aktivitäten

Schädigungen der Zellfunktion durch Magersucht können kinesiologisch reversibel gemacht werden.

Die heute 40-jährige **Laura** war im Alter von 15 Jahren magersüchtig, wog dann noch ganze 36 Kilos. Auch heute noch wirkt sie mit 45 kg sehr mager. Sie möchte gerne zunehmen, jedoch gelingt es ihr trotz reichlicher Nahrungsaufnahme nicht. Sie war schon in vielerlei Therapien wegen gewisser Probleme, u.a. auch weil es ihr nicht gelingt, zuzunehmen. Alle bisherigen Therapien konzentrierten sich nur auf die psychologischen Ursachen der Magersucht. Laura hat dies langsam satt; sie mag sich nicht immer wieder auf die Vergangenheit konzentrieren und den Fokus dauernd auf damalige oder jetzige Probleme richten. In der Kinesiologie ist es möglich, ganz präzise Balancen auf körperliche Funktionen auszurichten, wie auch relativ global umfassende, welche ein Ziel nicht zu genau zu definieren brauchen. Beides hat seinen Platz und seine Funktion. Da es häufig vorkommt, dass durch unnatürliche gewaltsame Gewichtsabnahme die Verdauung und auch die Zellfunktionen permanent geschädigt werden, frage ich mit dem Muskeltest ab, wo es einen Stress, bzw. eine Ueber- oder Unterfunktion gibt. Ueberall zeigt sich Unterfunktion. Ich balanciere auf verbesserte

Proteinsynthese, nach der Korrektur zeigt sich eine vom Muskeltest bestätigte Verbesserung um 70%. Was der Muskeltest sagt, ist das eine, was in der Realität passiert, das andere. Denn häufig besagt der Muskeltest eine markante Verbesserung, wovon im täglichen Leben jedoch nicht viel zu spüren ist. Sechs Monate später, als Laura nach ihrem Urlaub wieder in die Kinesiologie kommt, berichtet sie, dass sie 2 Kilos zugenommen hat, was ihr früher nie gelungen war.

*Katharina B. Gattiker,
Kinesiologin NVS*

Kurs Schlank durch Kinesiologie

Schlank werden und bleiben...leicht gemacht. Nahrungsmittel haben nicht nur Kalorienwerte, sondern energetische Auswirkungen. Intoleranzen können z.B. übermässiges Zunehmen bewirken. In

diesem Tagesworkshop wird auch auf die psychologischen Mechanismen, die bewirken, dass wir trotz guten Vorsätzen das Falsche essen, den Stress mit Süssem bewältigen, eingegangen. Kinesiologisch werden die im Unbewussten vorhandenen einschränkenden Glaubenssätze für jede/n Teilnehmer/in herausgearbeitet und balanciert (unter Respektierung der Privatsphäre.) Jede/r Teilnehmer/in wird mit kinesiologischen Uebungen und Methoden gestärkt.

Datum: 7.1.06, Preis: Fr. 170.-

Anmeldung:

Ich..(Name).....
.....

Adresse:.....
.....

melde mich an für den Kurs "Essen Gleich-Gültig" vom 7.1.06. Sie erhalten eine Bestätigung mit genauen Angaben.

Tel.:.....Datum:.....Unterschrift:.....

Bitte einsenden an Katharina B. Gattiker,
Kinesiologin I-ASK, Falkenstr. 26, 8008
Zürich, Tel. 044 261 42 21, email
kgattiker@energeia.ch, www.energeia.ch.