

# Lass' die Pfunde purzeln



10 wertvolle Tipps  
SOFORT + LEICHT  
umzusetzen!

## Inhalt

I. Rechtliche Hinweise .....	2
II. Vorwort.....	3
1. Tipp: Annehmen was ist .....	8
2. Tipp: Kaiser, König, Bettelmann .....	10
3. Tipp: Frisch statt fertig .....	12
4. Tipp: Fett macht fett? .....	16
5. Tipp: Sprossen.....	18
6. Tipp: Ein Smoothie darf nicht fehlen .....	25
7. Tipp: Zitronen.....	29
8. Tipp: Wasser .....	32
9. Tipp: Ein ganz klein wenig Sport darf nicht fehlen.....	36
10. Tipp: Meditation .....	37
III. Schlusswort.....	41

## **I. Rechtliche Hinweise**

Das Copyright zu diesem Ebook liegt bei Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung durch die Autorin, Irmgard Bronder, kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.

## II. Vorwort

Hallo und einen wunderschönen guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser.

Zunächst einmal herzlichen Dank für Dein Interesse. Eine kleine Anmerkung zu Beginn: Bitte sieh' die persönliche Anrede der „Du“-Form als ganz besonders wertschätzende Anrede an. Ich möchte mit den folgenden Informationen auch Dein Herz und Deine Seele erreichen – ich möchte Dir also ganzheitlich weiterhelfen. Daher habe ich diese Anredeform hier gewählt. Ich denke, Du liest dieses Büchlein weil Du Dich dafür interessierst, wie man auf gesunde Weise sein Gewicht reduzieren kann und wie man sich dabei dann langfristig auch fit, vital und gesund fühlen kann.

Damit Du mich auch ein wenig einschätzen kannst, möchte ich Dir zunächst mal ein wenig über mich erzählen:

Bis nach der Geburt des 2. Kindes hatte ich überhaupt keine Probleme mit dem Thema Gewicht. Gewicht ist vielleicht noch der falsche Ausdruck –sagen wir es so: Ich war tief in mir etwas unzufrieden mit meiner Figur ;-). Klar war mir, dass ich dennoch selbst verantwortlich bin für meinen Körper und dessen Rundungen. Dass ich selbst also auch diese Rundungen (Rundungen klingt irgendwie netter ;-)) erschaffen habe. Was für mich jedoch nicht in Frage kam war, mit irgendwelchen Diäten anzurücken und eventuell auch noch Punkte zu zählen. Das wäre für mich Stress gewesen: Den ganzen Tag an die vielen leckeren Dinge denken, die ich nicht essen darf, nur weil ich gerade eine Diät mache? Nein! Kam nicht in Frage! Außerdem hört man ja auch immer wieder vom Jojo-Effekt.... und sich dann quälen und irgendwann wieder die alte „Gewichtigkeit“ auf die Waage zu bringen, fühlte sich auch nicht gut an. So habe ich mich ganz einfach nach meiner Wahrnehmung einer Ernährungsweise geöffnet, die sich einfach nur super gut anfühlte:

Sich satt essen  
Sich auch gut genährt fühlen  
Spaß und Freude beim Essen haben



Ein Foto aus 2010

Ein aktuelles Foto

Ganz ehrlich: Was ich damals noch nicht ahnte war, dass ich dabei ganz leicht und automatisch schlank werde. Dass also auch die Kilo's zu viel (und der kleine Rettungsring am Bauch) sich verabschieden würden. Dies war natürlich ein SuperSuperNebeneffekt.

#### *Wie alles anfing:*

Ich habe irgendwann bemerkt, dass ich eigentlich immer mehr Lust auf frisches Obst und Gemüse habe. Aber eine Prägung in mir hat mir dann auch suggeriert, man muss ja auch was „ordentliches“ essen. Nur Obst und Gemüse, davon wird man nicht satt und dem Körper fehlt dann auch noch was. Dennoch habe ich dann einfach zumindest am Wochenende begonnen, eine schöne Platte mit frischem Obst und Gemüse auf den Tisch gleich zum Frühstück zu stellen. Und ich habe bemerkt, wie gut mir das getan hat, davon schon mal eine große Portion zu naschen. So hatte ich schon mal eine gewisse Grundsättigung und habe dann noch einfach der weiteren Gaumenfreude zuliebe ein leckeres Brötchen mir gönnt. Was ich auch bemerkt habe war, dass ich viel viel länger gesättigter war

**Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst**

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

als mit einem konventionellen Frühstück. Ich habe mich auf eine gewisse Art nicht nur satt gefühlt, sondern hatte das Gefühl wirklich genährt zu sein. Klingt vielleicht etwas seltsam, aber so war's. Ja, und das war schließlich der Beginn zu einer sachten Ernährungsumstellung. Der große Obst- und Gemüseteller in vielfältigsten Variationen hielt dann auch während der Woche Einzug auf dem Frühstückstisch. Mal als Obstsalat, mal einfach alles ganz liebevoll angerichtet. Und auch mal als Smoothie – Obst und Gemüse also einfach im Mixer zusammen gemixt. Dazu habe ich dann in erster Linie das Obst und Gemüse genommen, das schon sehr sehr reif war und ich es von daher nicht mehr so wirklich einfach so essen wollte. Ich habe mir da auch nie einen Stress gemacht mit Rezepten, sondern einfach beim Wocheneinkauf eine gewisse Menge an Obst und Gemüse eingekauft und dies dann während der Woche gegessen. Es war ja schon mal da ;-))





Dann habe ich nach einer Weile bemerkt, wie fast plötzlich der Hosenkнопf nicht mehr ganz so weh tat in der Magengrube ;-)) Damals hatte ich dies jedoch noch nicht mit der etwas geänderten Ernährung in Verbindung gebracht. Denn ich hatte ja keine Diät gemacht, oder wollte bewusst abnehmen, oder hatte Punkte oder gar Kalorien gezählt. Im Gegenteil: Ich war ständig am Essen, war immer satt und hatte mich nicht nur satt gefühlt sondern auch genährt. Was ich auch nie getan habe war, mich regelmäßig auf die Waage zu stellen. Ich mochte einfach nicht das Gefühl, da unten auf die Zahl zu schauen, welche die Waage anzeigte und mir so ein schlechtes Gefühl für den Rest des Tages vermitteln wollte. Da ich von Haus aus ja Mentaltrainerin und LebensfreudeCoach bin, habe ich dann auch noch begonnen, mir meine Prägungen aus der Kinderstube im Hinblick auf mein Essverhalten anzuschauen. Und diese habe ich dann auch so step by step aufgelöst. So wurde ich immer sicherer und selbstbewusster im Hinblick auf meine Ernährung und die Pfunde purzelten weiter. Welch' ein schönes Gefühl!

Ja, liebe Leserin, lieber Leser,  
so freue ich mich nun, meine 10 besten Tipps im Folgenden mit Dir teilen zu dürfen und auch Dir eine kleine Anregung damit liefern kann.

*Herzlichst*

*Deine*

*Irmgard Bronder*



*Mental- und BewusstseinsTrainerin, LebensFreudeCoach*

PS: Hast Du ganz spezielle Fragen? Dann hab' bitte keine Scheu mich zu kontaktieren. Schick' mir einfach eine e-mail unter [irmgardbronder@t-online.de](mailto:irmgardbronder@t-online.de). Ich werde Dir garantiert antworten! Und je nach speziellem Thema können wir auch sehr gerne mal telefonieren. Ein persönliches Telefonat ist oft etwas einfacher und individueller als Worte zu Papier zu bringen ;-))



## 1. Tipp: Annehmen was ist

Darf ich dich gleich zu Beginn einladen, erst einmal anzunehmen was ist? Erst einmal Dich selbst so anzunehmen wie Du bist? Denn so wie Du bist, so bist Du ein vollkommener Mensch. Wir sind oft dazu geneigt, das was uns nicht passt, einfach weghaben zu wollen. Energetisch gesehen kostet uns dies Kraft und Energie. Schau mal: Wenn ich versuche, Dich dazu zu bewegen von einem Stuhl aufzustehen - Du möchtest aber gar nicht aufstehen. Dann wird es mich Kraft und Energie kosten, Dich dazu zu bewegen, aufzustehen. Triffst Du aber ganz für Dich alleine die Entscheidung, dass Du aufstehen willst, dann geht das alles wie von selbst von statten. So ist es auch mit dem Abnehmen. Deshalb möchte ich Dich dazu einladen mal anzunehmen was ist. Auch ganz in dem Bewusstsein, dass Du selbst und niemand anderes für die jetzigen Rundungen verantwortlich bist. Auch wenn es hart klingt: Du und niemand anderes hat jede Rundung in den letzten Jahren durch das Essverhalten erschaffen. Teilweise auch in Verbindung mit tief sitzenden Glaubenssätzen, welche zum derzeitigen Essverhalten führten. Druck erzeugt bekanntlich Gegendruck. Im Hinblick auf den Körper bedeutet dies folgendes: Lehnst Du Deinen jetzigen Körper ab, verursachst Du durch destruktive Gedanken und Emotionen langfristig Blockierungen. Hieraus können langfristig ggf. dann auch bestimmte Disharmonien entstehen. Und in diesem Moment kann unsere Seele ins Spiel kommen: Unsere Seele will sich im menschlichen Körper wohlfühlen. Denn der Körper ist quasi der Tempel, in welchem die Seele wohnt. Also: Nimm' Dich selbst mit Deiner ganzen Gewichtigkeit vor Deinem geistigen Auge einfach mal in den Arm und nimm' Dich so mal ganz liebevoll an. Allein damit nimmst Du den Druck heraus, abnehmen zu müssen. Ich weiß ja nicht, was genau dich bewegt zur Zeit, welchen genauen Gründe es sind, dass Du Dich für dieses Thema interessierst. Aber letztlich bist Du selbst der- bzw. diejenige, welche evtl. Druck ausübt. Schau mal: Gibt es nicht schon genügend Bereiche im Leben in welchen man Druck und Stress empfindet? Deshalb möchte ich Dich hier dazu anregen, Deine Einstellung zu ändern.

Also, öffne Dich dem Gedanken, Verantwortung zu übernehmen um den jetzigen Zustand so anzunehmen, wie er ist. Triff eine kraftvolle Entscheidung, dass jetzt der Zeitpunkt gekommen ist, um Schritt für Schritt die von Herzen gewollten Veränderungen herbeizuführen. Hierbei geht es darum, ein neues Gleichgewicht herzustellen. Die Natur strebt immer nach Gleichgewicht. Wir sind ein Teil der Natur – also auch unser Körper. So gesehen passen die derzeitigen Pfunde. Was natürlich nicht bedeutet, dass das Gewicht auch morgen noch da sein muss. Je-

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

de Veränderung im Leben darf also erst mal bejahend gefühlt und angenommen werden. Verinnerliche diese Worte: „So wie es jetzt ist, so darf es sein. Und ich bin nun auf dem Weg, an dieser Gewichtigkeit etwas zu verändern.“ Spür' mal in diesen Satz hinein. Allein diese Entscheidung bringt doch schon Leichtigkeit mit sich - fast ganz automatisch. Wenn Du Dir jetzt zudem noch ein Versprechen gibst, dann ist dies schon die halbe Miete: Immer wenn Du in Zukunft naschen möchtest, dann schau, dass auch dieses Naschen im Gleichgewicht ist. Wie geht das? Ganz einfach: Schau einfach, dass jede Handvoll Süßes auch ins Gleichgewicht kommt mit einer Handvoll Obst. Möchtest Du also Schokolade naschen, dann schau auch zeitnah, dass Du beispielsweise etwas Obst z. B. in Form von Obstsalat naschst. Ist Dir nach herzhaftem Naschen zu Mute z.B. nach Chips, dann schau auch hier, dass das Gleichgewicht hergestellt wird, indem du eben auch eine zusätzliche und herzhafte Portion Salat zeitnah naschst. Und dann mach' auch mal folgendes: Fühl' anschließend mal in dich hinein wie Du Dich fühlst: Nach dem Genuss von Schokolade: Fühlst Du Dich energiegeladen und beschwingt oder eher müde und kraftlos. Nach dem Genuss von einem Schälchen Obstsalat: Fühlst du dich energiegeladen und beschwingt oder eher müde und kraftlos?



Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

## 2. Tipp: Kaiser, König, Bettelmann

Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler! Dies hast du bestimmt schon mal gehört. Und da ist auch etwas wahres dran. Es gibt wohl auch Studien die beweisen, dass ein großes, nährendes und sättigendes Frühstück beim Abnehmen hilft. Und nicht nur das: Studien haben wohl auch bewiesen: Die Testpersonen, welche sich morgens ein großes und gesundes Frühstück genehmigten, hatten geringere Insulin-, Zucker und Triglyceridwerte, als die Testpersonen, welche eher am Abend noch große Portionen aßen. Mit geringeren Werten gibt es natürlich auch gleichzeitig ein geringeres Risiko an Diabetes- und Herz-Kreislaufkrankungen.

Du gehörst zu den Frühstücksmuffeln?

Auch dies ist kein Problem. Wo steht denn, dass du schon gleich morgens nach dem Aufstehen frühstücken musst? Dein Frühstück kannst Du auch einnehmen, wenn es schon 11.00 Uhr am Vormittag ist und Du bereits seit 7 Uhr auf den Beinen bist – oder? Achten solltest Du dennoch natürlich auf ein gesundes und ausgewogenes Frühstück – im Hinblick auf die Nährstoffe. Und das, was unser Körper als Energiewesen am Nötigsten braucht ist: Frische Energie. Nur so ist langfristig gewährleistet, dass alle Zellen und Organe auch optimal mit frischer Energie versorgt werden und ihre Aufgabe erfüllen können. Also: Ran an frisches Obst und Gemüse – und dies zum Frühstück! Grundsätzlich kann ich Dir eine pauschale Empfehlung geben: Ganz gleich wann Du morgens aufstehst – ob um 5.00 Uhr oder erst um 8.00 Uhr. Sei in Deiner Wahrnehmung – lausche in dich hinein, nach was Dir zumute ist! Hast Du heute morgen Lust auf einen Apfel und eine Banane – dann iss sie. Hast Du Lust auf etwas herzhaftes – dann gönne Dir auch ein herzhaftes Frühstück – ebenso auch, wenn Dir nach etwas Süßem gelüftet. Wie wär's mal mit ein wenig Trockenobst wie Datteln und Aprikosen. Supersüß und superlecker;-)) Ich möchte Dich einfach dazu anregen, nicht mehr gewohnheitsmäßig, so wie Du dies schon immer gemacht hast, etwas in dich hineinzustopfen, sondern in dich hinein zu fühlen und wahrzunehmen, auf was Du wirklich Lust hast. Und dann natürlich auch mal anschließend zu fühlen und wahrzunehmen, wie es Dir geht. Wie fühlst du Dich nach einer Obst Mahlzeit? Beschwingt, energetisiert oder müde und schlapp?. Und wie fühlst Du dich nach dem Verzehr eines Kaffeestückchens oder auch eines Weißmehlbrötchens mit irgendeinem Belag. Und vor allem: Wie lange hält die Sättigung an?

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

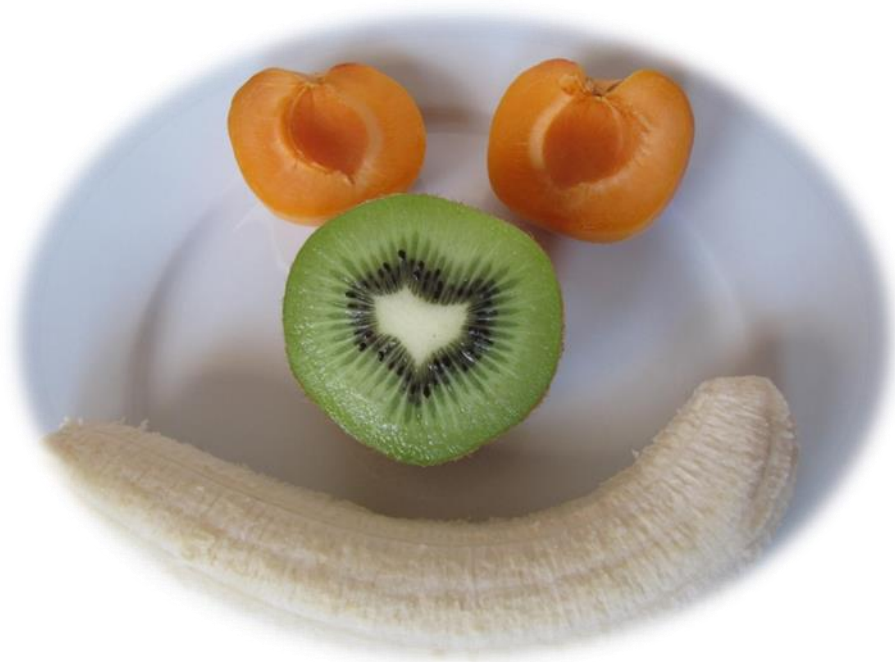
Was macht man, wenn man morgens schon zum 5.00 Uhr aufstehen muss und da keine Zeit und vor allem keinen Appetit hat, um wie ein Kaiser zu frühstücken? Außerdem ist der Zeitraum bis zum Mittagessen ja auch noch ein recht langer. Richtig: Berechne Dir eine große Ration Obst und Gemüse zu – das Schnippeln geht doch noch recht schnell und pack's als Proviant mit in die Tasche. So bist Du super versorgt und kommst nicht in die Verlegenheit, Dir irgendwo etwas Ungesundes und wenig Sättigendes zu kaufen. .





### 3. Tipp: Frisch statt fertig

Hierzu möchte ich aufgrund einer Beobachtung – insbesondere in den Pausen meiner Seminare – auch ein paar inspirierende Gedanken mit Dir teilen: Ich habe selbst beobachtet bei meinen Seminaren: Die Produkte welche die Teilnehmer mitbringen und selbst zubereitet sind, zu denen wird viel viel mehr zugegriffen als auf Produkte, welche „fertig“ gekauft wurden. Hast Du das nicht schon selbst bei Dir auch beobachtet? Wenn du irgendwo eingeladen bist und es gibt da Sachen, welche die Gastgeber selbst hergestellt haben, dass Du lieber zu diesen Produkten greifst? Oder es ist irgendwo eine Veranstaltung von einer Organisation, beispielsweise von einem Sportverein: Im Hinblick auf die Kuchentheke – was spricht uns da meist mehr an: Der von der Hausfrau selbstgebackene Kuchen bzw. die Torte oder der Kuchen vom Bäcker oder Konditor? Woran liegt das? Alles ist eine Form von Energie. Ich möchte hier nun nicht zu sehr in diese Materie einsteigen. Nur ein paar Sätze dazu: In den fertigen Produkten aus der Fabrik steckt nun eben mal Fabrikenergie drin. In dem selbst und liebevoll hergestellten Produkt steckt nun mal eine andere Energie drin – nämlich die eigene! Und das lässt uns dann instinktiv, ob wir nun daran glauben oder nicht, zu den Produkten greifen, welche von „Oma“ oder „Mama“ liebevoll hergestellt sind. Und diese Energien nehmen wir mit den Produkten dann eben auch zu uns. Was ist nun energetisch gesehen also besser – mal abgesehen davon, dass es meist auch viel schonender für den Geldbeutel ist? Richtig: Die selbst liebevoll hergestellte Mahlzeit. Ein großer Aspekt kommt noch hinzu: Du weißt ganz genau was drin ist, in Deinem Essen. Denn die vielen Zusatzstoffe in Form von Geschmacksverstärkern, Verdickungsmittel, E-Stoffen zum Haltbarmachen etc. tragen mit einem nicht unerheblichen Teil zu den Fettpölsterchen bei. Ich geh' mal davon aus, dass Du nicht im geringsten auf die Idee kommst, in deiner heimischen Küche Glutamat, Monoglyceride und Diglyceride, E356 und E 624 zu verwenden – oder?



Falls also bislang aus Zeit- und oder Bequemlichkeitsgründen so einige Deiner Mahlzeiten aus Fertigprodukten bestanden, dann möchte ich Dich jetzt einladen, die Verantwortung zu übernehmen und dies zu ändern. Denn wenn Du Deine Mahlzeiten selbst zubereitest machst Du energetisch gesehen noch etwas ganz ganz Wertvolles für Dich: Du beschäftigst Dich gedanklich und energetisch mit Deinem Essen. Du überlegst Dir was Du kochst, auf was Du Lust und Laune hast, Du kaufst ein, bereitest liebevoll zu, nimmst während dessen auch schon mal genussvoll die sich ausbreitenden Düfte in der Küche wahr und so steigt die Freude auf ein wirklich genussvolles Mahl! Du hast einen ganz anderen Bezug zu einer solchen Mahlzeit und Dein Körper und alle Deine Zellen und Organe danken es Dir langfristig! Essen ist wirklich wichtig! Ohne Essen gibt es kein Leben! Das gilt auch für Dich, wenn Du zukünftig ein paar Pfunde weniger mit Dir rumtragen möchtest! Und eben weil Essen so wichtig ist, solltest Du Dir dazu auch Zeit nehmen und es genießen. Du bist der Meinung, zu wenig Zeit zu haben? Darf ich dann mal dazu einladen alternativ darüber nachzudenken, ob all die Dinge, für die Du Dir Zeit nimmst wirklich alle wichtiger sind? Ja, und dann gibt es da noch Informationen aus den Medien, dass in unseren heutigen Lebensmitteln nicht mehr genug Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe drin sind. Damit soll uns vermittelt werden, es sei notwendig auf zusätzliche Produkte oder gar

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

Ergänzungen zurückzugreifen. Es gibt aber auch genügend Hinweise (auch wenn dies die Medien so nicht verbreiten aus gewissen Gründen, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte) dass in unseren frischen und natürlichen unverarbeiteten und biologisch erzeugten Lebensmitteln (also wirkliche Mittel zum Leben) sehr wohl genügend Nährstoffe enthalten sind. Zudem kommt noch eines: Vitamine, Mineralien und alle Nährstoffe aus natürlichen Lebensmitteln sind für unseren Körper, unseren Stoffwechsel bioverfügbar und organisch!!! Industriell hergestellte Vitamine und Ergänzungspräparate und Co. sind anorganisch und somit weniger oder auch gar nicht verwertbar für unseren Stoffwechsel.

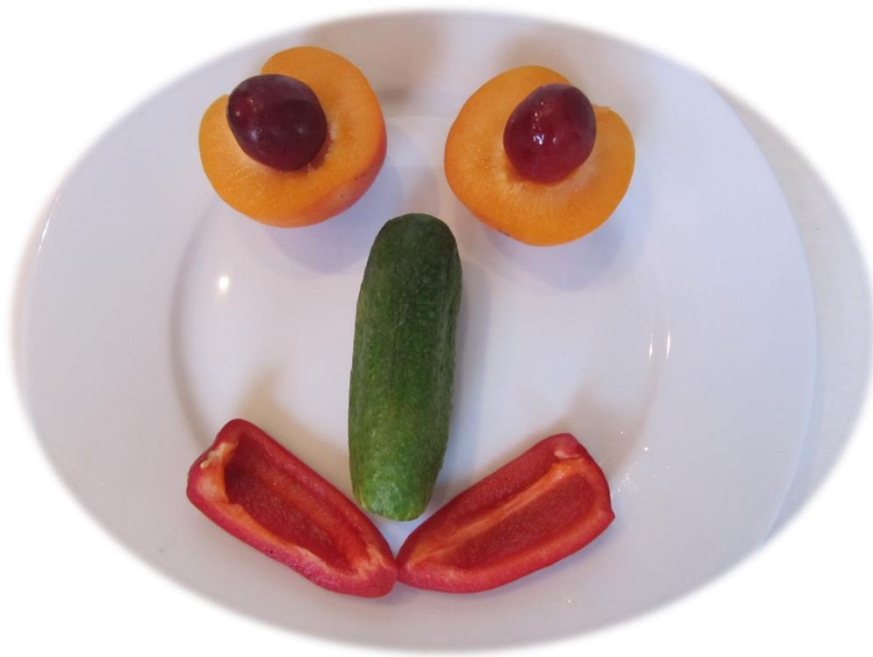


Wenn es Dir jetzt noch an Kochideen mangeln sollte, dann mach' Dir doch einen Plan wie beispielsweise: Montags gibt's immer etwas mit Kartoffeln, Dienstags gibt's in erster Linie Salate, Mittwochs ist Nudeltag (es gibt übrigens auch leckere



Rohkostnudeln!), Donnerstags gibt's etwas aus dem Backofen und Freitags ist Suppenkaspertag ;-)). Samstag ist wieder in erster Linie Rohkost angesagt und Sonntags darf's dann vielleicht auch mal was Deftigeres sein ;-))

Sei hier ein kreativ und aufgeschlossen, mal neue und andere Gewohnheiten in Dein Leben zu integrieren.



#### 4. Tipp: Fett macht Fett?

Grundsätzlich ist Fett für uns ein wichtiger Nährstoff, da es im Grunde genommen für unseren Körper lebensnotwendige Fettsäuren enthält. Dieser benötigt unser Körper, um beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen. Fett ist auch dafür verantwortlich, dass wir mit fettlöslichen Vitaminen wie A, D, E und K versorgt werden können.

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass Fett fett macht. Wenn Du Deinen Körper mit wertvollen Fetten und damit mit wirklich hochwertigem Zellbaumaterial versorgst, wird es ihm leichter fallen, alte Zellen abzubauen und neue, junge und frische Zellen aufzubauen. Was sind nun wertvolle Fette? Sonnenblumenöl und Distelöl sind beispielsweise reich an Omega-6-Fettsäuren. Diese können jedoch die Wirkung von Schilddrüsenhormonen hemmen. Schilddrüsenhormone sind zuständig für einen aktiven Stoffwechsel. Werden sie gehemmt bzw. blockiert, so kann dies zur Folge haben, dass der Stoffwechsel gedrosselt wird. Fett wird dann gespeichert und wird weniger zur Energiegewinnung eingesetzt. Das bedeutet nun nicht, dass ich Dir von Sonnenblumenöl und Distelöl abrate. Der Mix macht's! Es ist kein Geheimnis, wenn ich Dir erzähle, dass in Fertigprodukten wie Gebäck, Keksen, Süßigkeiten, Chips, Pommes, Blätterteig und Co. gesundheitsschädliche Transfette stecken. Für den Körper nicht zuträgliche Fette sind gesättigte Fettsäuren. Diese findest Du in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Schmalz, Käse, Wurst, Fleisch, Sahne usw.

Vielleicht hast Du schon mal etwas von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren gehört? Gesättigte Fettsäuren sind u. a. dafür verantwortlich, dass die Zellwände durchlässiger werden und man damit anfälliger für Entzündungen ist.

Welche Fette sind nun gut für uns? Ungesättigte Fettsäuren! Diese findest Du in gutem nativem Olivenöl, in Hanföl, Rapsöl und Leinöl. In Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Sojaöl sind übrigens auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu finden. Alles natürlich auch bestenfalls in Bioqualität. Vorgenanntes gilt für die kalte Küche. Zum Braten eignet sich nach heutigem Wissensstand am besten Kokosöl. Kokosfett wird zudem vom Körper vornehmlich zur Energiegewinnung eingesetzt und ist damit nicht als Fettpolster vorgesehen. Kokosöl wird übrigens auch vom Körper wie ein Kohlenhydrat behandelt – jedoch ohne deren Nachteile: So verursacht es keine Blutzuckerspiegelschwankungen und somit auch keine Heißhungerattacken, wie dies bei Kohlenhydraten oftmals der Fall ist. Und noch

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

ein weiterer Hinweis: Kokosöl belebt die Schilddrüse und aktiviert damit den Stoffwechsel.

Alles in allem ist zu empfehlen zwischen den vorgenannten wertvollen Fetten immer mal wieder zu wechseln, auch um das Verhältnis von Omega 3-Fettsäuren zu Omega 6-Fettsäuren im Gleichgewicht zu halten.

Ein wunderbarer ganz natürlicher Spender an ungesättigten Fettsäuren ist die Avocado. Sie kann sich zudem günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken und damit auf Dein gesamtes Herz- und Kreislaufsystem. Die Avocado ist eine der Vitamin-E-reichsten Früchte, sie kann Arteriosklerose vorbeugen, und sie enthält Vitamin K, welches für die Blutgerinnung zuständig ist. Außerdem verhilft der relativ hohe Vitamin-B6-Gehalt zu einem gut funktionierenden Immunsystem. Auch Biotin findet man in der Avocado: Dieses bringt Haut und Haare zum Strahlen und festigt die Fingernägel. Magnesium als wichtiger Mineralstoff für Muskeln, Nerven und Knochen ist ebenfalls reichlich vorhanden. Das hochwertige Eiweiß der Avocado versorgt den Körper mit allen wichtigen Aminosäuren.

Na, waren das jetzt genügend Gründe, zukünftig die Avocado fest in den Speiseplan zu integrieren?

Wie wäre es also, den Tag schon mal mit einer halben Avocado zu beginnen? Einfach aufschneiden – die übrige Hälfte mit dem Kern im Kühlschrank aufbewahren – so bleibt sie frisch und die Schnittstelle verfärbt sich nicht – etwas Kräutersalz dazu und genießen!



## 5. Tipp: Sprossen

Eine wunderbare kulinarische Bereicherung für jeden Tag sind Sprossen aus Keimseen. Mit knackig frischen Sprossen kannst Du Deine Ernährung enorm verbessern. Sie nähren Dich im wahrsten Sinne des Wortes und sättigen. Sie sind mit ihrem Reichtum an Vitaminen, sehr hoch bioverfügbaren Mineral- und Pflanzenstoffen, lebendigen Enzymen und aktiven Antioxidantien eine wirklich hoch anzusetzende Ernährungsquelle und zudem ganz leicht und einfach und sehr kostengünstig selbst herzustellen. Sprossen unterstützen den Stoffwechsel, die Verdauung und aktivieren so die Energieproduktion unseres Organismus und sie wirken auch reparierend auf zellulärer Ebene. Denn sie enthalten auch lebensnotwendige Enzyme: Enzyme haben eine wichtige Bedeutung für unseren Stoffwechsel. Ohne Enzyme kann kein Stoffwechsel stattfinden – weder Mineralstoffe noch Vitamine können verwertet werden. Enzyme sind an wirklich jedem körperlichen Vorgang beteiligt. Wir sind doch wirklich ein Wunderwerk: Ein guter Gesundheitszustand beginnt mit einer gut funktionierenden Verdauung. Und eine gute Verdauung basiert auf den Enzymen, welche zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Da sieht man mal, wie intelligent unser Körper ist: Sind ausreichend Enzyme da, sind sie auch zu jeder Zeit am richtigen Ort. Ich denke, dies sollten wir einfach auch mal verinnerlichen und entsprechend wertschätzen.

Aus nur einem Löffel Saatgut gewinnst Du schon nach wenigen Tagen eine grosse Menge frische und knackige Sprossen. Und hier gibt es zudem eine Vielfalt an Geschmacksvariationen am Markt. Ich persönlich bevorzuge die Keimsee von Sonnentor. Natürlich kann man auch Sprossen ziehen aus Alfalfa, Amaranth, Bockshornkleesamen, Brokkolisamen, Dinkel, Erbsen, Gartenkresse, Kamut, Kichererbsen, Kürbissamen, Linsen, Mungbohnen, Quinoa, Radieschensamen, Rettich, Roggen, Rucola, Senf (gelb), Sesam und Sonnenblumenkerne sowie aus Getreide, aus Buchweizen, aus Quinoa, aus Leinsamen, aus Bohnen etc.. Hier gilt es natürlich, auch eine gute und damit keimfähige Qualität zu kaufen wie beispielsweise von Rapunzel oder Davert. Diese gibt's in erster Linie im Biomarkt zu kaufen.

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

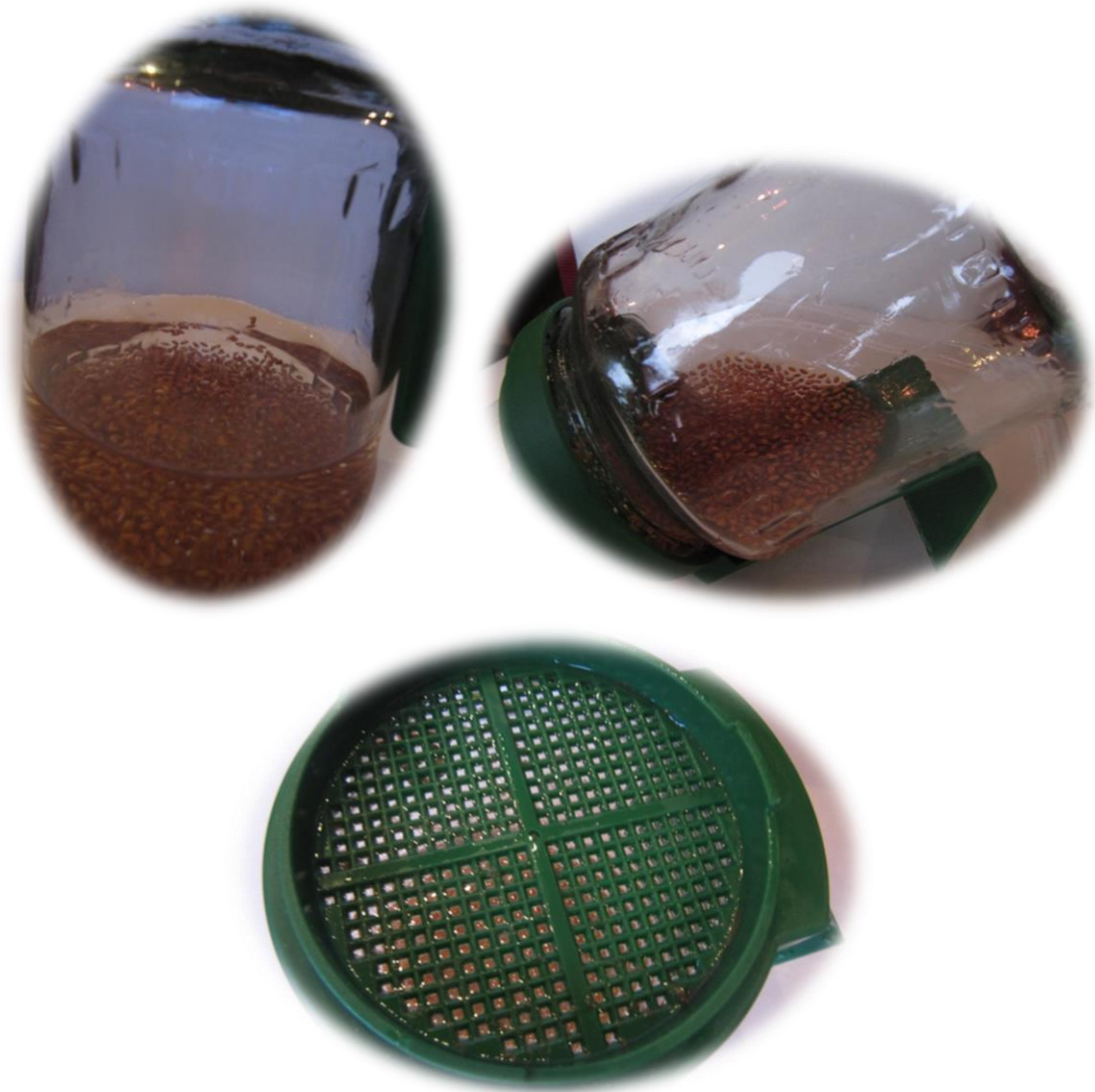
[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466



Das Beste bei der Sprossenzucht ist, dass dies wirklich kinderleicht ist und dies jeder auch ganz bequem zu Hause machen kann, es dazu also weder einen Garten, noch einen Balkon, noch nicht einmal einen Blumentopf oder gar Erde braucht. Du benötigst lediglich die Saat, Wasser und ein Glas sowie einen Sieb. Natürlich gibt es auch die unterschiedlichsten Keimvorrichtungen am Markt zu kaufen. Die günstigste ist diese hier: Dieses Glas gibt es (leider nicht zu jeder Zeit) im DM-Markt zu kaufen. Der Vorteil ist: Der Deckel ist bereits durchlöchert und hat eine Halterung, so dass man das Glas gut umgekehrt aufstellen kann, damit das überschüssige Wasser abläuft.







Nimm' ansonsten einfach eine Schüssel und ein feines Sieb. Gib einen Löffel Keimsaat hinein und fülle das Ganze mit Wasser auf, so daß die Keimsaat sehr gut bedeckt ist. Dies lässt Du dann über Nacht quellen.

Dann schüttest Du über einem Sieb das Wasser weg und spülst die Samen im Sieb sehr gut ab und lässt sie auch gut abtropfen. Die angequellten Samen kommen dann wieder zurück in die Schüssel und müssen so 3 x täglich gespült werden. Dieser Vorgang ist mit oben abgebildetem Keimglas etwas einfacher und schneller zu händeln. Komplette im Wasser befinden sich die Samen also nur in der ersten Nacht zum Anquellen! Je nach Sorte kannst Du be-

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466



reits schon am 1. Tag sehen, wie sie spriesen. Mungobohnensprossen, Getreidekeimlinge und Sonnenblumensprossen können schon nach 1 Tag gegessen werden. Und rein botanisch gesehen, werden diese dann im Übrigen zum Gemüse! Die meisten Sprossen jedoch brauchen ca. 4 bis 6 Tage.

Eine Ausnahme hier bilden Weizen- und Gerstengras – hier nimmst Du statt einer Schüssel eine große flache Schale, damit jeder einzelne Samen in der Feuchtigkeit des Wasser Platz hat zum Spriesen.

Und bei Kresse ist ein Kressesieb zu empfehlen:





Eine Alternative hierzu: Nimm drei Lagen Küchenpapier, tränke dies mit Wasser und lege die Kressesamen drauf. Wichtig ist hier auch ein regelmässiges wässern.

So genießt Du die Sprossen:

Du kannst sie einfach so zwischendurch als superleckeres und gesundes Fingerfood naschen. Du kannst sie unter jeden x-beliebigen Salat mischen oder auch einfach mit ein wenig Dressing nach Wahl zu einem Sprossensalat anrichten. Als gesunder alternativer Belag auf einem Brötchen, als Zugabe in den Smoothie, als dekorierendes Topping auf im Grunde genommen allen Gerichten: Sei es als krönende Dekoration auf den klassischen Spaghetti mit Tomatensauce, oder als Häubchen auf einer leckeren Kartoffelsuppe oder auch um gekochtes, gedünstetes oder blanchiertes Gemüse im Hinblick auf die Nährstoffzufuhr für Deinen Körper wieder aufzupeppen. Iss Roh, dann wirst Du froh – iss kalt, dann wirst Du alt. Dies besagt eine alte Weisheit. Roh ist also immer zuträglicher für den Körper als totgekochte Produkte.



Avocado mit Sprossen

**Eine weitere Alternative:** Hast Du schon mal etwas von Sprossen-Käse gehört? Züchte Dir dazu Sprossen aus Sonnenblumenkernen, mixe die Keime dann mit etwas Wasser und lasse sie bei Zimmertemperatur 8 Stunden stehen. Diese quasi Sprossenpaste beginnt zu fermentieren. Dann würzt Du das Ganze noch mit etwas Kräutersalz und je nach Geschmack auch gerne noch mit etwas Sojasauce, mit Knoblauch und Kräutern. Bon Appetit.

**Und noch eine Variante:** Die Sprossen lassen sich auch wunderbar mit Nüssen mischen, ein ganz klein wenig Öl hinzu und ein wenig frischen Zitronensaft. Auch eine superleckere Alternative, sehr nahrhaft und sättigend.

## 6. Tipp: Ein Smoothie darf nicht fehlen

Du hast Dir dieses e-book ja wohl geholt, weil Du Dich für eine gesündere Ernährung interessierst und weil Du auch etwas an Deiner äußeren Gewichtigkeit (klingt doch irgendwie netter – oder?) verändern möchtest. Wenn Du in Deiner Wohnung etwas veränderst, die Möbel beispielsweise umstellst oder gar renovierst, was machst Du dann in der Regel gleichzeitig? Richtig! Putzen – Säubern. Und genau das ist auch hilfreich für Deinen Körper jetzt: Es ist Zeit für einen Körper“haus“putz ;-)) Am einfachsten und besten dazu geeignet sind Smoothies – ganz nach eigener Geschmacksrichtung gemischt aus Obst und Gemüse. Aus eigener Erfahrung und der Erfahrung vieler meiner Kunden kann ich eines noch hinzufügen: Wenn man beginnt Smoothies zu trinken, ist es zu Beginn eine größere Gaumenfreude, wenn man ein Verhältnis zu Beginn von etwa 60 % Obst und 40 % Gemüse einhält. Man soll den Smoothie ja wirklich genießen können und nicht unter dem Aspekt „ich hab‘ da gelesen, dass das gesund sein soll...“ hinunterwürgen. Damit tut man sich und seinem Körper sicherlich auch keinen Gefallen.

Nun gibt es gefühlt tausende Smoothierezepte. Ich selbst hab mir da nie einen Streß gemacht – und mache mir diesen auch heute noch nicht ;-)) Ich schaue, was ich an Zutaten zu Hause habe, auf was ich Lust habe und stecke die vorhandenen Zutaten in den Mixer, fülle mit Wasser oder selbstgemachter Mandelmilch auf – mixen – fertig – genießen!

Wenn Du dir morgens einen Smoothie zubereitest mit ein paar Zutaten aus Deinem Vorrat hast Du locker mal ca. 1 Liter zusammen. Wenn Du diesen dann über den Vormittag verteilt trinkst: Du wirst keinen Hunger haben, wirst Dich genährt und gesättigt fühlen und die Pfunde können beginnen zu purzeln ;-)). Deine Zellen und Organe werden versorgt mit einer enorm hohen Nährstoffdichte und sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Bereits in einer Sorte Obst ist die Fülle und Vielfalt sekundärer und bioverfügbarer Pflanzenstoffe riesig. In nur einer Erdbeere beispielsweise sind bereits etwa 600 verschiedene Stoffe enthalten. Da sieht man einfach mal, wie fantastisch die Natur für uns sorgt, wenn wir uns diesen Dingen denn einfach mal (wieder) öffnen ;-)).

Noch ein Tipp:

Wenn Du Zitronen, Birnen oder Äpfel verwendest: Nimm‘ die ganze Frucht – also inkl. den Kernen – denn gerade darin sind sehr sehr wertvolle Stoffe für Dich

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466



enthalten. Kein künstliches in der Fabrik – auch wenn's Bio ist – hergestelltes Ergänzungsmittel kann diese von der Natur gegebenen Inhaltsstoffe ersetzen. Denn Du nimmst diese Nährstoffe in organischer Form – also zu 100 % bioverfügbar für Deinen Körper zu Dir. Mit jeglicher Weiterverarbeitung – sei es in der Fabrik oder im heimischen Kochtopf werden die enthalten organischen Nährstoffe zu anorganischen Nährstoffen und sind somit für den Körper kaum zu verwerten. Das heißt, man nimmt dann zwar ein Vitamin XY zu sich, es ist aber als anorganisches Vitamin für den Körper nicht oder kaum zu verwerten und lagert sich dann allenfalls im Körper ab – bestenfalls wird es gleich wieder ausgeschieden. Smoothies solltest Du im Übrigen auch Kauen! Ja, Du hast richtig gelesen: Kauen ist auch hier angesagt. Warum? Der Verdauungsprozeß beginnt bereits im Mund mit der Verbindung und der Bildung von Speichel. Im Speichel befinden sich sehr sehr wichtige Verdauungsenzyme. Deshalb gilt: Den Smoothie nicht einfach runterschlucken wie Wasser, sondern Schlückchen für Schlückchen ein wenig im Mund belassen, damit er sich mit Speichel anreichern kann und genießen!

Eine weitere Variante für alle süßen Leckermäulchen:

Genieße mal am Nachmittag statt Kaffee und Kuchen einen kleinen leckerst' süßen Obstsmoothie ;-))

Grundsätzlich kannst Du den Smoothie auch noch verfeinern mit Zimt, Vanillepulver, Carobpulver oder auch Rohkakao – für die schokoladige Gaumenfreude.

Willst Du ihn noch mit ein paar grünen Nährstoffen aus der Natur aufpeppen und kennst Dich Wildkräutern nicht aus? Kein Problem! Ein supernährstoffreiches Wildkraut, welches fast das ganze Jahr über verfügbar ist kennst Du! Die Brennessel! Nimm' einfach ein paar Blättchen – je nach Jahreszeit inkl. dem Samen und mixe diese in den Smoothie. Mit dieser Powerpflanze hilfst Du Deinem Körper zusätzlich noch den „Müll“ aus den Zellen abzutransportieren – sprich: zu entgiften ;-))



Also alles in Allem:

Ein Smoothie ist ein sehr nährstoffhaltiges Powergetränk mit einem wunderbaren Mix aus Mineralien und Vitaminen. Er ist leicht verdaulich und somit gut bekömmlich und zudem noch kinderleicht zuzubereiten. Ein Smoothie als Powerfrühstück stärkt natürlich auch Dein Immunsystem. Smoothies machen satt und glücklich, sie sind die perfekte Mahlzeit für unterwegs. So hilft der Smoothie dann auch auf leichte Weise eben auch beim Loslassen von überflüssigen Pfunden!





## 7. Tipp: Zitronen

Mal ehrlich: Was machst Du mit der Zitronenschale? Verwertest Du sie oder wirfst Du sie weg? Also ich habe sie bis vor einigen Jahren weggeworfen. Ich wäre gar nicht auf die Idee gekommen sie zu verwerten. Auch weil ich dachte, dass sie überhaupt nicht verzehrbar ist. Ich rede hier wiederum von ungespritzter Bioware ;-))



Dabei sind in der Schale der Zitrone noch viel mehr wertvolle Stoffe für unseren Körper enthalten als in dem Saft, den wir üblicherweise lediglich verwerten:

In der Schale befinden sich ganz wertvolle Bitterstoffe für unseren Körper. Würde man nun in die Schale hineinbeißen wäre dies natürlich keine Gaumenfreude für uns.

Daher kommt jetzt die Steigerung!

Lege künftig immer mal wieder eine Zitrone ins Gefrierfach! Ja, Du hast richtig gelesen. Nutze gefrorene Zitronen. Warum? Du kannst so nicht nur für Gaumenfreuden sorgen, sondern versorgst Deinen Körper auch mit sehr sehr wertvollen Bitterstoffen und Nährstoffen. Und es gibt Hinweise dafür, dass die Zitronen in gefrorenem Zustand das Vitamin B 17 bilden. Vitamin B 17 ist zur Zeit das Anti-krebs-Vitamin!!! Es soll 10.000 x stärker wirken als jegliche Chemotherapie. Vielleicht fragst Du dich jetzt, warum Du hiervon bislang noch nichts in dem Medien gehört hast. Es liegt auf der Hand. In Laboratorien wird derzeit geforscht, wie

man eine synthetische Version herstellen kann, um diese dann in der Krebstherapie einzusetzen. Würde man also ganz einfach nur diese wertvolle und einfache Info verbreiten, Zitronen in gefrorenem Zustand zu verwenden als Vorbeugung – ja dann ginge natürlich einer gewissen Industrie ganz ganz viel Umsatz verloren. Ist also ganz verständlich aus deren Sichtweise.

Wie nutzt Du nun eine gefrorene Zitrone?

Ganz einfach: Du nimmst eine Küchenreibe und reibst von der gefrorenen Frucht etwas ab und dekorierst damit den Salat, die Suppe, die Bolognese-Sauce auf den Spaghetti, den Reis, was auch immer. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. An einer Zitrone hast Du, selbst wenn Du sie jeden Tag nutzt ca. 1 Woche – kommt natürlich auch auf die Größe an. Du nimmst sie also jeweils aus dem Kühlfach, reibst die gewünschte Menge ab (inkl. Schale, Fruchtfleisch und Kernen) und versorgst so mit Augen- und Gaumenfreuden Deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Was Dein Körper Dir auch mit Wohlbefinden im Laufe der Zeit dankt ist, wenn Du gleich morgens nach dem Aufstehen schon mal ein großes Glas Wasser mit ein paar frischen Zitronensaftspritzern trinkst.

Zum einen gibt es sowas wie eine innere Organuhr. Das heißt, dass nachts jedes Organ zu einer gewissen Zeit seine eigene Arbeit für Dich wie im Schlaf erledigt ;-)). Und wenn Du dann morgens nach dem Aufstehen schon mal ein Glas frisches Wasser mit ein paar Spritzern Zitrone zu Dir nimmst, statt gleich mal Deinen Körper mit Kaffee zu belasten, dann freuen sich im wahrsten Sinne des Wortes Deine Zellen und Organe um diese Unterstützung. Man ordnet diesem erfrischenden Getränk langfristig folgende Wirkungsweise zu:

Angelagertes Fettgewebe wird aufgelöst, Schleimkrankheiten wie Erkältungen, Grippe, Asthma und Stirnhöhlenvereiterungen sowie auch Erkrankungen der Bronchien können gelöst werden. Hierzu gehören im Übrigen auch Cholesterinablagerungen in den Arterien. Als Folge daraus können sich langfristig gesehen auch Hautkrankheiten verabschieden. Wird der Körper von innen gereinigt, fühlt es sich wieder wohl in seiner Haut! Und die Haut dankt es mit einem frischen Aussehen!



## 8. Tipp: Wasser

Ich denke es ist nichts Neues für Dich, wenn ich Dich darauf aufmerksam mache, wie wichtig es ist, Wasser zu trinken. Dennoch möchte hier ein wenig näher darauf eingehen und ein paar Erläuterungen hier zu Papier bringen, warum das so ist. Wenn Du zu denjenigen gehörst, die bisher doch immer mal wieder zu wenig trinken, dann soll Dir das nachfolgende dabei helfen, dies künftig zu ändern. Schau mal: Alles Leben stammt aus dem Wasser. Irgendwann in der Urzeit bildeten sich aus kleinen organischen Molekülen komplexe Verbindungen, aus welchen lebende Organismen sich entwickelten. Etwa 3 Mrd. Jahre war das Leben ausschließlich ans Wasser gebunden. Ich weiß, ein unvorstellbarer Zeitraum ist dies. In gewissem Sinne hat sich das Leben nie vom Wasser entfernt: ALLE lebenswichtigen Vorgänge in den Zellen finden in einer wässrigen Lösung statt. Das bedeutet im Umkehrschluß: Wasser ist DER Rohstoff jedes Lebens, unseres Lebens! Unser Organismus besteht zu großen Teilen aus Wasser und braucht daher auch logischerweise Wasser zum Überleben. Der Wassergehalt variiert hierbei: Während dieser bei einem Säugling noch bei 80 % des Körpergewichtes liegt, sinkt er im Laufe des Lebens etwas ab. Unser Blut besteht zu 50 % aus Wasser. Überwiegend befindet sich dieses innerhalb der Körperzellen. Diesen Bereich nennt man im Fachjargon Intrazellulärraum. Der Rest befindet sich außerhalb der Zellen, dem Extrazellulärraum. Es liegt nahe, dass unser Stoffwechsel nur optimal funktionieren kann, wenn unserem Körper immer ausreichend Wasser zur Verfügung steht. Wasser ist das Lösungsmittel für Salze und Mineralstoffe, es ist das Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Wasser regelt die Verdauung sowie die Herz- und Kreislauffunktion.

Und es hat eine große Bedeutung für die Wärmeregulierung unseres Körpers: Durch Schwitzen, Atmen und durch die Ausscheidungen gehen normalerweise im Laufe eines Tages ca. 2,5 l Wasser verloren. Es liegt auf der Hand, dass dieser Verlust dann auch täglich ausgeglichen werden muss. Im Grunde genommen reagiert der Körper schon mit gravierenden Störungen auf kleinste Veränderungen im Wasserhaushalt. Signale hierfür im Kleinen sendet uns der Körper mit Durst. Der Flüssigkeitsverlust liegt hier schon bei ca. 0,5 %. Ich habe eben erwähnt, dass der Körper im Grunde genommen schon mit gravierenden Störungen auf kleinste Veränderungen im Wasserhaushalt reagiert. Haben wir Durst, liegt der Verlust schon bei 0,5 %. Da liegt es nahe, dass wir dafür sorgen sollten, regelmäßig für genügend Wasserzufuhr zu sorgen, damit der Körper erst gar keine Warnsignale in Form von Durst schicken muss – oder? Ich hoffe, ich konnte Dir nun mit diesen Ausführungen verdeutlichen, wie wichtig es ist, wenn Du darauf achtest, Deinem Körper regelmäßig Wasser zu gönnen, damit Dein Stoffwechsel optimal funktionieren kann, und wie oben schon erwähnt, Nährstoffe Deine Zellen und Organe optimal erreichen und auf der anderen Seite aber auch Abfallstoffe optimal abtransportiert werden können. **Als Grundregel gilt hier:** 30 ml Wasser je kg Körpergewicht. Nun hast Du bestimmt auch schon mal etwas von der enormen Verschmutzung unseres Trinkwassers gehört. Den Wasserwerken ist es nicht möglich, alle Schadstoffe zu entfernen. Im Laufe der Jahre wurde hier wohl auch die Schadstoffgrenze nach oben gesetzt und einige Schadstoffe, welche sich in unserem Wasser befinden, werden inzwischen erst gar nicht mehr gemessen. Dennoch unterliegt das Wasser welches aus der Hausleitung kommt meist noch einer öfteren Kontrolle als das Wasser, welches wir im Supermarkt kaufen können.



Mein Tipp für Dich:

Schau mal, ob es in Deiner näheren Umgebung eine Quelle gibt, welche nicht umgeben ist von Feldern, die vom Bauer gedüngt und mit Pestiziden verseucht werden. Findest Du eine solche Quelle in Deiner näheren Umgebung nicht, dann würde ich Dir dazu raten, auf Dein Leitungswasser zurück zu greifen und dieses zusätzlich zu filtern und zu energetisieren. Zwei der wenigen Wasser, welche am Markt zu kaufen sind und wohl noch mit den wenigsten Schadstoffen belastet sind, sind nach meiner Recherche Lauretana und die St. Leonhard's Quelle. Je nach Geldbeutel ist dieses natürlich auch empfehlenswert. Bedenke auch die Menge, die Du brauchst: 30 ml je kg Körpergewicht je Tag! Wovon ich auf jeden Fall abraten kann ist Wasser, welches mit Kohlensäure versetzt ist. Unser Körper hat schon genug damit zu tun, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten. Warum ihn also noch mit zusätzlicher Säure, in diesem Falle Kohlensäure, belasten. Schau mal, unser Körper ist im Grunde genommen ein fantastisches Wunderwerk. Jede Zelle, jedes Organ weiß zu jederzeit ganz genau was zu tun ist. Und jede Zelle und jedes Organ macht einfach seine Arbeit. Sind wir es unserem Körper dann nicht auch schuldig, dass wir gut für ihn sorgen und ihn möglichst wenig zusätzlich noch belasten? Eines möchte ich Dir hier noch ans Herz legen: Vermeide weitestgehend Getränke und damit auch Wasser aus Plastikflaschen. In Plastikflaschen ist meist der sehr bedenkliche Weichmacher Bisphenol A enthalten. Diesem wird eine hormonähnliche Wirkung nachgesagt, die nicht gerade gesundheitsfördernd auf uns wirkt. Und der Weichmacher bleibt nun mal nicht in der Flasche sondern wird eben auch in das Produkt, welches sich in der Flasche befindet, abgegeben.

Und ich spreche hier von WASSER – nicht von Mineralwasser bzw. gar kohlen-säure haltiges Wasser, das wir im Supermarkt kaufen können. Unser Körper ist oft aufgrund der bisher üblichen Ernährung schon sauer genug ;-)). Welchen Ge-

fallen tun wir ihm dann, wenn wir auch noch Wasser zu uns nehmen, das mit Säure – in diesem Falle Kohlensäure versetzt ist?

**Ein Tipp:**

Wenn Dir das Trinken schwer fällt, fülle Dir gleich morgens schon mal Deine Tagesration ab und stelle ein Glas an Deinen Arbeitsplatz. So hast Du zum einen einen Überblick über die zu trinkende Menge. Und wenn Du Dein Glas am Arbeitsplatz regelmäßig füllst und in Schlückchen trinkst, kannst Du dich zudem noch an einer viel besseren Konzentration erfreuen!



## 9. Tipp: Ein ganz klein wenig Sport darf nicht fehlen

Auch hier möchte ich Dir ganz pragmatisch eine klitzekleine Hilfestellung geben, die wie Du zumindest ein ganz klein wenig was Gutes zusätzlich für Deinen Körper tun kannst. Ich gehe jetzt mal davon aus, dass Du bisher sportlich wenig „unterwegs bist“ – sollte jedoch bislang Sport zu Deinem regelmäßigen Programm gehören, dann überspring einfach diesen Tipp hier.

Also: Dein zukünftiges kleines und dennoch langfristig wirkungsvolles Sportprogramm beginnt gleich morgens nach dem Aufstehen mit einem wohligen Recken und Strecken Deines Körpers. Dann machst Du einfach einige Hampelmänner. Diese kennst Du doch bestimmt noch aus Deiner Kindheit! Dann legst Du dich auf den Boden, auf den Rücken, streckst beide Beine durch und hebst diese gleichzeitig an. Dies dient Dir ganz enorm zur Stärkung Deiner Rückenmuskulatur. Das ist doch schon mal ein kleiner Anfang oder?



## 10. Tipp: Meditation

Meditation ist nichts anderes, als das bewusste Lenken und Halten der Aufmerksamkeit. Unser Denker ist ständig „am Ball“ und schickt uns unentwegt Gedanken. Und durch inzwischen so viele Umwelteinflüsse und Einflüsse durch unsere Ernährung im Hinblick auf Zusatzstoffe ist unser Körper einem gewissen Dauerstress ausgesetzt. Diesem Dauerstress sind wir uns meist nicht bewusst. Wir bemerken ihn erst, wenn wir uns mal ruhig hinsetzen, die Augen schließen und uns auf unseren Körper konzentrieren. Wenn wir in der Meditation nicht geübt sind, bemerken wir, welche Unruhe in uns ist. Entweder in Form von gefühlt tausend Gedanken die uns dann durch den Kopf schwirren und/oder auch in Form von einem gewissen Bewegungsdrang. Wenn man es nicht besser weiß, kommt man dann leider oft zu dem Ergebnis: „Ich bin kein Typ für die Meditation“ und lässt es wieder bleiben. Aber ist es nicht gerade dann am notwendigsten, wenn man so viel Unruhe in sich hat, zur Ruhe zu kommen? Ich kenne das von mir selbst: Ich meditiere inzwischen seit 10 Jahren regelmäßig. Und ich kann Dir eines verraten: In den ersten Wochen und Monaten war es für mich unvorstellbar und völlig daneben, wie es möglich sein soll, beispielsweise 30 Minuten einfach nur da zu hocken, nichts zu denken, sich nicht zu bewegen, sondern einfach nur da zu sein.



Übung macht den Meister – so ist es mit allem und so ist es auch mit der Meditation. Wenn man an seiner Figur, an seinem Körpergewicht etwas verändern möchte – langfristig – dann gehört die Entwicklung von Körperbewusstsein für mich einfach dazu. Deshalb möchte ich Dir hier noch ein paar Gründe aufführen, warum es so förderlich ist, wenn Du Dich auch – zumindest ein wenig – in der Meditation übst.

In der Meditation machst Du nichts anderes, als die Aufmerksamkeit auf Deinen Körper zu richten. Das Ziel liegt in der körperlichen und geistigen Entspannung. Meditation ist somit wie ein Training, um in den sogenannten Alpha-Zustand zu kommen und somit die Entspannung und Gelassenheit sukzessiv im Alltag zu halten. Dein Gemüt wird so harmonisiert und ausgeglichen und Du findest wieder zu Deiner wahren Intuition, zu Deinem Bauchgefühl. Dieses Bauchgefühl ist hilfreich für Dich, wenn Dein Kopf Dir beispielsweise den Impuls schickt, zu einer Tafel Schokolade zu greifen oder zur Chipstüte. Wie das dann oft endet brauche ich wohl nicht zu erläutern hier – da weißt Du selbst am besten ;-)). Hast Du Dich erst mal darin ein wenig geübt, durch Meditation ein gewisses Körperbewusstsein zu entwickeln, dann bist Du mit der Zeit auch in der Lage wahrzunehmen, warum denn eigentlich beispielsweise der Impuls kommt, zur Schokolade zu greifen, die Chipstüte zu öffnen oder überhaupt den Kühlschrank zu öffnen um irgendeinen Heißhunger zu stillen. Denn Du kannst die vielen Prägungen und Essprogramme, welche in der Kinderstube in uns angelegt wurden, erkennen und daran etwas verändern. Damit ist dann eben auch die Ursache beseitigt und das Symptom (Süßigkeiten in sich stopfen und Heißhunger zu fast unmöglichen Zeiten am Kühlschrank stillen) bleibt aus.

Aber nicht nur das! Mit der Meditation wirkst Du übrigens auch nicht so angenehmen Zivilisationserscheinungen entgegen:

Eine amerikanische Krankenversicherung führte eine fünfjährige Langzeitstudie mit 2000 meditierenden Mitgliedern durch. Ergebnis: Diese Mitglieder verursachten um fast 60 % geringere Krankheitskosten. Zwei Beispiele: Besonders bei der Behandlung von Bluthochdruck, einem typischen Krankheitsbild unserer heutigen Leistungsgesellschaft, hat sich eine regelmäßige Meditation besonders bewährt. In der Bundesrepublik haben sechs bis sieben Millionen Bürger unter den Folgeerkrankungen zu leiden, die unmittelbar auf Hypertonie zurückzuführen sind. Faktoren wie Angst und Stress sind bekannte Auslöser des Bluthochdrucks. Die wichtigste Regel für den Patienten lautet daher, regelmäßig für Entspannung zu sorgen. Eine 1995 veröffentlichte Studie der American Heart

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

Association ergab, daß Meditation siebenmal stärkere blutdrucksenkende Wirkung hat als eine Ernährungsumstellung oder ein Entspannungstraining und in ihrer Wirkung blutdrucksenkenden Mitteln gleichzusetzen ist

Nach einem Bericht der "Welt am Sonntag" vom 5. März 2000 schützt Meditation auch vor Herzkrankheiten. Nach siebenmonatiger kontinuierlicher Meditationspraxis zeigte sich, daß sich bei den untersuchten Personen die Verdickungen in der inneren Gewebeschicht der Halsschlagader um fast 0,1 mm verringert hatten. Dies entspricht einer Minderung des Risikos für Herzinfarkt um 11 Prozent, für Schlaganfall um 15 Prozent. Die heilenden Wirkungen, die durch die Meditation im menschlichen Organismus hervorgerufen werden, führen bei regelmäßiger Ausübung zu objektiven Verbesserungen an Organstrukturen und verstärken sich mit der Zeit. Schon 20 Minuten Meditation – morgens und abends - kann die regenerativen Kräfte für den ganzen Tag aktivieren. Zu beobachten ist immer wieder bei Personen, die neu mit Meditationen beginnen, eine augenscheinliche Verbesserung des Gesundheitszustandes und des Allgemeinbefindens. Viele fühlen sich vom ersten Tag an wohler und entspannter.

Laut dieser Studie verringert sich bei allen Altersgruppen die Zahl der Krankenhausaufenthalte, sinken die neurologischen Krankheiten, treten weniger bösartige Tumore auf, leiden fast die Hälfte weniger an Krankheiten des Verdauungssystems und 67 Prozent weniger an Erkrankungen der Atemwege.

Meditation wird daher besonders zur Gesundheitsvorsorge empfohlen. Meditation kann grundsätzlich leicht erlernt und im Grunde auch problemlos in den Alltag integriert werden. So ist es jedem möglich zu einem spürbar besseren Wohlbefinden zu gelangen.

So, dies nun zur Theorie. Ich weiß ja nun nicht, ob Du Dich schon mal mit Meditation befasst hast und es auch schon mal „versucht“ hast. Bist du darin geübt – umso besser. Wenn nicht: Wie ja schon erwähnt - aus eigener Erfahrung weiß ich, welche Herausforderung es sein kann ruhig zu sitzen und einfach nur da zu sein. Deshalb möchte ich Dir hier wenigstens mal nur eine kleine MiniÜbung hier mit auf den Weg geben, die Dir langfristig schon viel bringt und für die Du täglich nur 5 Minuten brauchst – am besten übrigens gleich morgens nach dem Aufstehen! Bist Du bereit?

Setz' Dich aufrecht auf einen Stuhl, der Rücken ist möglichst gerade, die Füße sind nebeneinander auf dem Boden. Die Hände legst Du mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel. Dann schließt Du Deine Augen, atmest einige

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – Telefon: 06806-800466

Male tief ein und aus und lässt dann den Atemstrom ganz leicht und frei fließen ohne weiter etwas zu verändern. Dann nimmst du mal ganz bewusst Deinen Körper wahr. Beginne bei den Füßen und wandere Schritt für Schritt durch Deinen gesamten Körper. Wenn Dein Denker versucht Dich abzulenken (das wird er auf jeden Fall tun ;-)), dann richte Deine Aufmerksamkeit immer wieder auf den Körper und nimm ihn einfach nur wahr. Sonst nichts! Es ist im Grunde genommen so einfach!





### III. Schlusswort

So, liebe Leserin, lieber Leser. Dies waren nun meine 10 wichtigsten Inspirationen für Dich. Mache Dir nochmals bewusst, wenn Du an Deinem Wohlbefinden, Deiner Vitalität, Deiner Gesundheit und an Deiner äußeren Gewichtigkeit (ich mag diesen Ausdruck einfach) etwas langfristig ohne JojoEffekt ohne Punkte zu zählen, ohne auf Kalorien zu achten verändern möchtest, dann kommst Du nicht drumrum, Deine bisherigen Gewohnheiten zu verändern. Denn die bisherigen Gewohnheiten haben in Zusammenarbeit mit Deinen Essprogrammen ja nunmal im Laufe der Jahre zu den jetzigen Pölsterchen, die Du so gerne loslassen möchtest geführt. Und streich auch noch drei Dinge aus Deinem Bewusstsein: Die Waage, Abnehmrezepte und Diäten. Versorge Deinen Körper mit frischer Energie, sie nährt und sättigt Dich. So können dann ganz nebenbei die Pfunde purzeln. Und alles darf begleitet sein von Freude, Leichtigkeit und Genuss.

Ich wünsche Dir nun aus ganzem Herzen alles alles Liebe und Gute.

*Herzlichst*

*Deine*

*Irmgard Bronder*



*Mental- und BewusstseinsTrainerin, LebensFreudeCoach*

**PS:** Nochmals der kleine Hinweis: Wenn Du ganz gezielte Fragen hast, schick' mir

gerne eine e-mail unter [irmgardbronder@t-online.de](mailto:irmgardbronder@t-online.de). Ich werde Dir auf jeden Fall antworten. Versprochen!

