

Irmgard Brottrager

Band 1

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 1

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 Denk-Weisen 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 dieses 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: 978-3-944615-00-4

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

| | |
|-------------------|----|
| 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
(Nicht in diesem Buch enthalten)

| | |
|-------------------|----|
| 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 1

Zuerst einmal herzlichen Glückwunsch, dass Sie Ihre Zuversicht noch nicht ganz verloren haben und bereit sind, sich auf das Thema Body-Fengshui einzulassen. Vermutlich haben Sie bereits zahlreiche Versuche hinter sich, um Übergewicht los zu werden und unschöne Proportionen zum Besseren zu wenden. Das Buch besteht wegen der Fülle an Informationen aus zwei Teilen. Im Band 1 beschäftigen wir uns mit den großen Kapiteln „Der Mensch als feinstoffliches Wesen“ und „Energetisch hochwertige Lebensmittel“. Band 2 ist den Themen „Entschlacken und Abnehmen“ und „Zusammenhang zwischen Körper, Raum und Charakter“ gewidmet. Egal, ob Sie ein wenig zu mollig, viel zu dick oder ohnehin ganz gut in Form sind - alles Gute für Body & Soul! Denn beide hängen enger zusammen, als den meisten bewusst ist.

Zurück zur Leichtigkeit des Seins

Die Gesundheit und das Wohlbefinden sind das Wichtigste im Leben - oder nicht? Für mich ist das klar, aber nicht alle scheinen diese Ansicht zu teilen. Fast alle Menschen möchten gerne schlank, attraktiv, vital und jugendlich bleiben bis ins hohe Alter, aber sie kennen keine erfolgreichen Rezepte dafür. Ohne unseren Body geht rein gar nichts, solange wir als menschliche Spezies auf der Erde weilen. Der Körper ist unser Seelen-Gefährt und unterscheidet uns von reinen Geist-Wesen. Jeder von uns besitzt sein spezielles mobiles Gehäuse, in dem er zeitlebens zu Hause ist. Hier sind wir mit dem Planeten verankert, hier strecken wir unsere Antennen aus, hier erleben wir die ganze Bandbreite unserer Gefühle. Wir füttern und pflegen unsere Verkörperung und versuchen sie bestmöglich über die Runden zu bringen, Jahr für Jahr.

Trotzdem sehen viele Seelen-Fahrzeuge suboptimal und vernachlässigt aus. Ihr Zustand ist ein Spiegel der Qualität unserer Lebensführung. Viel zu viele Menschen sind durch Übergewicht deformiert, unharmonisch proportioniert oder in der Vitalität beeinträchtigt. Die Bedeutung der Ernährung wird oft sträflich unterschätzt. Die meisten von uns haben noch nicht gelernt, auf die Sprache des Körpers zu hören und ihn als lebenswichtigsten Partner zu schätzen. Er meint es immer gut mit uns, er sendet uns viele Botschaften und bleibt in jeder Lage unser treuester Begleiter - auch wenn wir ihn für unzulänglich, unförmig, hässlich, alt, dick, krank, verbraucht, lästig oder sogar verstümmelt halten. Wer sein Äußeres verändern möchte, sollte seine bewussten und unbewussten Einstellungen hinterfragen. Denn laut dem kosmischen Gesetz der Entsprechung gibt es keine Form ohne entsprechende Hintergrund-Informationen.

Body-Fengshui und Body-Reading

Es geht in diesem Buch um Fengshui für den Körper, um so genanntes Body-Fengshui, das sich mit dem Zusammenhang zwischen Körper, Charakter und Raum beschäftigt. Aber auch mit der Bedeutung von körperlichen Merkmalen, Body-Reading genannt. Wir nähern uns dem Thema mit einem Abschnitt über die feinstofflichen Eigenschaften des Menschen und sprechen über die energetischen Qualitäten von Lebensmitteln. Wir erkunden Überwicht und die damit verbundenen Krankheitsbilder als Symptome für seelische Ungleichgewichte. Im Kapitel „Entschlacken und Abnehmen“ suchen wir sanfte Lösungen, um den Körper wieder ins Lot zu bringen und die volle Vitalität zurück zu gewinnen. Danach ergründen wir, wie sich Übergewicht im Raum spiegelt und warum Gewichtsprobleme auch eine Frage des Charakters sind. Da jede Wohnung eine Menge über die Geisteswelt ihrer Bewohner verrät, lässt sich eine Quer-Verbindung zwischen Körper-Form und Einrichtungsstil erkennen. Das Entrümpeln der

Wohnung auf der materiellen Ebene entspricht dem Entschlacken auf der körperlichen Ebene und dem Loslassen in den feinstofflichen Dimensionen. Zum Abschluss finden Sie konkrete Anleitungen für einen gesunden und unbeschwerten Lebensstil, um die schöne Theorie auch erfolgreich in die Praxis umsetzen zu können.

Wirksamkeit ist das Maß für die Wahrheit

Zum Thema Abnehmen und Gewicht halten gibt es bereits hunderte Theorien und Experten-Meinungen, die Zahl der übergewichtigen Personen nimmt trotzdem stetig zu. Irgendwas scheint hier also völlig schief zu laufen. In den letzten 30 Jahren hat sich die Zahl der fülligen Menschen mehr als verdoppelt. (1) In Deutschland und ähnlich industrialisierten Ländern bringt ungefähr jede/r zweite Bürger/in zu viel Gewicht auf die Waage. Das ist eine unvorstellbar hohe Anzahl. Bei den Männern sind es über 60%, also mehr als die Hälfte! In den USA sogar 72%! An Literatur und Angeboten mangelt es grundsätzlich nicht, aber was mir als schlanke Person besonders auffällt, ist, dass so gut wie alle Autoren zu diesem Thema selber zur Fülle neigen. Es werden also zwar unterschiedliche, aber lauter falsche Lehr-Meinungen verbreitet, denn wären sie richtig, würde man das ja an den Ergebnissen sehen, oder? Ein Huna-Prinzip namens PONO lautet: „Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.“ Ich werde daher bewusst versuchen, (pseudo-) wissenschaftliche Abhandlungen zu vermeiden, denn man kann offenbar jede Statistik fälschen, wie man sie braucht. Im neuen Zeitalter der Quanten-Physik ist die Gültigkeit der bisherigen biochemischen Ernährungs-Wissenschaften sehr in Frage zu stellen. Ich möchte mich deswegen im rein materiellen und grobstofflichen Bereich nicht lange aufhalten, sondern mich auf die energetischen und feinstofflichen Phänomene konzentrieren.

Ist Übergewicht Charaktersache?

Auch wenn es überraschend klingt: Man darf annehmen, dass übergewichtige Menschen einen speziellen Charakter besitzen und nicht nur körperlich einen anderen Typ darstellen als schlanke Personen. Hinter jeder Körper-Gestalt steht ein form-bildendes Muster (Matrix), das von der Einstellung des Menschen aufrecht erhalten wird. Ein Körper kann nicht abnehmen, solange das damit verbundene Bewusstsein eine runde Gestalt bevorzugt. Solange rund mit satt, wohlhabend, tüchtig, kräftig, mächtig, raumgreifend, einflussreich, erfolgreich, einschüchternd, sexy, befriedigend, harmonisch oder gar schön verbunden ist, wird der Mensch auch körperlich zu Rundungen neigen, weil dies seiner Ideal-Vorstellung entspricht - auch wenn ihm das Ergebnis dann nicht gefällt. Ein schlanker Mensch bevorzugt Qualitäten wie Leichtigkeit, Schnelligkeit, Wendigkeit, Effizienz, Ausgewogenheit, Freiheit, Eleganz, Unabhängigkeit, Fitness, Flexibilität, Pioniergeist, Innovationsfreude, künstlerische Ästhetik und ähnlich dynamische Eigenschaften, die mit einem drahtigen Körperbild verbunden sind. Übergewichtige sind laut Europäischem Fengshui (4) eher den Elementen Feuer und Erde verbunden, Schlanke mögen es lieber luftig und wässrig. Ratschläge von übergewichtigen Menschen sind deswegen wirkungslos, weil sie ständig ihre eigenen Glaubenssätze verbreiten. Trotzdem kann man viel darüber erfahren, die dicke Berater/innen ticken, wenn man sich ihre Eigenwerbung genau anhört. Runde Menschen lieben runde Formen und machen Werbung für alles Runde, Bequeme und Üppige. Zartes, Reduziertes und Filigranes lehnen sie ab und daher sparen sie auch nicht mit Seitenhieben auf die „gefährlich“ Untergewichtigen, weil sie ihre eigenen Sicherheitsbedürfnisse nicht mit unterdimensionierten Konstruktionen in Einklang bringen können. Baumeisterin Natur höchst persönlich ist eine raffinierte Ingenieurin, die die Pflanzen- und Tierwelt mit minimalem Material-Aufwand gestaltet und nichts „zur Sicherheit“ überdimensioniert. Oder haben Sie schon mal eine Blume gesehen, deren Stängel doppelt so dick ist, damit sie sicher hält? Die Idee, dass alles möglichst fest und massiv sein sollte, ist typisch menschlich.

Gerade wenn es um das Körpergewicht geht, ist es ja sehr einfach, zu kontrollieren, ob die empfohlenen Maßnahmen wirken. Sehen Sie sich den Body der Damen im Schlankheits-Institut kritisch an, übersehen Sie auf den Werbe-Prospekten nicht die korpulente Behandlerin im Hintergrund, von der ein Bikini-Modell auf der Massage-Liege ablenkt! Achten Sie auf die Figuren der Wundermittel-Anbieter, der Pharma-Vertreter und der angeblichen Experten! Dasselbe gilt für Referenten und Buch-Autoren, Ärztinnen und Ernährungsberaterinnen, die ihren Mitmenschen erklären möchten, wie man schlank wird. Glauben Sie keinem, dass er Ihnen etwas erzählen kann, wenn er nicht eindeutig besser in Form ist, als Sie selber es sind!

Besser essen statt qualvoll hungern

Mangels glaubwürdiger Literatur (Stichwort vollschlanke und übergewichtige Autoren!) wurde für dieses Buch hauptsächlich im Internet recherchiert. Die Quellen-Angaben finden Sie im Schluss-Kapitel. Als Zielgruppe sind weniger die stark adipösen Typen über 100 kg gedacht, sondern normalgewichtige und leicht übergewichtige Menschen, die ihre Körperform optimieren möchten. Bei fettleibigen Personen ist der Weg zur Ideal-Figur zugegeben ein längerer, hier möchte ich niemandem etwas vormachen. Body-Fengshui ist keine Diät, mit der man ganz schnell abnehmen kann, sondern eine Methode, um den Energiefluss im Körper zu verbessern und mentale Blockaden auszuräumen. Jedes Pfund zu viel ist unnötiger Ballast. Rundliche Leser/innen werden sofort einwenden, dass ein bisschen Speck nicht schadet. Das ist eben Ansichtssache, denn man kann nur das erreichen, was man ohne Widerrede bejaht. Vielleicht waren sie noch nie richtig schlank und kennen den Unterschied daher nicht. Vielleicht haben sie verinnerlicht, dass man Reserven benötigt und ein paar Kilo Hüftgold gesünder seien als vorstehende Knochen. Vielleicht denken sie: „Wäre schon super, aber ich bin so weit entfernt von einer Top-Figur, dieses Ziel ist mir zu weit gesteckt.“

Übergewichtige haben jedenfalls häufig Einwände, wenn es ums Abnehmen geht, soweit meine persönliche Erfahrung. Man muss sie fast dazu überreden. Sie fürchten schlimme Hunger-Zeiten auf sich zukommen und die Freude am Essen zu verlieren. Hunger-Strecken sind hier streng verboten, denn wer hungert, leidet Mangel, und das muss auf jeden Fall vermieden werden. Im Gegenteil, der Körper soll besser versorgt werden als je zuvor. Man kann mit der basisch-vegane Ernährungslinie, die hier vorgestellt wird, wohl um die 6 kg abnehmen pro Jahr, völlig mühelos und ohne Jo-Jo-Effekt. Das entspricht einem halben Kilo binnen einem Monat. Aber wer 50 kg zu viel hat, wird 8 Jahre lang dafür benötigen. Damit soll niemand entmutigt werden, denn mit viel Geduld und Ausdauer lässt sich auch der schwerste Rucksack ausleeren. Es ist hier weniger Disziplin und Durchhalte-Vermögen gefragt als die Bereitschaft, seine Ernährung konsequent umzustellen und sich von den gesellschaftlichen Gepflogenheiten zu emanzipieren. Übergewichtige können sehr diszipliniert sein, sonst würden sie zwischendurch nicht so viel Gewicht verlieren. Die Ess-Gewohnheiten dauerhaft zu verändern, erfordert keine Selbst-Kasteiung, sondern Zielstrebigkeit, Flexibilität und Zivilcourage. Wer sich entschließt, einen unüblichen Weg zu gehen und die Ernährung eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, braucht Mut und Standfestigkeit. Es geht hier nicht darum, ein paar Monate lang auf Diät zu sein, sondern die Einstellung zum Essen gründlich zu verändern und im Alltag auch zu verteidigen. Es gibt keinen Unterschied zwischen Diät-Phase und späterer Ernährung, sondern was zuerst dem Abspecken dient, ist zugleich der Lebensstil für den Rest Ihres Lebens! Ein Zurück zum gewohnten Essverhalten ist nicht eingeplant! Sie können es für immer vergessen! Und es geht nicht nur um das Essen, sondern um die gesamte Leichtigkeit des Seins.

Selbstbetrug und andere Ausweich-Manöver

Selbstbetrug und Leugnen von Verhaltensweisen sind leider keine Seltenheit. Schuld sei das Erbgut, eine Krankheit, die Umstände oder ein übermächtiges Schicksal. Und natürlich gibt es Hindernisse ohne Ende, warum man nichts ändern kann oder alte Gewohnheiten nicht aufgegeben werden - auch wider besseres Wissen. Wenn die absolute Mehrheit dick und gefräßig ist, dann möchte man nicht aus dem Rahmen fallen, oder? Übergewicht ist wie Rauchen ein gefährlicher gesundheitlicher Risiko-Faktor und kostet im Durchschnitt 8-10 Lebensjahre. Gut, vielleicht will man ohnehin nicht älter werden, wenn das Leben so beschwerlich ist und man ständig 20, 30, 40 oder noch mehr Überflüssiges mit sich herumschleppt. An irgendetwas muss man ja sterben, das Altsein ist sowieso nicht schön? - Ohne Motivation und einen Funken Hoffnung ist leider nichts zu machen. Wer eine lebensverneinende Einstellung hat, kann sie neidlos behalten. Es soll niemand überredet werden zu seinem Glück. Ich bin mir sicher, dass jede/r abnehmen kann, wenn er sich gesund ernährt und ähnlich zu denken beginnt wie ein schlanker Mensch. Es ist also eine komplette Persönlichkeits-Veränderung erforderlich? Nein, nicht bis zu Unkenntlichkeit, aber zumindest eine Modulation der Denk-Gewohnheiten und des Lebensstils, darauf läuft es logischerweise hinaus. Und hier sind natürlich auch die Grenzen gesetzt. Denn viel Übergewicht bedeutet viel Änderungs-Bedarf und den muss man ehrlich wollen. - Möchten Sie es? Sind Sie neugierig oder sogar begeistert? Zögern Sie noch? Oder möchten Sie gar nicht mehr weiter lesen?

Gewichtsprobleme sind eine Spätfolge und Altlast, die erst in Erscheinung treten, wenn der Stoffwechsel zu erlahmen beginnt. Daher geht es auch um Vergangenheits-Bewältigung. Die Suppe, die man sich eingebrockt hat, muss man auch auslöffeln, sagt ein Sprichwort. Sie können keine sensationellen Erfolge erwarten, wenn Sie seit 2 Wochen keine Süßigkeiten mehr essen, die Jahre und Jahrzehnte davor aber nur von Kuchen, Käse und Nudeln gelebt haben. Stark fettleibige Menschen haben oft bereits resigniert und möchten

vergangene Fehler nicht eingestehen. Es kommt zu irrationalen Argumenten, mit denen das kritische Gegenüber überzeugt werden soll - aber wem nützt es? Die unterschwelligen oder offenkundigen Depressionen werden dadurch nur noch schlimmer. Mit guter Motivation werden Sie von einer Neu-Orientierung und Ernährungsumstellung auf jeden Fall profitieren, auch wenn Sie mehr zu verlieren haben als 5 bis 10 kg. Body-Fengshui dient nicht nur dem großmaßstäblichen Abspecken, auch Schlanke und Normalgewichtige, die ihr Gewicht halten oder nur wenig abnehmen wollen, sollen sich angesprochen fühlen. Magersüchtige (und damit ist kein Bodymaß-Index von 17 bis 20 gemeint!) haben teilweise ähnliche Einstellungen wie Übergewichtige, sie denken nicht gesund. Die Lektüre empfiehlt sich auch bei allen Arten von Stoffwechsel-Beschwerden, die den Körper deformieren. Und vor allem erfahren Sie hier jede Menge über energetisch-hochwertige Ernährung, falls Sie die optimale Kost für sich noch nicht gefunden haben - kein Wunder bei der unüberschaubaren Fülle an Theorien, die wenig Gemeinsames aufweisen und sich oft widersprechen.

Dicke essen zu wenig vom Richtigen

Den Skeptikern zum Trost kann ich sagen: Vieles ist wirklich nur eine Frage der Information und ich habe selbst bei der Recherche für dieses Buch noch viel gelernt. Die Erkenntnisse der Quanten-Physik helfen uns enorm weiter, um die feinstoffliche Welt zu verstehen und nicht nur an sie zu glauben. Dicke haben in gewisser Weise Recht, wenn sie meinen, es läge nicht an der Menge, die sie essen. Sie essen zu wenig vom Richtigen, denn vom Richtigen wird man nicht breiter. Zwar ist es unnötig, viel zu essen, weil es nur auf den „informellen“ Wert eines Lebensmittels ankommt, aber es schadet nicht, solange man es nicht übertreibt und der Stoffwechsel mitspielt. Essen ist potentiell gefährlich. Es kann nicht nur unförmig und schwerfällig machen,

sondern nachhaltig die Gesundheit ruinieren. Auf jeden Fall zu vielen Missbefindlichkeiten führen, die man sich gerne ersparen möchte.

Übergewicht ist ein Zeichen für Mangel-Ernährung in Bezug auf die Qualität der Lebensmittel. Die meisten Konsumenten haben keine Vorstellung, wie minderwertig das scheinbar reichhaltige Angebot aus energetischer Sicht tatsächlich ist. Sie glauben, mehr oder weniger informiert zu sein, in Wirklichkeit kennen sie nur die PR-Artikel der Mainstream-Medien im Dienste der Lebensmittel- und Pharma-Industrie. Daher wundert es auch nicht, dass angeblich alles gesund ist, von Fisch und Fleisch über Tiefkühl- und Milchprodukte bis zu Schokolade und Kaffee, denn schließlich will alles verkauft werden. Buchstaben sind geduldig, alles lässt sich irgendwie rechtfertigen und die Kunden fallen darauf rein. Das kapitalistische Wirtschaftssystem braucht die fett- und krankmachenden Lebensmittel, denn mit gesunden und genügsamen Menschen lässt sich kein Geld verdienen. Und obwohl fettleibige Bürger/innen öfter krank sind, sind sie in Summe doch billiger für das System als die langlebigen Dünnen, die womöglich über 100 Jahre alt werden. Es ist wirklich nicht einfach, an die richtigen Informationen heran zu kommen und niemand soll sich als Versager/in fühlen, weil er den Durchblick noch nicht geschafft hat.

Giftstoffe in der Nahrung bringen den Stoffwechsel zum Erliegen

Es lässt sich bei der Fülle an Schadstoffen, die wir täglich aufnehmen, nicht ermitteln, was genau Krankheiten und Übergewicht verursacht. Chemisch hergestellte Medikamente machen alles noch viel schlimmer. Übergewicht ist nicht die Folge von Stoffwechsel-Krankheiten, sondern beides geht Hand in Hand und ist die Folge einer Überlastung des Körpers mit schädlichen und energiearmen Substanzen. Ähnlich wie bei Acker-Böden und Gewässern, die

durch die Kunstdüngung und Denaturierung immer mehr veröden. Irgendwann ist das Ökosystem ausgelaugt oder umgekippt, der natürliche Kreislauf ist nachhaltig gestört. Übergewicht besteht im Prinzip aus Lebensmittel-Resten, die nicht vollständig verdaut wurden und sich daher ablagern. Je schlimmer dieser Rückstau wird, umso langsamer und gestörter wird der Stoffwechsel. Dabei handelt es sich nicht nur um harmloses Fett, das man in Notzeiten gebrauchen könnte, wie der Volksmund gerne sagt, sondern auch um schwer verdauliche Gifte und zurückgehaltene Flüssigkeiten. Vor allem künstliche chemische Substanzen, die der Körper nicht erkennen kann, machen ihm zu schaffen. Niemand weiß genau, was damit passiert, denn untersucht wird höchstens die Wirkung von einzelnen Chemikalien, niemals aber der ganze Schadstoff-Cocktail, der sich unkontrolliert zusammenbraut.

Was ist Normalgewicht?

Übergewicht ist eigentlich alles, was über dem Idealgewicht liegt. Das so genannte Normalgewicht ist viel zu hoch angesetzt und verführt dazu, überflüssige Pfunde bis 15 kg zu tolerieren. Die meisten glauben, dass alles bis zur Obergrenze des Normalgewichtes in Ordnung sei und daher kein Handlungsbedarf bestehe. Auf manchen Tabellen ist als Normalgewicht überhaupt nur die oberste Grenze angeführt. Die Ansicht, dass man mit der Körpergröße minus 100 cm gerade richtig liege, ist vor allem bei älteren Semestern erstaunlich weit verbreitet. Es kann ja wohl nicht sein, dass das Idealgewicht an der Schwelle zur Fettleibigkeit liegt! Hier beginnen also schon die Einstellungsprobleme. Ab einem BMI (Bodymaß-Index) von 25 gilt man offiziell als übergewichtig. Wer vor dem Spiegel nicht beide Augen zudrückt, wird zugeben müssen, dass er mit 5-10 kg weniger auf der Waage immer noch zu viel Speck auf den Hüften hat. 15 kg Überflüssiges sind eine ganze Menge Unrat, die ein Mensch mit sich herumträgt, das muss man sich mal plastisch vorstellen! Es reichen bereits 5 kg zu viel, um den Stoffwechsel

zu beeinträchtigen. Ich will hier niemanden in Stress versetzen, der 100 kg zu viel wiegt und von solchen Werten nur träumen kann. Also bitte nicht gleich resigniert das Handtuch werfen, weil die Ansprüche zu hoch sind. Wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie von der Vorstellung wegkommen, dass eine untersetzte Figur gerade richtig oder gar ideal sei. Haben Sie schon mal eine untersetzte Pflanze oder ein vollschlankes Wild-Tier gesehen? Gehören Sie zu denen, die sagen: „Mir gefällt alles, was rund ist?“ Träumen Sie davon, rund wie ein Igel zu sein und sammeln Sie viele Gegenstände, die sich dieser Form annähern? Das Wunsch-Bild vor Ihren Augen wird zur Matrix für Ihren Körperbau. Sollten Sie das verinnerlichte Gewicht jemals unterschreiten, werden Sie sofort wieder zulegen und so rund werden, wie es Ihrem heimlichen Idealbild entspricht. Walrösser sind gewiss lustige Tiere, aber eine seltene Ausnahme, der nicht 50% der Zweibeiner nacheifern sollten. Es gibt kaum Tierarten, die man von Natur aus als dick bezeichnen kann, vor allem nicht am Land und in der Luft.

Was ist Idealgewicht?

Normalgewicht im oberen Bereich ist kein Idealgewicht, sondern höchstens durchschnittlich und weit verbreitet. Man sieht damit nicht auffallend dick aus, hat aber in der Regel keine gute Figur, sondern je nach Körperbau bis zu 15 kg zu viel, gemessen am Optimal-Gewicht. Je länger Sie darüber hinwegsehen und es beschönigen, umso böser das Erwachen, wenn der Umfang weiter in die Höhe schnellte und Sie nicht mehr herunter kommen. Der Stoffwechsel ist längst ramponiert und die meisten haben keine Ahnung, wie sie so viel Gewicht auf halbwegs angenehme Weise wieder loswerden könnten. Sie versuchen verschiedene Diäten, eine schrecklicher als die andere, und der Jo-Jo-Effekt schlägt erbarmungslos zu und wirft sie immer weiter von der Ziel-Linie zurück. Irgendwann resignieren sie und projizieren Ihren Unmut auf die wenigen Unschuldigen, die wirklich noch leichtfüßig herumlaufen.

Sie finden das nicht gesund, weil unerreichbar. Sie glauben, dass man nicht normal essen kann, wenn man eine Top-Figur haben möchte. Sie werden wütend, neidisch und ablehnend und solidarisieren sich zunehmend mit übergewichtigen Leidensgenossen, die sie eifrig dazu ermuntern, die Figur-Probleme links liegen zu lassen und weiterhin zuzunehmen. Immerhin wiegen sie noch keine 100 kg, trösten sie sich, denn da fängt das Übergewicht ja erst so richtig an. Und dann sind es immerhin noch keine 150 kg, alles darunter geht ja noch als pummelig durch. Die anderen sind ja schließlich auch dick und bald haben wir auch in Europa amerikanische Verhältnisse ... (Achtung: Ironie!)

Wissen ist die halbe Miete

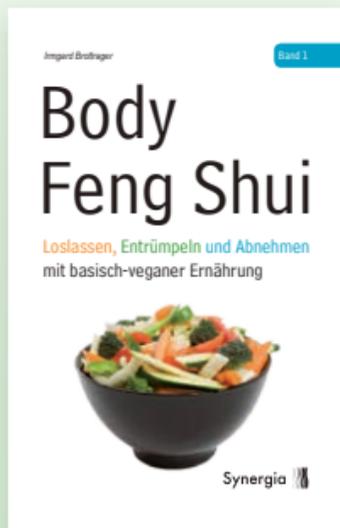
Die richtige Einstellung zum Essen hängt natürlich davon ab, was man über das Essen weiß. Daher geht es in den ersten Kapiteln des Buches mal um grundlegende Informationen. Und erst im zweiten Teil um den Zusammenhang zwischen Gewicht und Psyche. Anfangs dachte ich daran, eine Reihe von Interviews mit schlanken und übergewichtigen Personen zu machen. Aber ich bin von dieser Idee bald abgekommen, weil es nicht relevant ist, was und wie viel jemand zu essen glaubt. Was der eine für wenig hält, ist für den anderen viel. Und die Vorstellungen darüber, was gesund ist, klaffen sowieso viel zu weit auseinander. Ich verlasse mich lieber auf die Fakten und spiele die stille Beobachterin. Zum einen kontrolliere ich seit Jahren die Supermarkt-Kassen und vergleiche die Waren auf den Laufbändern mit der Körperfigur der Kunden. Außerdem lassen Internet-Netzwerke wie Facebook viele private Einblicke zu, was nicht nur die Ernährung als auch den Lebensstil betrifft. Ich werde immer hellhörig, wenn ein Bekannter mit Gewichtsproblemen ankündigt, nun eine Diät zu starten. Ich weiß sehr gut Bescheid darüber, welche Speisen dicke Menschen bevorzugen, denn ich verfolge ihr Ess-Verhalten bei jeder Gelegenheit. Da ich selber nicht dick bin und es auch nie

war, fällt mir vieles auf, was ich vielleicht nicht sehen würde, wenn ich selbst betroffen wäre. Für mich ist klar, dass Übergewicht kein unabänderliches Schicksal ist, denn in der freien Natur gibt es kein ausuferndes Wachstum. Auch unsere Vorfahren waren viel seltener fett. Es ist meines Erachtens weder auf Vererbung noch auf dick machende Krankheiten zurückzuführen, sondern auf Unwissenheit und ungünstige Einstellungen. Die vielen unsinnigen und wirkungslosen Diät-Vorgaben und Abnehm-Programme bringen die Ratsuchenden immer weiter weg von einer vernünftigen Ernährung. Sie glauben, dieses und jenes zu brauchen und verzweifeln an den hoch gesteckten Anforderungen, die sich in der Praxis nicht umsetzen lassen oder mit Leiden verbunden sind. Gesunde Ernährung ist natur-belassen und stammt aus einem intakten ökologischen Umfeld, so einfach ist es auf den Nenner gebracht. Nur wo findet man heutzutage noch was Natürliches? Das Einfachste und Normalste ist zur absoluten Rarität geworden.

Magenfüll-Material oder Lebensmittel?

Leider findet man mit freiem Auge kaum was Gesundes zu essen. Weder in Gaststätten noch in Supermärkten noch bei Freunden und Verwandten. Das bunte Sortiment täuscht eine Auswahl vor, die in Wirklichkeit nicht vorhanden ist. Egal zu welchem Supermarkt-Riesen man geht, überall stehen die gleichen Marken in den Regalen, die von wenigen Großkonzernen vertrieben werden. Und auch die kleinen Krämer-Läden haben nichts anderes zu bieten. Von 20 Produkten im Supermarkt-Regal ist vielleicht nicht mal eines dabei, das den Anforderungen genügt, die nachfolgend beschrieben werden. Also sind mehr als 95% des Lebensmittelangebotes als wertlos bis gefährlich zu bezeichnen. Ich hoffe, Sie legen das Buch an dieser Stelle nicht gleich zur Seite, denn wie es scheint, darf man ja fast nichts mehr essen? Es sieht nur auf den ersten Blick so aus, als sei die Nahrungsmittel-Beschaffung eine Spezialitäten-Jagd. Wenn man den Bogen mal raus hat, ist alles relativ

einfach. Früher dachte ich, dass ich mich gesund ernähre, wenn ich wenig Fleisch esse, wenig Zucker und wenig Weißmehl. Vollkorn-Spagetti und Gemüse-Pizza hielt ich für vollwertig, dazu noch Milch-Produkte und Obst-säfte. Inzwischen wurde ich eines Besseren belehrt. Meine Ernährungssünden waren nicht dramatisch gewesen, aber doch schlimm genug, um meinen Stoffwechsel aus dem Lot zu bringen. Wenn Sie glauben, dass es Menschen gibt, die von Natur aus nicht zunehmen, dann sind diese vielleicht noch recht jung. Viele Senioren können es nicht sein, denn man sieht nur ganz selten ältere Jahrgänge mit Model-Figur. Ich kenne keine einzige Person, die sich wirklich hochwertig ernährt und trotzdem übergewichtig ist. Um beurteilen zu können, was jemand isst, darf man nicht auf eine einzige Mahlzeit schauen, sondern muss den gesamten Konsum kennen. Und wenn jemand selbst nicht genau weiß, was gesund ist, wie will er es dann bewerten? Auf die Menge kommt es wie gesagt nicht an. Viele Superschlanke scheinen mengenmäßig sehr viel zu konsumieren, aber sie essen meist nur einmal am Tag eine große Portion. Es gibt hier ganz verschiedene Ernährungskonzepte und nicht jeder, der schlank ist, lebt automatisch gesund. Wie bereits erwähnt, ist vieles auch Einstellungssache. Wenn jemand die Einstellung hat, dass er nicht abnehmen kann, weil er ein guter Futter-Verwerter ist, dann ist ihm nicht zu helfen. Umgekehrt darf man sich von magersüchtigen Personen auch nicht bluffen lassen, die gerne damit angeben, wie viel sie verdrücken können. Es stimmt meinen Beobachtungen nach NICHT, es ist alles nur Show, um das Publikum in die Irre zu führen. Weil sie glauben, dass jeder denkt, dass sie nichts essen, reden sie auch viel zu oft über das Essen und was sie alles tun würden, um zuzunehmen. Und dann schnüren sie den Gürtel noch um ein Loch enger und lachen selbstgefällig! So nach dem Motto: „Diese Sorgen hättest du wohl auch gerne!“ Oh, nein danke, räusper, ich fühle mich eigentlich ganz OK! Wenn verschiedene Wert-Vorstellungen unsanft aufeinander prallen, wird es immer ein wenig peinlich. Der eine gibt mit seiner Wampe an, der andere mit seiner Wespen-Taille, die dritte mit ihrem Plastik-Busen - und jeder möchte Anerkennung.



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 1

Loslassen, Entrümpeln und Abnehmen
mit basisch-veganer Ernährung

218 Seiten, kartoniert, **15,90 €**
ISBN 978-3-944615-00-4