

Irmgard Brottrager

Band 2

Body Feng Shui

Loslassen, Entrümpeln und Abnehmen
mit basisch-veganer Ernährung



Synergia 

Body Feng Shui

Irmgard Brottrager

Body Feng Shui

Loslassen, Entrümpeln und Abnehmen
mit basisch-veganer Ernährung

Band 2

Synergia 

Das Gewicht und die Form des Körpers sind eine Frage des Lebensstils und der mentalen Einstellungen. Jeder Mensch hat einen Körper, der seinem Wesen und seinen Denkweisen entspricht. Body-Feng-Shui befasst sich mit den energetischen Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Umfeld. Dabei spielt die Nahrung eine große Rolle, aber wesentlicher sind die psychischen und mentalen Programme, die im Hintergrund laufen. Die basisch-vegane Ernährungslinie besteht ausschließlich aus natur-belassenen pflanzlichen Produkten. Sie erfahren, wie Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Ordnung bringen, Ihre Wohnräume entrümpeln, Ihre ungünstigen Einstellungen loslassen und Ihren Geist für ein leichtes und jugendliches Dasein programmieren.

Das sehr gründlich recherchierte Buch besteht aus zwei Bänden und liefert eine schlüssige Anleitung, wie Sie völlig mühelos Ihr Gewicht halten oder überflüssige Pfunde verlieren können. Die Erkenntnisse der Quanten-Physik, denen zufolge der Kosmos nicht aus Materie, sondern aus Informationen besteht, sowie die engen Verflechtungen zwischen Körper, Charakter, Raum-Gestaltung und Lebensstil, bilden das philosophische Fundament des Buches.

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtes geschützt. Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig, auch die Verbreitung durch Funk, Fernsehen, Tonträger, Fotokopie- und Druckverfahren sowie Übersetzungen.

Männliche und weibliche Bezeichnungen werden manchmal doppelt, manchmal abwechselnd benutzt. Im zweiten Fall gelten sie auch für das jeweils andere Geschlecht.

Die vorgestellte Methode des Body Fengshui dient neben der energetischen Optimierung von Räumen auch der Anregung von persönlichen Erkenntnissen durch Beobachtung und Gestaltung des räumlichen Umfeldes. Für Auswirkungen und Folgen welcher Art auch immer, etwa im Bereich der Psyche und geistigen Einstellung, wird keine Haftung übernommen. Die gesundheitlichen Tipps ersetzen keinen notwendigen Arztbesuch. Alle Rezepte und Anleitungen sind ohne Gewähr.

Auflage 2015

Veröffentlicht im Synergia Verlag

Basel, Zürich, Roßdorf, www.synergia-verlag.ch

Vertrieb durch Synergia Auslieferung, www.synergia-auslieferung.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2013 by Synergia Verlag

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-944615-01-1

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt Band 1
(Nicht in diesem Buch enthalten)

Einleitung Band 1 13

Der Mensch als feinstoffliches Wesen

Feinstoffliche Energie, Biophotonen, Lichtvolle Nahrung 35

Warum Basisch, warum Vegan? 74

Roh oder gekocht? 97

Energetische Aufladung von Lebensmitteln 111

Energetisch hochwertige Lebensmittel

Obst, Beeren, Nüsse und Kerne 126

Gemüse, Hülsenfrüchte, Sprossen und Salate 129

Kräuter, Blüten, Gewürze, Algen	131
Pilze	134
Getränke	135
Öle und Fette	142
Eiweißquellen	144
Superfood	146
Schonende Zubereitung	147
Bezugsquellen, Urban Gardening und Selbstversorgung	188
Abschluss von Teil 1 und Vorschau auf Teil 2	194
Literaturverzeichnis	198

Inhalt Band 2

Einleitung Band 2	13
--------------------------	-----------

Entschlacken und Abnehmen

Übergewicht als Symptom	17
Einstellung zum Essen, Motivation und Sucht-Probleme	48
Gewichtszunahme durch Mangelgefühle und Psychostress	79
Stoffwechsel-Probleme	82
Gesunder Darm, Darmreinigung	89
Entschlackung und Entgiftung	92
Lebensmittel als Heilmittel	98
Chi-Übungen, Farben und Klänge	103

Zusammenhang zwischen Körper, Raum und Charakter

Übergewicht und Charakter	109
Verhaltensstudien, Fengshui und Übergewicht	115
Body-Reading: Was kann man aus voluminösen Körperteilen schließen?	129
20 Ursachen für Übergewicht laut Europäischem Fengshui	143
Mindestens 30 Dinge, die man nicht braucht	156
Loslassen und Entrümpeln	161

Zusammenfassung

Praktische Anleitungen für einen leichteren Lebensstil	177
Literaturverzeichnis	200

Einleitung Band 2

Herzlich willkommen beim zweiten Teil von „Body Feng Shui“. In Band 1 haben wir uns mit den Kapiteln „Der Mensch als feinstoffliches Wesen“ und „Energetisch hochwertige Lebensmittel“ beschäftigt. Nun geht es weiter mit den großen Themen-Kreisen „Entschlacken und Abnehmen“ und „Zusammenhang zwischen Körper, Raum und Charakter“. Die beiden Bücher sind für Menschen geschrieben, die ihre Ernährung und ihre mentalen Programme optimieren möchten, um sich besser in Form zu bringen und mühelos abzunehmen. Im Gegensatz zu konventionellen Ernährungslehren interessieren wir uns hier weniger für stofflich-materielle Erklärungsmodelle, sondern vorrangig für die energetisch-feinstofflichen Zusammenhänge. Wir gehen davon aus, dass die Einstellungen eine maßgebliche Rolle spielen und dass jede sichtbare Verkörperung einer unsichtbaren geistigen Hintergrund-Matrix entspricht. In diesem Band erfahren Sie nun ganz konkret, was Sie auf der geistigen Ebene tun können, um in eine schönere und gesündere Körper-Form zu finden.

Trigger-Effekte

Möglicherweise werden durch die Zuschreibungen von gewissen Charakter-Eigenschaften Abwehr-Reflexe ausgelöst bei manchen übergewichtigen Lesern/innen, weil so genannte Trigger-Punkte getroffen werden. Falls Sie bemerken, dass meine Ausführungen einen Psycho-Stress verursachen, legen Sie einfach eine Pause ein! Wenn Sie überhaupt nicht offen sind für die Idee, dass Körpergewicht und Figur Einstellungssache sind, ist es vielleicht nicht das richtige Buch für Sie. Einer amerikanischen Studie (2) zufolge hat eine Gruppe von Übergewichtigen (nicht alle!) die Eigenschaft, angriff und

feindselig zu sein. Prompt reagierte eine Leserin in einem Internet-Forum mit bösen Gehässigkeiten gegen die Dünnen - und merkte nicht, dass sie dadurch genau diese Theorie bestätigte. Also Vorsicht, bevor Sie ausrasten! Es könnte selbst-entlarvend sein! Niemand möchte sich über Sie lustig machen oder Ihnen etwas vorwerfen. Trotzdem kann es vorkommen, dass die eine oder andere Formulierung Sie unangenehm berührt. Wenn jemand ohne besonderen Anlass sehr wütend und ungehalten wird, zeigt er eine unangemessene Betroffenheit, die darauf hinweist, dass etwas ins Schwarze trifft. Es werden unabsichtlich „Knöpfe“ gedrückt, die verdrängte Erinnerungen und Gefühle auslösen. Wenn also das Ansprechen von möglichen Fehl-Einstellungen Stress-Reaktionen bewirkt, so ist das als eine Art von Resonanz zu bewerten. Auch übertriebene Ablehnung und Rechtfertigung ist verdächtig. Sie können zu allem Nein sagen und sich eine abweichende Meinung bilden, aber es gibt keinen Grund, sich besonders aufzuregen. Wenn Sie nicht betroffen sind, werden Sie nicht heftig berührt sein, sondern die Darstellungen einfach zur Kenntnis nehmen.

Falls Sie zu den Übergewichtigen gehören, die kein Ideal-Gewicht anstreben, kann es sein, dass Sie sich zu wenig angenommen und geliebt fühlen, so wie Sie jetzt sind. Mollige bekommen in diesem Buch einiges an Fett ab, denn halbherzige Lösungen sind nicht das Ziel. Nehmen Sie es möglichst locker und mit Humor! Es kann durchaus sein, dass manche Leser/innen die Vorgaben zu streng finden und sich angegriffen fühlen. Menschen, die gewohnt sind, ihr Übergewicht zu hätscheln, kommen nicht so gut weg, denn die Toleranz ist ein springender Punkt. Entweder man toleriert 5, 10, 20 oder noch mehr Kilos zu viel oder man tut es nicht. Der klassische Übergewicht-Patient wiegt 90 kg und möchte 20 kg abspecken, um bei einer Größe von 170 cm im Normalgewichts-Bereich zu sein. Es geht hier nicht darum, wie man ein wenig Gewicht verliert, sondern um die energetische Optimierung der Körper-Form für maximales Wohlbefinden und bestmögliche Gesundheit - also um ein ganzheitliches Thema, das den ganzen Lebensstil betrifft. Dass manche Übergewichtige (nicht alle!) nicht nur dann zu Aggressionen neigen, wenn man ihre Figur kritisiert, sondern generell reizbarer sind, kann auch

direkt mit der Ernährung zu tun haben. Studien haben ergeben, dass Personen, die Junk-Food konsumieren, schneller ausrasten, weil sie an Nährstoffmangel leiden. (173) Gewiss ist bei vielen auch der Leidensdruck sehr groß, weil sie seit Jahren nach Lösungen suchen, mehr oder weniger resigniert haben und daher die Tränen schnell fließen, wenn Sie mit Vorhaltungen konfrontiert werden. Dieses Buch ist aus der Sicht einer sehr schlanken Person geschrieben, die nie übergewichtig war. Daher ist die Perspektive natürlich eine andere als bei Autoren, die selber mit den Kilos kämpfen und sich ideell auf derselben Wellenlänge wie ihre Leser/innen befinden. Manch eine/r wird vielleicht sogar denken: „Na, die hat ja keine Ahnung, wie schlimm das ist!“ Nein, ich habe es selbst nicht erlebt, wie man 20 oder 30 kg abnimmt, denn mein eigenes Gewicht bewegt sich um die 50 kg. Aber offensichtlich habe ich sehr viel Ahnung davon, wie man ohne zu hungern schlank bleibt und überflüssige Pfunde verliert - und dieses Wissen möchte ich gerne teilen! Sie werden sehen, dass meine Ausführungen sehr schlüssig sind und dass gründlich recherchiert wurde. Daher seien Sie bitte möglichst offen und selbstkritisch. Wenn Sie zufrieden wären mit Ihrer Figur, würde Sie dieses Buch ja gar nicht interessieren. Literatur von dauerhaft schlanken Personen zu diesem Thema ist eine Rarität. Ein Buch wie dieses in den Händen zu halten, daher auch eine besondere Chance!

Ich persönlich muss zugeben, dass mir Übergewicht nicht gefällt, dass ich es vermeiden möchte und alles Mögliche daran zu bekritteln habe. Ich habe Verständnis, wenn diese Beurteilung den einen oder anderen schmerzt, weil er sein Aussehen nicht komplett verändern möchte. Es ist mir bewusst, dass die Entscheidung für einen schlanken Body zugleich eine Absage an einen pummeligen Körper ist. Man kann eben nicht beides haben. Millionen Menschen wünschen sich eine attraktive Figur, können dieses Ziel aber nicht erreichen. Ihre Misgunst Schlanke gegenüber ist verständlich, schließlich scheinen sie mühelos etwas zu schaffen, was ihnen selbst versagt bleibt. Ich möchte Sie dazu ermutigen, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Und nicht gekränkt zu reagieren, wenn es dem Speck an den Kragen geht! Niemand will Ihnen etwas wegnehmen! Sie dürfen so bleiben, wie Sie

sind. Es genügt auch, wenn Sie nur ein paar klitzekleine Pfunde auf der Strecke lassen, deren Verlust gar niemand bemerkt. Sie müssen in Zukunft nicht wie Schmal-Hans herumlaufen, keine Sorge. Sie können sogar noch umfangreicher werden. Mit Body-Fengshui ist jede Wunsch-Figur möglich. Nur, pardon, ich persönlich stehe halt nicht so auf Überflüssiges und dieses Missfallen kann ich nicht vollkommen verbergen. Die etwas mollige Mutter einer Schul-Freundin sagte einmal zu mir: „Im Alter musst du dich entscheiden, entweder für das Gesicht oder den Hintern.“ Sie werden im Laufe der Lektüre vermutlich erahnen, was damit gemeint war. Die Mutter hatte sich offenbar für das Gesicht entschieden. Ich bin der Meinung, dass man beides haben kann! Es ist alles Ansichtssache. Wer glaubt, dass er im Alter nicht vollständig schlank sein kann, hat diese Möglichkeit bereits abgehakt. Es gibt so viele solche Glaubenssätze, die ihre Vertreter/innen daran hindern, mögliche Lösungen an sich heran zu lassen. Ich hoffe, dass ich Sie dazu anregen kann, möglichst viele davon auszuräumen und durch schlankere Sichtweisen zu ersetzen.

Entschlacken und Abnehmen

Übergewicht als Symptom

Egal ob man Übergewicht nun als eine Art Krankheit betrachtet oder nicht, kann jede körperliche Abweichung vom Idealzustand als Symptom für ein mentales Ungleichgewicht interpretiert werden. Bei den meisten übergewichtigen Menschen wird man daher eine Störung im feinstofflichen Energiefluss feststellen können, weil zu viel Körpergewicht beinahe zwingend zu Einschränkungen führt, sofern man keine Walross-Natur besitzt. Was sind die seelischen Ursachen für Übergewicht? Wie lassen sich die damit verbundenen Symptome deuten? (97) (98) (99) (100) (101) (179) Nicht alle Menschen bekommen automatisch Blähungen, wenn sie Bohnen und Käse-Brote essen. Warum werden dieselben Lebensmittel von unterschiedlichen Konsumenten so anders aufgenommen? Welche individuellen Gedanken-Programme stecken hinter bestimmten körperlichen Ausformungen? Nachfolgend bekommen Sie die Möglichkeit, bei verschiedenen Symptomen zu überprüfen, ob die Zuschreibungen auf Sie zutreffen oder nicht. Auf die Ernährungs-Fehler wird hier nicht noch einmal eingegangen, sie sind Inhalt des ersten Buch-Bandes. Ich würde vorschlagen, dass Sie beim ersten Durchlesen formlos Notizen machen und sich nach Beendigung der Lektüre jene Punkte, bei denen Sie eine Resonanz verspürten, noch einmal genauer vorknöpfen. Denken Sie auch an Ihre Bekannten mit ähnlichen Symptomen und überlegen Sie, ob Übereinstimmungen zu erkennen sind. Oft sieht man die Fehler bei anderen ja viel besser als bei sich selbst! Gehen Sie die Sache spielerisch

an. Wer findet die meisten (Einstellungs-) Fehler bei sich selbst und schwerwichtigen Mitmenschen? Wer am meisten erkennt, gewinnt die größte Selbst-Erkenntnis und somit auch das Ticket für die besten Fortschritte! Wenn mir jemand die Rückmeldung gibt, er hätte nichts gefunden, ich die Fehler aber schon auf den ersten Blick sehe, kann ich nur empfehlen, es in ein paar Wochen nochmals zu probieren. Es ist zugegeben nicht ganz einfach, die Dinge mal ganz anders zu betrachten, als mit den üblichen Ausreden und Erklärungsmodellen. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen! Leser/innen, die mit Symptom-Deutung bereits vertraut sind, werden keine Schwierigkeiten haben, sich darauf einzulassen.

Bauchwassersucht (Aszites, Wasseransammlung in der freien Bauchhöhle)

Mögliche Ursache:

Sehr schwere seelische Belastungen und angestaute Gefühle.

Mögliche Lösung:

Sich mehr Zeit nehmen für den Gefühlsbereich und die Bearbeitung ungeklärter Probleme.

Blähungen und Völlegefühl

Mögliche Ursache:

Unverdaute Vorstellungen und Erlebnisse. Angst vor neuerlichen unangenehmen Erlebnissen. Unbewusste Verspannung. Mangelnde Entspannung, geschluckte Luft durch zu hastiges Atmen. Verzögerte Abwehr-Reaktion

durch den Hinterausgang, nachdem etwas vorschnell geschluckt worden ist. Unausgesprochener Ärger, der sich ein Ventil verschafft.

Mögliche Lösung:

Entspannte und durchlässige Grundhaltung allem gegenüber, was das Leben an Erlebnissen zu bieten hat. In Stress-Situationen nicht kräftig schlucken, sondern Zähne, Kanten und Konfliktbereitschaft zeigen. Unsicherheit nicht durch hastiges Essen kompensieren, sondern tief durchatmen. Nichts annehmen oder hinnehmen, was nicht gut tut oder gut schmeckt.

Blasen-Entzündung (auch chronisch)

Mögliche Ursache:

Festhalten an alten Vorstellungen, Angst vor der Realität. Sauer sein auf andere Mitmenschen, speziell auf Partner und Ex-Partner. Starker Druck, etwas sehr Schmerzhaftes loslassen bzw. ins Bewusstsein steigen lassen zu müssen. Sich nicht entscheiden können, ob man Belastendes noch länger aushalten oder loslassen soll.

Mögliche Lösung:

Unerfreuliche Erlebnisse leicht und schnell hinter sich lassen. Sicherheit und Erdung finden in der Realität. Offen sein für ständige Veränderungen. Seelische Belastungen nicht so lange anstauen lassen, bis der Druck übermächtig wird, sondern rechtzeitig für Entlastung sorgen.

Darm-Verschleimung

Mögliche Ursache:

Ungeklärtes aus der Vergangenheit, klebrige Erinnerungen. Schuldgefühle und depressive Anhaftungen. Laktose-Intoleranz bzw. unbewusste Probleme, feinstoffliche Informationen zu verarbeiten, die mit der Tiermilch-Erzeugung zu tun haben. „Da bekomme ich einen Schleim“ = Redensart, wenn man wütend wird.

Mögliche Lösung:

Klare Gedanken, positive Ausrichtung und Handeln im Hier + Jetzt. Vergangenes durch eine bessere Gegenwart ersetzen. Bewusste Auseinandersetzung mit der Herstellung von Tiermilch-Produkten.

Darm-Verstopfung

Mögliche Ursache:

Engstirnige und klammernde Einstellungen. Vieles festhalten und wenig loslassen wollen. Etwas nicht hergeben wollen, was überfällig ist. Tiefsitzende Verspannungen, möglicherweise durch zu viel Stress. Sich keine Zeit auf der Toilette nehmen und die „großen Geschäfte“ immer wieder verschieben. Berufliche Umstände, die eine regelmäßige Darm-Entleerung erschweren. Problematische Lebensbedingungen, die nicht gelöst, sondern ausgehalten werden und daher zu chronischen Verkrampfungen führen im Unterleib. Eingezogener Bauch und fehlende Bauch-Atmung, weshalb der Verdauungstrakt zu wenig Energie bekommt. Zu starke Zurückhaltung auf emotionaler, geistiger oder materieller Ebene. Perfektionismus und falsche Schamgefühle.

Mögliche Lösung:

Loslassen von bestimmten Vorstellungen, Freigebigkeit und Großzügigkeit (auch Mitmenschen gegenüber, die es nicht „verdienen“, sondern nur arm sind im Geiste). Den peinlichen Shit im Leben, den man am liebsten vor sich selbst und anderen verbergen möchte, eingestehen und ausräumen. Sich Erleichterung verschaffen und ausreichend Entspannungsphasen einräumen. Die Anspannung loslassen, wieder in Fluss kommen und Vertrauen ins Leben gewinnen. Die Dinge laufen und die Personen gehen lassen.

Fett-Ablagerungen an bestimmten Stellen

Mögliche Ursache:

Überempfindlichkeit, Angst, Schutzbedürfnisse und hartnäckige Wut an den entsprechenden Stellen (dicke Oberarme, Bauch, Hüften, Oberschenkel), meist auf die Eltern. Je weiter unten im Körper die Fett-Polster liegen, umso tiefer sitzt die Wut. Nahrung wird als Ersatz-Befriedigung benutzt. Was wuchtig und mächtig erscheint, ist in Wahrheit eine Schwach-Stelle. Zeichen, dass das Leben nicht so rund läuft, wie man es gerne hätte oder vorgibt. Optische Vortäuschung von Kraft an Stellen, wo es an Muskeln fehlt. Sich dem Leben nicht gewachsen fühlen, die eigene Figur nicht im Griff haben.

Mögliche Lösung:

Mangelhafte und unrunde Situationen im Leben nicht überspielen. Mehr Veränderung, Abwechslung, Flexibilität und Bewegung ins Leben bringen. Sich der Realität stellen, ehrlicher und offener werden, die Selbstschutz-Barrieren im Kontakt mit anderen Menschen abbauen. Fixierungen auf bestimmte Lebens-Konzepte und Bezugspersonen vermeiden. Kontrolle über die Lebensmittel-Zufuhr und das Körper-Volumen gewinnen.

Gallensteine, Nierensteine

Mögliche Ursache:

Verbitterte, harte, unzufriedene und giftige Gedanken. Hadern mit der Gegenwart und Vergangenheit, unverarbeitete Enttäuschungen, Vorwürfe und unangemessener Opfer-Stolz, der jede Veränderung verhindert. Mangelnde Offenheit für Zuwendung und Zuspruch. Versucht alle Gesprächspartner von seiner düsteren Weltsicht zu überzeugen. Klagt viel und bekommt auch Zuwendung, aber die Bezugspersonen haben nicht viel zu sagen, sondern dürfen nur zuhören. Mangelnde Bereitschaft, Konflikte auszutragen oder den Mund laut aufzumachen, wenn es darauf ankäme. Diese Menschen wissen zwar genau, was ihnen nicht passt, aber es fehlt ihnen der Mut, etwas zu verändern. Sie klagen immer über Ähnliches, der Themenkreis ist festgefahren und Hilfsangebote werden abgelehnt.

Mögliche Lösung:

Sich für die Möglichkeit öffnen, dass das Leben nicht nur hart ist, sondern auch schöne Seiten hat und sich jederzeit verändern kann. Die angestaute Wut kanalisieren und konstruktiv einsetzen, um die eigenen Interessen zu verteidigen. Deutlich laut werden statt kuschen und nörgeln. Mit der Vergangenheit aufräumen und Konsequenzen ziehen, falls notwendig. Den vorhandenen Kampfgeist nicht im Hintergrund austoben, sondern mutig zur Tat schreiten - auch ohne Unterstützung durch andere. Hart werden nicht im Sinne von Verhärtung, sondern von Durchsetzungskraft. Das diffuse Jammern durch klare Gedanken ersetzen.

Hunger, übermäßig

Mögliche Ursache:

Angst, Nervosität, Unruhe und Schutzbedürfnisse, Flucht vor unangenehmen Gefühlen. Allgemein unausgeglichene Gefühlslage. Die wahren Bedürfnisse sind nicht bekannt.

Mögliche Lösung:

Innehalten. Sich den Gefühlen stellen, sie bewusst wahrnehmen, verarbeiten und Konsequenzen ziehen. Herausfinden, was wirklich fehlt.

Magen-Probleme (Gastritis)

Mögliche Ursache:

Angestaute Wut, nachdem man jahrelang zu viel geschluckt hat oder Erlebnisse nicht verdauen konnte. Verdrängte Gefühle kommen wieder hoch. Angst vor neuerlichen unerfreulichen Erlebnissen. Schlimme Befürchtungen, chronisches Misstrauen, anhaltende Ungewissheit. Wunsch nach besserer Versorgung, mehr Zuneigung und Unterstützung durch andere. Leichte Reizbarkeit, Nervosität und Überempfindlichkeit.

Mögliche Lösung:

Mehr Offenheit entwickeln für neue Ideen und Lösungswege. Schwer verdauliche Erfahrungen in der Vergangenheit analysieren und verarbeiten. Selber dafür sorgen, dass es besser geht, statt Fürsorge von anderen zu erwarten. Nicht alles schlucken, was die Umwelt zu bieten hat, sondern sich rechtzeitig Luft verschaffen. Ruhiger, gelassener, standhafter, wehrhafter und kämpferischer werden.

Magersucht

Mögliche Ursache:

Ablehnung von gesunden weiblichen Formen. Überlegenheitsgefühle durch die starke Kontrolle über den Körper. Misstrauen gegenüber allem, was außer Kontrolle geraten könnte. Angst vor Wildwuchs und Ausufern, nicht nur den Körper betreffend. Androgynes Körper-Ideal ohne ausgeprägte Geschlechtsmerkmale. Kokettieren mit der Nähe zum Tod, um Zuwendung zu erlangen, Angst und Betroffenheit auszulösen oder sich aus der Verantwortung zu ziehen. Massives Signal an die Mitmenschen, nicht belastbar zu sein, eventuell untermauert durch andere Anzeichen von Empfindlichkeit und Überforderung. Möchte behandelt werden wie ein zerbrechliches, rohes Ei. Fordert Mitleid und Aufmerksamkeit, Bewunderung und Entlastung. Extreme Verachtung von molligen Körper-Formen, auch wenn es sich um unschuldige und kerngesunde Klein-Kinder handelt. Es entstehen leicht Spannungen in sozialen Gruppen, weil eine gewisse „Gefahr“ in der Luft liegt, dass die Person entweder zusammenbricht oder widerwillig isst und dann heimlich erbricht. Im Gegensatz zu gertenschlanken Menschen, die einen starken Eindruck machen und zu ihren Ess-Bedürfnissen stehen, bleibt das Ess-Verhalten der Mager-süchtigen geheimnisumwittert. Heimliche oder provokante Verweigerungshaltung dem Leben gegenüber, oft gepaart mit Zigaretten-, Kaffee- oder Alkohol-Abhängigkeit. Selbst-Mord auf Raten und Spiel mit dem Tod, wenn sich die selbstzerstörerischen Einstellungen summieren.

Mögliche Lösung:

Mehr Toleranz und Neugierde entwickeln, auch kurvige Frauen sind ehrenwerte Menschen. Das elitäre Gehabe abbauen. Weniger enge Grenzen stecken, mehr ausprobieren, sich auf mehr einlassen im Leben. Eine positive Einstellung zur Mutter-Rolle mit großem Busen und kleinen Kindern mit Baby-Speck aufbauen. Auch das Mollige lieb haben und nicht ausschließen oder abwerten. Den Elfenbein-Turm der Überlegenheit über

alles Fleischliche verlassen. Unrealistische und krankhafte Schönheitsvorstellungen aufgeben, meist gefördert von extremen Celebrity-Hungerhaken, die in Wirklichkeit gar nicht so dürr aussehen, wie sie gestylt und mit Foto-Bearbeitungs-Programmen verzerrt werden. Mannequins, die zu mager sind für Konfektionskleidung, werden ja gar nicht engagiert.

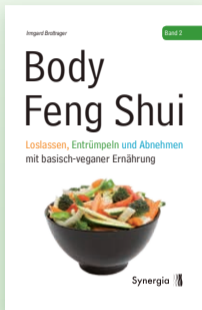
Rheumatische Beschwerden

Mögliche Ursache:

Rheuma ist eine entzündliche Krankheit und hat daher etwas mit unterdrückter Wut zu tun. Es befindet sich Sand im Getriebe, die Situation ist festgefahren, der Bewegungsapparat erlahmt, die Glieder werden steif und entziehen sich zunehmend der Kontrolle, der Aktionsradius ist eingeschränkt. Rheumatiker sind geduldige, aufopfernde und übermäßig einsatzfreudige Typen, die allzu stur ihre Ziele verfolgen, viele Enttäuschungen erleben und daher verbittert sind. Die körperliche Starre zwingt sie dazu, ihr übermäßiges Engagement aufzugeben und ruhiger zu werden.

Mögliche Lösung:

Den übertriebenen Altruismus hinterfragen und egoistischer werden. Angestaute Wut und Aggressionen frei setzen. Die Lebensenergie mehr für die eigenen Vorteile einsetzen statt bei anderen Menschen etwas erreichen zu wollen.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Ordnung bringen, Ihre Wohnräume entrümpeln, Ihre ungünstigen Einstellungen loslassen und Ihren Geist für ein leichtes und jugendliches Dasein programmieren.

Irmgard Brottrager

Body Feng Shui - Band 2

Loslassen, Entrümpeln und Abnehmen
mit basisch-veganer Ernährung

220 Seiten, mit Abb., kartoniert, **15,90 €**
ISBN 978-3-944615-01-1