

INTERVIEW

Diplom-
Psychologin Cora
Besser-Siegmund
(46) ist Expertin
für Essprobleme



Hunger weg wie im Schlaf

JOURNAL für die Frau: Wie kamen Sie darauf, ein Anti-Heißhunger-Programm zu entwickeln?

Cora Besser-Siegmund: In unserer Praxis haben wir immer wieder festgestellt, dass Heißhunger-Attacken ein weit verbreitetes Problem sind, und zwar nicht nur bei Übergewichtigen, sondern auch bei Schlanken. Es gibt inzwischen auch sehr viele Dünne mit Essproblemen, die sich ständig kontrollieren.

JOURNAL: Was ist das Wichtigste bei Ihrem Programm?

Cora Besser-Siegmund: Die absolute Grundlage ist, regelmäßig zu essen. Ich nenne das gerne auch „Beruhige deinen inneren Vorfahren“. Durch radikale Diäten werden überlebenswichtige Urkräfte mobilisiert, die zu Heißhungerattacken führen und die uns von allem abhalten, was kreativ ist. Durch regelmäßiges Essen ist der Weg frei zu einem gesunden Körpererlebnis.

JOURNAL: Was hat es mit „Wingwave“ - siehe rechts - auf sich?

Cora Besser-Siegmund: Aus der Schlaf-

forschung weiß man seit längerem, wie wichtig die so genannten REM-Phasen sind, bei denen im Schlaf die Augen sehr schnell bewegt werden. Diese Phasen sind ganz entscheidend fürs Verarbeiten und Einspeichern von Erfahrungen und Emotionen. REM erreicht tiefe Schichten unseres Bewusstseins, auch das limbische System, unser „Emotionsgehirn“. Wir wissen außerdem, dass Lernen besonders gut geht, wenn es mit Emotionen verbunden ist.

JOURNAL: Und diese Erkenntnisse können dabei helfen, Heißhunger zu bekämpfen?

Cora Besser-Siegmund: Vor einigen Jahren wurde entdeckt, dass der Effekt der nächtlichen REM-Phasen durch bewusste Augenbewegungen simuliert werden kann. Gerade bei der Therapie von Essstörungen brauchen wir Methoden, die nicht nur dem Verstand einleuchten, sondern die das Verhalten nachhaltig ändern. Das kann durch die Wingwave-Augenbewegungen erreicht werden: Durch das Stimulieren beider Gehirnhälften werden festgefahrene Emotionen gelöst. Inzwischen sind auch seriöse Therapeuten verblüfft, wie effektiv das wirkt.

JOURNAL: Wie wird Wingwave optimal eingesetzt?

Cora Besser-Siegmund: Man sollte sich ruhig eine Hitliste mit den Lebensmitteln machen, auf die man starken Hunger hat. Und die kann man nach und nach mit der Wingwave-Übung durchprobieren und dabei beobachten, wie es sich anfühlt.

JOURNAL: Wie schnell kann man mit dieser Methode abnehmen?

Cora Besser-Siegmund: Es geht hier ums natürliche Abnehmen, bei dem das Essen nach und nach unwichtiger wird. Deshalb verschwinden die Pfunde nur langsam, vielleicht 1 oder 2 pro Monat. Aber der Erfolg ist dauerhaft.

Infos: www.wingwave.com

