

Mag. Brigitte Kopp-Begusch

Stoffwechselgerechte Ernährung

Motto: »Wie gehe ich auf Menschen zu und rede mit ihnen, damit sie sich wohl fühlen und ich mich auch?«

Die Österreicherin Mag. **Brigitte Kopp-Begusch** (43 – Sohn David ist 23) hat Germanistik, Psychologie, Philosophie und Pädagogik studiert und ist freiberuflich als Trainerin in der Erwachsenenbildung tätig. Sie arbeitet als Lehrende an der Fachhochschule Campus 02 in Graz, in sozialen Institutionen, bei Firmen und auf dem privaten Sektor. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich der sozialen Kompetenz: Kommunikation und Konfliktlösung, Selbstmanagement und Motivation, Präsentation und Rhetorik.

Zudem ist sie Erziehungshelferin des Jugendamtes und hilft Jugendlichen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Darüber hinaus ist sie eine erfolgreiche Buchautorin.

Die zentrale Frage, die Frau Kopp-Begusch sich stellt, ist: »Was kann ich tun, damit es sowohl den anderen als auch mir selbst gut geht?« Diese Frage will sie mit ihrer Arbeit beantworten. Eine Antwort bietet ihr Buch: »Interaktiv – Arbeitsbuch für Deutsch und Kommunikation« (öbvht Wien, 2006). Kommunikation – der Umgang miteinander – entscheidet letztendlich über das persönliche Wohlergehen der Menschen, davon ist sie überzeugt. Das Eingehen auf das Gegenüber, das



Mag. **Brigitte Kopp-Begusch**, Persönlichkeits-trainerin und Buchautorin

www.schlank-und-gesund.at

nicht Aneinander-vorbei-Reden, das Sich-verständlich-Machen können prägt das Motto des Deutschbuches: »Wie gehe ich auf Menschen zu und rede mit ihnen, damit sie sich wohl fühlen und ich mich auch?«

Aktive Lösungen

Dieses positive Denken und aktive Angehen von Lösungsansätzen (anstatt immer nur an Probleme zu denken) vermag sie Jugendlichen und Erwachsenen zu vermitteln, einerseits in ihren Büchern, andererseits in ihrer direkten Arbeit mit Menschen. Ihr Ziel, das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen zu fördern, verfolgt sie aber auch mit einer weiteren Antwort auf ihre zentrale Fragestellung. Diese Antwort gibt sie – gemeinsam mit ihrem Mann, Univ.-Doz. Dr. med. Wolfgang Kopp – im Ernährungsratgeber »Essen Sie sich schlank! Abschied vom Jo-Jo-Effekt« (ISBN-Nr.:978-3-9501561-0-2).

Jo-Jo-Effekt

Dabei handelt es sich um einen Ratgeber zum Abnehmen, der einen neuen, wissenschaftlichen Ansatz der Gewichtsreduktion verfolgt. Statt den Körper durch Kalorien- und Fett-

»» Essen Sie sich schlank!

Abschied vom Jo-Jo-Effekt! ««

sparen zum Abnehmen zu zwingen – eine Strategie, die fast immer zum Jo-Jo-Effekt führt, wie unzählige Abnehmwillige schon leidvoll erfahren mussten – wird hier der Körper zum Verbündeten. Es wird durch eine Umstellung auf eine stoffwechselgerechte Ernährung die tatsächliche Ursache der Entstehung von Übergewicht beseitigt. Dadurch beginnt der menschliche Körper von sich aus – ohne Kalorienzählen oder gar Hungern – das überschüssige Fett abzubauen. Dazu kommen noch wesentliche gesundheitliche Vorteile.

Da dies sicher für viele eine interessante Sache ist, haben wir nachgefragt:

Können Sie uns bitte genauer erläutern, was Ihr Buch Neues bietet?

Ich weiß, über Ernährung und Gewichtsreduktion ist schon vieles geschrieben worden, aber diese Ratgeber haben ganz offensichtlich nicht die Lösung des Problems gebracht, sonst würden wir Menschen nicht immer dicker und kränker.



Unser Buch bringt eine wissenschaftlich und medizinisch fundierte Erklärung der Ursachen für dieses Problem.



Vor allem zeigen wir aber den Ausweg aus dem ernährungsbedingten Teufelskreis, dem Menschen durch eine Ernährung ausgeliefert sind, die nicht in ihren Stoffwechsel passt. Mit der stoffwechselgerechten Ernährung wird die Ursache von Übergewicht und vielen Krankheiten beseitigt.

Diese Ernährungsweise macht auf natürliche Weise schlank und hält schlank, weil sie die Ursache von Übergewicht beseitigt – und das ohne Kalorien zu zählen, ohne zu hungern und ohne sich stundenlang mit Sport- und Bewegungsprogrammen zu quälen.

Sie verwenden den Begriff »stoffwechselgerechte« Ernährung. Was bedeutet das?

Jedes Lebewesen hat seine ganz spezifische, artgerechte Ernährung, an die sich sein Stoffwechsel im Lauf der Evolution genetisch angepasst hat, und die ein Garant für bleibende Gesundheit und den Fortbestand der Art ist. So ist das auch beim Menschen. Wir Menschen haben uns aber mit der heutigen

Ernährungsweise weit von unserer artgerechten (stoffwechselgerechten) Ernährung entfernt.

Nach der gängigen Ernährungslehre wird bei der Definition von »gesunder« Ernährung fast ausschließlich auf die Inhaltsstoffe Bezug genommen. Nahrungsmittel gelten als gesund, wenn sie wenig Fett und wenig Kalorien, viele Vitamine, Spurenelemente und viele Ballaststoffe enthalten. Dieser Ansatz ist einseitig und geht an einem ganz wesentlichen Punkt vorbei – nämlich an der Frage, ob ein Nahrungsmittel in den menschlichen Stoffwechsel passt.

Was sind die gesundheitlichen Vorteile dieser Ernährungsweise, die Sie zu Beginn kurz angesprochen haben?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Blutfettwerte sich signifikant bessern, vor allem die Triglyzeride, aber auch die Cholesterinwerte. Außerdem sinkt das Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag und Diabetes.



Essen wieder genießen lernen!

Ist diese Ernährungsumstellung schwierig? Beziehungsweise, gibt es dafür Unterstützung?

»Essen Sie sich schlank!« enthält auch einen Teil mit Tipps und psychologischen Hilfestellungen, damit jede/r die Umstellung schaffen kann. Dazu gibt es in unserem Kochbuch: »Kochen Sie sich schlank! Rezepte zur stoffwechselfgerechten Ernährung« (ISBN-Nr: 978-3-9501561-1-9) ausgesuchte, stoffwechselfgerechte Rezepte für jeden Geschmack. Es ist das einzige Kochbuch, das ausnahmslos gesunde und köstliche Rezepte bietet, die sich positiv auf Gesundheit und Figur auswirken.

I Apropos Figur ...

Ja, das ist gerade für uns Frauen ein wichtiger Punkt. Aus der Psychologie wissen wir, dass schlanke Menschen mehr Erfolg im Berufsleben haben. Schlank sein wird verbunden mit Energie und Lebensfreude, Tatkraft, geistiger und körperlicher Beweglichkeit sowie Attraktivität.

Zurück zur Figur: Mit der stoffwechselfgerechten Ernährung nehmen Frauen gerade auch an den Problemzonen ab. Sie werden vielleicht mit verschiedenen kalorienreduzierten Diäten, also kohlenhydratreichen Hungerkuren, selbst erlebt haben, dass der Fettabbau oft nicht an den Stellen erfolgt, an denen Sie sich das wünschen. Bei der stoffwechselfgerechten Ernährung ist das anders! Zusätzlich wirkt die stoffwechselfgerechte Ernährung verjüngend, weil die Produktion von Wachstumshormon gefördert wird, des wichtigsten Hormons für die Zellerneuerung. Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich dazu sagen: Seit ich mich stoffwechselfgerecht ernähre, fühle ich mich vitaler und jünger als je zuvor. ■



**Nehmen Sie
Ihr Schicksal
in die Hand!**