

Es geht direkt drastisch los. Schmeiß die Waage weg! Oder besser gesagt, verkauf sie, recycle sie, verschenke sie... wir sind ja schließlich nachhaltig :-)

Aber ich meins ernst, die Waage ist wirklich ein riesengroßes Problem. Nicht die Zahl, die sie dir anzeigt. Sondern das, was das mit dir macht. Und vielleicht bist du ja auch einer von denen, wo die Waage tatsächlich zum Alltag gehört. Wenn du hier bist um wirklich deine Balance zu finden, fit, gesund zu werden, deine Ziele zu erreichen, wenn du dich weiter entwickeln und eine gesunde Einstellung finden willst, dann ist damit ab heute Schluss.

Wie sollen wir Frieden mit unserer Ernährung und unserem Körper schließen, wenn wir uns von einer Zahl bestimmen lassen?

Ich möchte dir eine kleine (fiktive) Geschichte erzählen. Hannas Geschichte.

Hanna möchte gern ein bisschen abnehmen. Sie hat noch nicht den perfekten Weg gefunden, wie das funktionieren soll, aber sie hat schon viel ausprobiert. Diäten, Programme, Ernährungspläne und so weiter. Immer dabei ihre Waage. Jeden Tag.

Jeden Morgen stellt sich Hanna als erste Amtshandlung auf die Waage. Es ist Routine geworden, es gehört einfach dazu. Was erwartet sie zu sehen? Fortschritte? Rückschritte? Stillstand? All das wechselt sich munter ab. Mal geht's runter, mal rauf, mal bleibt es stehen. Ein System, eine Logik lässt sich dahinter nicht erkennen. Am Vorabend gabs nur einen kleinen Salat, extra ohne Dressing und trotzdem ist die Zahl höher als gestern. Wie kann das sein? Das frustet. Also fällt das Abendessen heute ganz aus. Wenn die Waage dann endlich weniger anzeigt ist die Freude groß. Die Motivation blitzt endlich wieder auf, Hanna glaubt nun fest daran es schaffen zu können (was denn eigentlich?). Direkt setzt sie sich ein neues Ziel. Jetzt soll es jeden Tag so weiter gehen, das muss funktionieren, dann hat sie in wenigen Wochen ihr Ziel erreicht! Ha! Also fällt das Abendessen von nun an jeden Tag aus. Schließlich schmeckt nichts so gut, wie sich schlank sein anfühlt. Naja, zumindest bis das Ziel erreicht ist... dann kann man ja wieder "normal" essen, oder?

Natürlich macht die Waage Hanna da einen Strich durch die Rechnung. Die nächsten zwei Tage geht sie noch runter und am dritten Morgen sind plötzlich wieder 2kg mehr drauf. Wie kann das sein? Bei all der Disziplin? Gefrustet und demotiviert kauft Hanna sich eine große Tafel Schokolade. Bringt ja eh alles nix...

Die blöde Waage hat Hanna die wichtigsten Werte für nachhaltigen Erfolg genommen. Achtsamkeit, Selbstliebe, Selbstreflexion und Motivation. All das hat Hanna durch die eine Zahl am Morgen total vergessen. Dabei predigen wir doch alle immer "start your day right" und wie wichtig eine Morgenroutine ist. Auch ich bin davon überzeugt. Eine Waage, die unsere Stimmung, unseren ganzen Tag, unser komplettes Mindset beeinflusst gehört ganz sicher nicht dazu.

Eine Waage ist keine geeignete Messmethode, wenn es darum geht sich endlich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Mit ner Waage kannst du meinetwegen deinen Reis vorm

Kochen abwiegen. Aber du kannst dich nicht auf die Waage stellen und glauben das sei der Spiegel für deinen Fortschritt. Das funktioniert nicht. Es gibt viel zu viele Faktoren, die unser Gewicht beeinflussen. Fett, Muskeln, Wasser, Einlagerungen, Magen- und Darminhalt, Hormonhaushalt... es ist unmöglich da ein repräsentatives Ergebnis zu bekommen.

Also bitte schmeiß die Waage weg! Hör auf dich zu wiegen. Hör auf zu sagen du willst 10kg abnehmen. Hör auf damit. Woher willst du wissen, ob du mit 10kg weniger so aussiehst, wie du dir den idealen Körper vorstellst? Vielleicht siehst du mit 5kg weniger schon so aus, vielleicht mit dem selben Gewicht, das du jetzt hast nur in anderer Zusammensetzung oder vielleicht sind es auch 15kg weniger um deinen Ansprüchen gerecht zu werden. Wer weiß das schon? Berücksichtigst du alle Faktoren, die sich auf dieser einen Zahl auf der Waage widerspiegeln? Wiegst du dich immer zu selben Tageszeit? Warst du jedes Mal vorher auf Klo? Isst du jeden Abend das selbe? Besteht nicht die Möglichkeit, dass du Muskeln auf- oder abbaust? Oder Wasser einlagerst? Berücksichtigst du auch hormonelle Schwankungen? Mach nicht den Fehler Gewichtsabnahme mit Fettabnahme zu verwechseln!

Ich hab wirklich viele, viele Hannas kennengelernt. Was meinst du wie niederschmetternd es ist, wenn die 10kg dann runter sind und man trotzdem nicht glücklich ist? Sich trotzdem nicht wohl fühlt? Jetzt hast du die Chance deine Ziele zu überdenken. Dich von nun an nicht mehr über eine Zahl zu definieren (sie interessiert eh keinen außer dich selber, glaub mir). Du hast jetzt die Chance dich zu fragen, was wirklich dein Ziel ist. Wie möchtest du aussehen? Wie möchtest du dich fühlen? Wann ist der Punkt erreicht, an dem du dich wohl fühlst? An dem du stolz auf deinen Körper bist, ihn schätzt und liebst? Was muss dafür passieren? Definiere dein Ziel ohne eine Zahl. Und trotzdem so konkret wie möglich.

Wenn du ein Zahlenmensch bist wären Umfänge oder Körperfettanteil vermessen übrigens bessere Alternativen. Aber auch das muss nicht zwingend sein. Du kannst dein Ziel auch erreichen ohne jemals etwas über diese Zahlen wissen zu müssen. Auch wenn dein Ziel ein Sixpack ist.

Als Abschluss möchte ich dir noch [diesen](#) Artikel ans Herz legen. Fitness Experts ist sowieso eine Seite, auf der du ohne Bedenken stöbern kannst. Absolut fundiert. Kein Hokusfokus, sehr gut recherchiert und beschrieben. Denen kannst du vertrauen.

Hab einen wundervollen Tag,
deine Bianca