

Eine Ich-Inventur

Bevor du mit **Back to Basics** startest, solltest du deinen gegenwärtigen „Zustand“ festhalten. Diese Notizen sind die beste Vergleichsbasis, um deine Veränderungen nach Zeitraum XY (z.B. über die Kursdauer eines Durchgangs, 3 Monate oder 1 Jahr) konkret wahrzunehmen, das Vorher/Nachher breiter gefächert zu vergleichen und deinen Fortschritt ziemlich klar beurteilen zu können.

Manches Zipperlein und manche Veränderung haben sich mit den Jahren auf leisen Sohlen angeschlichen und begleiten einen zu diesem Zeitpunkt im Leben bereits so lange, dass sie nicht mehr als störend oder ungesund empfunden werden, wir sind daran gewöhnt. Meist wird einem die vorherige Schiefelage tatsächlich erst bewusst, wenn sie wegfällt. Das kann sich ein wenig anfühlen, als wenn eine Last von dir abfällt, sehr wohltuend.

Mit einer kleinen Aufstellung über deinen IST-Zustand vorher wird dir der Vergleich natürlich viel besser gelingen – und vor allem auf so viel mehr Ebenen als rein den klassischen Merkmalen, an denen man sich meistens langfristiger erinnert. Und glaub mir, jede einzelne Veränderung fühlt sich richtig gut an und die Summe der Dinge macht stolz und stark - ein Motivationsschub de luxe, der dich souverän in der Spur halten kann.

Darum widme dich der nachfolgenden Aufgabe, wenn du ausreichend Zeit und Muße hast, dich damit ausgiebig auseinander zu setzen. Tust du es nicht, wirst du es höchstwahrscheinlich irgendwann später bedauern.

Nur Mut!



Aufgabe

Erstelle eine Liste/Tabelle oder Notizen dazu, wie es dir derzeit geht, wo du derzeit vor Kursbeginn stehst – vielleicht schreibst du sogar einen kleinen Aufsatz über dich? In welcher Form du das machen möchtest, ist deine Sache. Hauptsache ist, dass du so viele Worte verwendest, dass du nach ein paar Wochen und Monaten immer noch weißt, was du damit ausdrücken oder erklären wolltest.

Ich schlage vor, dass du die Notizen anschließend mit einem Datum versehen beiseitelegst und vielleicht nach deinen ersten 4 Wochen **Back to Basics** den ersten kleinen Vergleich wagst, auch wenn dieser Zeitraum recht kurz ist. Empfehlen kann ich einen Vergleich nach 3 Monaten – da können sich schon kleine Welten bewegt haben.

Übrigens würde ich mich freuen, wenn du mich an deinen Veränderungen teilhaben lassen würdest. Schreib mir eine Mail, dann kann ich ein bisschen mit dir mitfeiern.

Stichpunkte & Inspirationen zur Ich-Inventur

Da du so viel mehr bist als nur dein Gewicht in Kilogramm, wenn es um deine körperliche Verfassung und dein seelisches Wohlbefinden geht, findest du nachfolgend Vorschläge und Stichpunkte zur Unterstützung und Inspiration einige Stichpunkte bzw. Inspirationen für den **möglichen** Inhalt deiner Notizen über dich selbst. Natürlich handelt es sich dabei nur um Ideen – notiere alles, was **dir** zum Thema notierenswert erscheint, lass Unwesentliches raus.

Wichtig: Du notierst das für dich, du brauchst das niemandem zu zeigen und niemandem Rechenschaft ablegen – also lass bitte alles raus, selbst wenn es sich vielleicht im ersten Moment ungewöhnlich oder ungewohnt anfühlt, darüber zu schreiben, es in klare Worte zu fassen.

Grundlegendes

- **Grundinformationen:** Solltest du regelmäßig Medikamente einnehmen, würde ich das Präparat und die Dosierung zum Stichpunkt notieren – denn auch die sind nicht immer und prinzipiell in Stein gemeißelt. Vergiss nur nie: Das Dosieren oder Absetzen von Medikamenten gehört in die Hände deiner medizinischen Fachkraft, nicht in deine eigenen.
- **Gute Vorsätze:** Zahlreiche Baustellen am Körper benötigen lediglich ein wenig Liebe und konsequenten Einsatz. Einiges brauchst du nur öfter eincremen und regelmäßig pflegen, Hornhaut entfernen, usw. – Also ist es definitiv eine Spitzenidee, wenn du deine Punkte in der Bestandsaufnahme in einem Zug um gute persönliche Vorsätze für die nächsten Wochen ergänzt.

Körperliches

- **Blutwerte:** Vielleicht lässt du VOR Beginn ein großes Blutbild bei deinem Arzt machen oder hast noch eines vorliegen, das nicht älter als 3 Monate ist. Ist beim letzten Blutbild ein Wert aus der Reihe getanzt? Dann notiert dir das.
- **Blutdruck und Ruhepuls:** Hast du eine gute Ausdauer oder bist du im Handumdrehen aus der Puste und schon eine Treppe macht sich bemerkbar? Kommt dein Puls zügig wieder in normale Bahnen, wenn du aus der Puste bist? Brennt die Lunge bei Belastung? Fühlt der Körper sich nach nur kurzer Zeit zügig gehen wie Blei an? Notiere, was dir dazu einfällt. Und besonders wenn du

unter hohem/niedrigen Blutdruck leidest, solltest du hierzu im Vorfeld Durchschnittswerte ermitteln. Dazu mal ein paar Tage mehrfach in Ruhe messen und notieren.

- **Anregung:** Alle, denen dazu nichts bekannt ist, könnten sich sicherheitshalber zu Arzt oder in die Apotheke begeben und messen lassen – manchmal gibt es da Überraschungen, mit denen man nicht gerechnet hat...
- **Blutzucker:** Bist du Diabetiker*in? Falls ja, welche Form hast du in dem Fall? Und seit wann? Bist du medikamentös gut eingestellt, hast du dein Blutzuckermanagement im Griff und bist von deiner Ärztin/deinem Arzt gut betreut? Misst du regelmäßig deinen Blutzucker? Nimmst du regelmäßig deine Medikamente? **WICHTIG:** Wenn du deine Ernährung konsequent auf LCHF (Back to Basics) umstellst, musst du den Blutzuckerspiegel absolut im Fokus haben!
- **Galle:** Gibt es eine bekannte Problematik? Druckgefühl? Fühlt sich dort (rechts unterm Rippenbogen, an die Leber gekuschelt) etwas unangenehm an nach (fettem) Essen? Hast du die Galle überhaupt noch? Und falls nein: Fehlt sie dir?
- **Hormonelles:** Hast du etwas an der Schilddrüse oder ist die im Lot? Falls du Probleme hast, welche? Nimmst du dafür Medikamente? Tendierst du zu PMS? Wirst du knatschig oder zum Zombie rund um den Zyklus? Gibt es hormonelle Heißhungerattacken? Leidest du unter Hormonschwankungen. Hast du das untersuchen lassen? Nimmst du Hormone ein? Robbst du gerade gefühlt durch deine Wechseljahre (so wie ich)? Hast du Wechseljahrsbeschwerden – und wenn ja, welche?
- **Kopfschmerzen:** Hast du meist einen klaren Kopf oder neigst du zu Kopfschmerzen – z.B. Spannungskopfschmerz? Wie häufig nimmst du dagegen Schmerzmittel? Was ist die Ursache dafür? Ist es deutlich mehr als nur ein banaler Kopfschmerz und du leidest unter etwas wie Migräne oder Cluster-Kopfschmerz? Führst du ein Schmerztagebuch? Das könnte sehr hilfreich sein!
- **Körperschmerzen:** Bist du körperlich schmerzfrei bzw. es gibt nicht mehr dazu zu sagen als dass es sich um altersgemäße, absolut normale Zipperlein handelt? Leidest du unter Körperschmerzen? Sind diese muskulärer Art oder stecken die eher in den Gelenken/Bandscheiben? Bist du in Behandlung? Nimmst du Medikamente? Vielleicht leidest du unter Fibromyalgie, Rheuma, etc.? Schmerzt es täglich oder nur gelegentlich? Was tust du dagegen bzw. wird dagegen getan?
- **Haut im Gesicht:** Wie steht es um deine Hautbeschaffenheit im Gesicht? Bezeichnet man deinen Hauttyp als z.B. normal, trocken, schuppig, fettig oder handelt es sich eher um Mischhaut? Tendierst du zu Akne, Pickelchen, Entzündungen, Rötungen, geplatzte Äderchen, Juckreiz oder irgendetwas anderem? Wie würdest du sie farblich beschreiben? Fahl, rosig, gelblich, verquollen? Siehst du grundsätzlich müde aus?
 - **Anregung:** Vielleicht machst du ergänzend ein nettes und vor allem ungeschminktes Vorher-Selfie für deine Unterlagen?
- **Haut am Körper:** Wie steht es um deine Hautbeschaffenheit am Körper? Welche Attribute sind diesbezüglich hervorzuheben? Ist sie trocken, schuppig, elastisch, weich, kratzig, etc.? Neigst du zu Rötungen, blauen Flecken, Allergien, geplatzten Äderchen, Pickelchen, Abszessen?
- **Füße:** Gibt es Besonderheiten an deinen Füßen, wie z.B. Hammerzehe, ausgeprägter Platt-, Senk- oder Knickfuß? Zwickt die Achillessehne? Gab es schon OPs an den Füßen? Hast du starke, muskulöse Füße oder sind das eher schwache Heinis? Zwackt es beim Gehen? Hast du übermäßig

viel Hornhaut an den Füßen? Risse darin? Tendierst du zu Hühneraugen, Fuß- bzw. Nagelpilz oder eingewachsenen Fußnägeln?

- **Hände:** Sind deine Fingernägel hart wie Beton, normal beschaffen oder brechen sie bei jeder Gelegenheit ab? Leidest du unter eingerissener, fetziger, manchmal entzündeter Haut um die Nägel herum? Gibt es Längs- oder Querrillen? Flecken? Vielleicht schmückst du dich aber auch mit künstlichen Nägeln und kannst dazu gar nicht viel sagen? Sind deine Hände trocken, schwielig oder schwitzig – oder eben total normal? Hast du Kraft in Händen und Fingern? Zwickt es in den Gelenken und wenn ja, in welchen?
- **Verdauung:** Hast du damit gar keine Probleme oder aber vielleicht sowas wie Blähungen, Durchfall, Reizdarm, Magenschmerzen, Sodbrennen? Ist eine Erkrankung des Verdauungstraktes bekannt? Wie steht es mit dem Stuhlgang im Hinblick auf Konsistenz und Häufigkeit?

Abseits der körperlichen Gesundheit

- **Essverhalten:** Wie steht es darum. Hast du ein normales, natürliches Essverhalten? Isst du zu viel? Oder zu häufig? Hast du oft fest Hunger oder geht es eher um Heißhunger, den Schmach nach etwas „Leckerem“? Und was ist „Leckeres“ für dich: Deftig oder süß? Würdest du dich als „zuckersüchtig“ bezeichnen? Ist dein Essverhalten über die Jahre konstant gleich oder Schwankungen unterworfen? Gab es Einschnitte mit größeren Veränderungen? Falls du dein Essverhalten als problematisch empfindest: Seit wann ist das so? Haben sich andere Menschen stark in dein Essverhalten eingemischt? Tendierst du dazu, heimlich zu essen oder in Bezug auf dein Essverhalten (Menge, Häufigkeit) andere zu belügen? Notier alles, was dir dazu einfällt.
- **Diätkarriere:** Wenn wir schon beim Thema Essverhalten waren, kannst du direkt auch ein paar Worte zu deiner persönlichen Diätkarriere notieren, sofern dich das Thema betrifft. Wie ist es mit dem Gewicht in deinem Lebenslauf? Hast du Probleme mit deinem Gewicht und wenn ja, seit wann? Ist dir ein Auslöser bekannt? Wie viele Kilos hattest du **tatsächlich zu viel** als du das erste Mal dachtest, du wärst zu dick? Warst du ein kräftiges Kind oder eher ein drahtig-schmales Rippchen? Wurde es in der Pubertät mehr oder nach einer Schwangerschaft oder mit Beginn der Wechseljahre? Wie hast du bislang versucht, das Gewicht in den Griff zu bekommen und wie gut hat das funktioniert?
- **Schlaf:** Beschreibe deinen durchschnittlichen Schlaf. Wie viele Stunden sind es? Musst du nachts raus? Wie oft? Fühlst du dich nach dem Aufwachen erholt? Kommt dein Körper entspannt aus der Kiste oder musst du erst einmal die zwickenden Glieder einlaufen? Gibt es eine erwähnenswerte Besonderheit bei dir, wie z.B. Nachtschichten oder der Bedarf zu einem Mittagsschläfchen?
 - Anregung: Solltest du bislang zum Einschlafen den Fernseher laufen lassen, wäre es ein netter Versuch, in den kommenden Wochen mal ohne auszukommen – wenn es um dich herum nicht mehr flimmert, kann das schon sehr viel an deiner Schlafqualität verbessern.
- **Aktivitätslevel:** Wie steht es um die Bewegung? Bist du eher Team gemächlich oder gehörst du ins Team „Hummeln-im-Hintern“? Wie intensiv lebst du körperlich?
- **Energielevel:** Wie steht es um deine Kraft? Lebst du deinen Alltag spielend Vollgas oder tendiert dein innerer Akku dazu, sich schnell zu leeren? Gönnst du dir notwendige Pausen oder arbeitest du über dein eigenes Energielevel hinaus? Wenn du dein persönliches Energielevel auf einer Skala von 1-10 einsortieren sollst, wobei 1=unterirdisch und 10=ausdemWeghierkommich ist, wo stehst du dann?

- **Stimmung:** Was macht die Laune? Glücklich? Unglücklich? Stark schwankend? Zornig? Im Gleichgewicht? Gestresst? Hast du ausreichend soziale Kontakte oder fehlt dir „etwas“ oder „jemand“? Erfüllt dich das, was du tagtäglich tust und erlebst?
- **Sonstiges Unkategorisiertes:** Hier kannst du alles notieren, was du noch erwähnenswert findest, worauf ich in meiner Aufzählung nicht gekommen bin.

Info

- **Gewicht/Körpermaße:** Diese Werte brauchst du hier nicht unbedingt aufführen, denn dazu kommen wir noch separat. Es sei denn, du möchtest das – denn du notierst alles das, was du notieren möchtest.

Bleib stets fair & respektvoll

Wenn du vergleichst, dann vergleiche in aller Fairness. Manche werden enorm kritisch und sogar verletzend in der Selbstbeurteilung, aufgrund von meilenweit überzogenen Ansprüchen und Erwartungen. Das endet nicht selten in gegen sich selbst kommunizierte Beleidigungen!

Bei allem, was du an Botschaften an dich selbst richtest, frage dich (im Idealfall vorher) folgendes: Würdest du SO auch mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund reden? Derart mit ihr/ihm ins Gericht gehen? Mit deinen für dich gewählten Gedanken, Wörtern und Formulierungen? Vergiss nie, dass DU grundsätzlich der wichtigste Mensch in deinem Leben bist – also behandle dich stets wertschätzend.

Du wirst nicht über Nacht an dein Ziel kommen. In der Regel handelt es sich nicht um einen knackigen Sprint, sondern um einen Marathon, dessen tatsächliche Streckenlänge bei Start unbekannt ist. Wenn du dich mit dieser Philosophie noch etwas schwertust, überlege dir zu jedem Vergleichspunkt deiner Aufstellung über dich selbst:

- wie lange es gedauert hat, bis du dich in diesen Zustand reinlaviert bzw. gebracht hattest,
- und wie lange du damit schon lebst,
- lässt sich der Punkt überhaupt realistisch ändern, denn falls nicht ist ein Scheitern diesbezüglich doch vorprogrammiert, oder?

Und dann sortiere deine Erwartungen an deiner persönlichen, inneren Zeitachse des Erfolgs vernünftig an.