

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 11. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 15.03.2006



### FASTENZEIT

## Abnehmen auf sanfte Weise

Serie 3. Teil



Freilich wünscht sich der eine oder andere, über Nacht überflüssige Kilos loszuwerden. So einfach geht's nicht. Aber es ist dazu auch keine radikale Kur vonnöten. Wichtig ist, öfter auf die Zusammensetzung der Speisen zu achten, auf Bewegung nicht zu vergessen und sich ein wenig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Daß Gewürze die Würze in unser Leben bringen können, das erzählen viele Legenden: Auf der Suche nach Gewürzen wurden Kontinente und neue Schiffsfahrtswege entdeckt. Marco Polo zog auch ihrerwegen mit seiner Karawane über vergessene Handelsrouten Richtung Asien.

Sein arabischer Kollege, der Handlungsreisende Ibn Batuta, verfaßte einen spannenden Reisebericht und beschrieb, daß verschiedene Gegenden und sogar

30

Städte nicht nur „am Geruch der Frauen“, sondern auch am Geruch der Gewürze unterschieden werden könnten.

Für die Zubereitung von Speisen steht heute eine breite Palette an Gewürzen und Kräutern zur Verfügung. Kräuter sind meist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Einige enthalten darüber hinaus Stoffe, die die Verdauung anregen.

Ein seit Jahrtausenden verwendetes Gewürz ist das Salz. Es war früher besonders wertvoll und wurde deshalb überaus sparsam verwendet. Zwar ist es mittlerweile für jeden leistbar, doch sollte weiterhin sparsam damit umgegangen werden. Denn zuviel Salz ist schlecht für den Blutdruck und den Mineralstoffhaushalt des Körpers. Es läßt sich leicht durch andere Gewürze und Kräuter ersetzen, die den Speisen einen salzigen Geschmack geben.

Experimentieren Sie doch ein bißchen. Mit frischen Kräutern, die auch bei uns wachsen, können schmackhafte und bekömmliche Speisen zubereitet werden.

Versuchen Sie Schnittlauch mit seinem zwiebelig-lauchigen, Petersilie mit seinem herzhaft frischen und Liebstöckel mit seinem bitterstichlichen Selleriegeschmack. Liebstöckel in der Suppe verringert den Salzbedarf.

Majoran/Oregano (stark würzig und intensiv), Thymian (intensiv, aber nicht scharf), Basilikum (leicht nelkenartig und frischwürzig) und Salbei (pikant und leicht bitter) finden Sie oft frisch auf dem Wochenmarkt.

Verwenden Sie aber ruhig auch einmal Dill (würzig, intensiv), Estragon (frisch, an Anis und Zitrone erinnernd) oder Kerbel (fein, leicht nach Anis schmeckend).

Damit die Kräuter wirklich Genuß bringen, sollten sie bei der Zubereitung nicht mit Metall in Berührung kommen. Blätter daher abpflücken, nicht schneiden.

Die Kräuter sollten, um ihren vollen Geschmack entfalten zu können, erst dann beigegeben werden, wenn

Die ganze Woche Nr. 11/06

die Speisen bereits angewärmt sind. Auf diese Weise können die ätherischen Öle am besten gelöst werden, und die Speisen werden bereits so schmackhaft, daß nur noch wenig oder überhaupt nicht gesalzen werden muß. Auch die Brunnen-, Garten- oder Bachkresse, die bereits



1. Bleiben Sie in Rückenlage, ziehen Sie die Beine an und stellen die Fersen auf den Boden (Zehen sind angehoben). Strecken Sie die Arme in Richtung Zehen und rollen Sie Ihren Oberkörper auf, bis Ihre Schultern leicht vom Boden abgehoben sind. Versuchen Sie, beim Aufrollen gerade über Ihre Knie zu blicken.



2. Heben Sie die Beine im rechten Winkel an. Legen Sie die Hände überkreuzt auf Ihre Knie. Drücken Sie nun mit den Händen gegen Ihre Knie und mit den Knien gegen Ihre Hände. Halten Sie diese Spannung wie im Gymnastikplan beschrieben. Insgesamt 5 Wiederholungen.

als Pflänzchen oder Samen für den Selbstanbau gekauft werden können, sind eine Alternative zum Salz. Achten Sie aber darauf, daß der Eigengeschmack des Gerichts nicht überdeckt wird.

Für Gewürze gilt das auch. Vor allem bei den Gerichten der asiatischen und orientalischen Küche wird nicht bei Gewürzen gespart. Ein gutes Beispiel dafür ist der aus Indien stammende und von den Engländern nach Europa importierte Curry. Er besteht aus einer

Mischung von bis zu acht verschiedenen Gewürzen, unter anderem Kurkuma, Kardamom, Pfeffer, Piment, Nelken, Ingwer, Koriander, Zimt und Muskat.

Um die genaue Zusammensetzung der einzelnen Curry-Mischungen wird auch heute noch ein

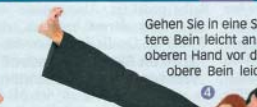
in der Küche verwendet wird, gibt es darüber hinaus nachweislich weniger Infektionen, Allergien, Verdauungs- und Durchblutungsstörungen. Die Chinesen heilen mit Essig schon seit 5.000 Jahren Beschwerden und Krankheiten. Im Mittelalter war Essig auch bei uns

Iris Pestemer-Lach, die sich in den hier beschriebenen Stufen ihrem Idealgewicht angenähert hat, ließ sich das Essen schmecken. „Ich habe keine Angst mehr vor Vier-Gänge-Menüs, im Gegenteil, ich genieße sie“, so Pestemer-Lach, die auf unseren Bildern noch ein

### 7. Übungsblock



3. Bleiben Sie in der Rückenlage, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie Ihre Fußsohlen fest auf den Boden. Heben Sie das Becken, bis der Körper eine gerade Linie bildet, und senken es wieder, ohne es dazwischen auf dem Boden abzulegen.



4. Gehen Sie in eine Seitenlage, winkeln Sie das untere Bein leicht an und stützen Sie sich mit der oberen Hand vor dem Körper ab. Heben Sie das obere Bein leicht vom Boden, strecken Sie die Ferse vom Körper und halten Sie die Zehen leicht nach unten. Heben und senken Sie nun das Bein. Nun kommt das andere Bein.



5. Stellen Sie sich schulterbreit hin und beugen leicht die Knie. Nehmen Sie die Arme über den Kopf und halten Sie das Gymnastikband etwas über Schulterbreite. Ziehen Sie es langsam auseinander, bis es sich unter Ihrem Kinn befindet. Führen Sie es in die Ausgangsposition zurück.



6. Stellen Sie sich mit dem vorgezogenen Bein auf das Band. Umfassen Sie es mit der anderen Hand so, daß es bei gestrecktem Arm nicht gespannt, aber auch nicht zu locker ist. Arm jetzt anwinkeln, Ellbogen locker am Körper halten. Seiten wechseln.



7. Stellen Sie sich hüftbreit hin, Knie leicht beugen. Halten Sie das Band mit der linken Hand an der Hüfte und mit der rechten auf Ohrhöhe, so daß das Band schräg über den Rücken läuft. Strecken Sie die rechte Hand. Achten Sie darauf, daß der Ellbogen der oberen Hand immer auf selber Höhe ist.

großes Geheimnis gemacht. Curry kann zur Würzung einer Vielzahl von Gerichten verwendet werden, und es ersetzt ohne weiteres das Salz.

Daneben kann aus Sellerie, Senfsaat und Olivenöl eine interessante Gewürzpaste zubereitet werden, die das Salz vollständig ersetzt.

Zum Gebrauch von Essig Essig verfeinert nicht nur den Geschmack vieler Speisen, sondern senkt auch den glykämischen Index. In Haushalten, in denen Essig

ein viel verwendetes und bekanntes Haus- und klösterliches Heilmittel. Es hilft, das Gewebe zu straffen. Dadurch wirkt die Haut jünger.

Wer sich also gesund ernähren möchte, hat viele Möglichkeiten, das Essen mit Kräutern, Gewürzen, Essig und Öl zu verfeinern. So werden fettarme Speisen zum Genuß und beeinträchtigen nicht das Vorhaben, auf sanfte Art abzunehmen und so zum geistigen und körperlichen Gleichgewicht zu finden.

paar einfache Übungen zeigt, die jeder leicht zu Hause nachmachen kann. Sie sollten zwischen zehn- und 20mal wiederholt werden. „Für die Übungen mit dem dehnbaren Gymnastikband gilt, sie zu beenden, sobald die Kraft nachläßt und die Übung nicht mehr richtig ausgeführt werden kann. Oder wenn die Arme bereits zu zittern beginnen“, rät die „Vorturnerin“. Denn ohne körperliche Bewegung ist die beste Diät nur halb so gut. Wer sich

Die ganze Woche Nr. 11/06

31

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 11. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 15.03.2006



nicht bewegt, verliert Muskelmasse. Täglich etwa 35 Minuten Sport helfen, Fettdépos abzubauen.

### Stufe 5 – Wasser des Lebens

Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf unserem Planeten. Wir können ohne zu essen mehrere Wochen auskommen, aber nach drei Tagen würden wir verdursten. Wasser hat für uns also eine besondere Bedeutung. Nicht nur für Sportbegeisterte, die schwitzen und deshalb ihren Wasservorrat wieder auffüllen müssen. Wenn wir regelmäßig Wasser trinken, bleiben wir nicht nur „im Fluß“, sondern können auch

loren. Ein Hauptgrund dafür, daß wir zu wenig trinken, liegt sicherlich darin, daß unser Körper gewissermaßen versalzen ist.

Salz wird in den meisten industriell hergestellten Nahrungsmitteln als Geschmacksverstärker eingesetzt. Darüber hinaus haben Softgetränke und Fruchtsäfte das Wasser als Durstlöcher in die zweite Reihe gedrängt. Also müssen wir uns wieder darauf besinnen, daß Wasser die Quelle des Lebens ist.

### Trinken Sie eine Handvoll Wasser alle zwei Stunden

Es wurde jahrelang in der Medizin diskutiert, wie groß die richtige Wassermenge pro Tag sein soll. Die

nung. Zuviel Wasser auf einmal zu trinken ist sinnlos und führt nur zu einem unangenehmen Sättigungsgefühl.

Auch Kaffee, schwarzer und grüner Tee beeinflussen die Fettverbrennung positiv. Wir müssen dabei beachten, daß sowohl Kaffee als auch schwarzer ebenso wie grüner Tee wasserreibend sind. Darum ist es notwendig, zu jeder Tasse immer auch ein Glas Wasser zu trinken. In den zahlreichen guten Kaffeehäusern unseres Landes wird Kaffee auch so serviert.

Es ist belegt, daß eine Tasse grüner Tee nach dem Essen die Fettaufnahme im Darm verlangsamen kann. Versuchen Sie darum, drei bis fünf kleine Tassen grünen Tee am Tag zur Optimierung der Fettverbrennung zu trinken.

Auch äußere Wasseranwendungen helfen uns dabei, den Kreislauf wieder auf Trab zu bringen, indem sie den Stoffwechsel anregen und zur Optimierung des inneren Flüssigkeitssystems beitragen.

### Wasser auf der Haut

Eine sehr einfache Methode ist Schwimmen, Baden oder Kneipen. Dies erhöht den Außendruck auf unseren Körper und regt dadurch enorm den etwas müden Flüssigkeitskreislauf an (und kann sogar leichte „Verstopfungen“ beseitigen helfen). Durch Temperaturreize mit kaltem, warmem bis heißem Wasser kommt es zu einer Verbesserung der Durchblutung. Es handelt sich dabei um Arm- und Fußbäder, die wir mit einfachen Mitteln zu Hause durchführen können.

### Lesen Sie in der nächsten WOCHE:

- Tips gegen den großen Hunger
- Wie Arm- und Fußbäder wirken
- Den Tag besser nützen



Eine Handvoll Wasser ist die Menge Wasser, die der Körper auf einmal am besten verwerten kann.

Foto: Inphaktor

unsere Fettverbrennung anregen. Denn Wasser zu trinken verbraucht Energie; die Nieren verwenden sehr viel Energie, um Wasser in Form von Harn auszuscheiden. Um einen Liter zusätzliche Wasserzufuhr pro Tag zu „verarbeiten“, verbraucht unser Körper ähnlich viel Energie wie bei einem einstündigen Spaziergang.

Wir können durch Trinken von Wasser Hungerattacken vermeiden. Sie entstehen oft nur, weil unser Körper ausgetrocknet ist. Durchs Essen wird das in den Speisen gebundene Wasser aufgenommen und hilft so, unseren Durst zu stillen.

Überlegen Sie einmal, wie oft Sie am Tag Wasser trinken? Wir haben unser natürliches Durstgefühl ver-

Lösung liegt wieder bei unseren Vorfahren. Sie schöpften Wasser mit ihren Händen, tranken immer wieder eine „Handvoll“. Die Forschungen haben bestätigt, daß dies tatsächlich die Menge Wasser ist, die unser Körper auf einmal am besten verwerten kann. Um herauszubekommen, was für Sie persönlich die richtige Wassermenge ist, lassen Sie einfach Wasser in Ihre beiden Hände rinnen. Das Wasser füllen Sie anschließend in ein Gefäß um und markieren mit einem Stift die genaue Menge. Auf diese Weise haben Sie dann eine Flasche mit der Menge einer Handvoll Wasser.

Trinken Sie nun alle zwei Stunden die festgelegte Menge Wasser, denn damit fördern Sie Ihre Fettverbren-

32

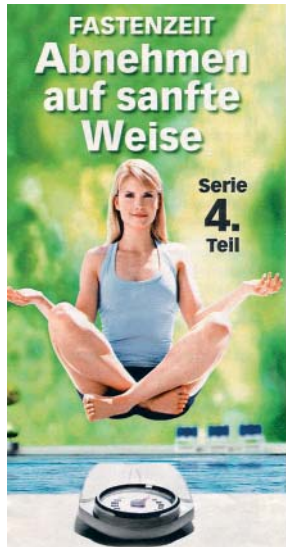
Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: [info@die7stufen.com](mailto:info@die7stufen.com) | [www.die7stufen.com](http://www.die7stufen.com)

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 12. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 22.03.2006



### FASTENZEIT Abnehmen auf sanfte Weise

Serie  
4.  
Teil

Mit Wasserbehandlungen können Sie Ihren Kreislauf in Schwung bringen. Durch zusätzliche Bewegungen in Alltagssituationen verbessern Sie Ihre Ausdauer und verbrauchen dabei Kalorien. Wie Sie das machen, erfahren Sie in dieser Folge.

Wer sich matt fühlt und Schwierigkeiten hat, in Schwung zu kommen, sollte es mit Wasser versuchen. Mit einfachen Armabädern kann beispielsweise die Durchblutung gefördert werden. Das Waschbecken mit 32 bis 35 Grad warmem Wasser füllen und die Arme bis zu den Ellenbogen eintauchen. In der nächsten Viertelstunde langsam Wasser zugeben, bis die Temperatur im Becken 40 bis 42 Grad beträgt. Die Arme noch fünf Minuten drinnen lassen, anschließend gut abtrocknen und eine halbe Stunde ruhen. Das gleiche kann mit den Füßen gemacht werden. Kalte Bäder wirken dagegen erfrischend

34

und belebend, vor allem nach längerer Hitzebelastung. Erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich ins Waschbecken mit kaltem Wasser tauchen und zehn bis 30 Sekunden verweilen. Die Arme leicht bewegen, danach das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Anschließend leicht bewegen, damit sich die Arme wieder erwärmen. Vorsicht, wer unter erhöhtem Blutdruck leidet oder chronische Veränderungen an den Handgelenken hat, sollte es mit diesen Bädern nicht übertreiben.

Wer es warm-kalt mag, kann darüber hinaus mit einem Wechselfußbad die Gefäße trainieren. Allerdings gilt zu beachten, daß bei größeren Verstopfungen der Lymphe und dadurch entstandenen sichtbaren „Wasseransammlungen“ in den Beinen oder Armen diese Anwendungen allein nicht mehr ausreichen. In so einem Fall sollte ein ausgebildeter Masseur mit einer Lymphdrainage weiterhelfen.

**Stufe 6 – Wir verbessern unseren Alltag**  
Wer hat sich nicht schon einmal gefragt, was in Leute gefahren sein mag, die nicht die Rolltreppe benutzen, sondern die Stiege. Nutzen Sie ab jetzt auch jede Gelegenheit, um Treppen zu steigen. Denn nirgendwo sonst haben wir eine günstigere Chance, um unsere Muskulatur zu stärken und aufzubauen. Und zusätzlich auch noch die Ausdauer.

Treppen sind nicht länger das Hindernis zwischen Haus- und Wohnungstür, sondern ein kostengünstiges und bei jedem Wetter einsetzbares Sportgerät. Wohnen oder arbeiten Sie in einem mehrstöckigen Haus, dann ...

**Machen Sie zwischendurch immer wieder eine 10minütige Treppenpause**  
Wenn Sie mehrmals täglich Treppen steigen, bringt Ihnen das einen ungläublichen Bewegungszuwachs. In der Mittagspause freuen Sie sich auf einen kleineren Spaziergang an der frischen Luft. Das kostet keine zusätzliche Zeit und fördert bewiesenermaßen zusätzlich noch die Durchblutung des Gehirns. Spazie-

rengehen macht Sie nebenbei also auch wieder fit für den weiteren Arbeitstag.

Überhaupt: Sparen Sie Zeit, indem Sie wieder zu Fuß gehen. Fahren Sie nicht im Kreis, um den günstigsten Parkplatz zu finden. Parken Sie Ihr Auto ruhig ein paar Meter weiter entfernt von Ihrem Ziel. Und lassen Sie Ihr Auto bei kleineren Einkäufen sowieso zu Hause. Das spart nicht nur Treibstoff und schon die Umwelt. Sie verbrennen statt Benzin Ihr eigenes Körperfett!

Nutzen Sie die sogenannte „leere Zeit“! Warum zehn oder zwölf Minuten auf den nächsten Bus oder die Straßenbahn warten? Gehen Sie doch eine Station zu Fuß voraus. Sie sehen schon: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Benutzen Sie das Handy nicht mehr so oft. Das Mobiltelefon ist eine der bewegungsfeindlichsten Erfindungen aller Zeiten. Wie oft mühen wir früher ans Telefon eilen? Drehen Sie den Spieß um und nutzen Sie Telefonate, um sich zusätzlich Bewegung zu verschaffen. Bleiben Sie bei jedem Telefonat in Bewegung und gehen Sie herum. Das bringt ohne Zeitverlust einige 1.000 Schritte mehr pro Tag. Sogar einfache gymnastische Übungen lassen sich während eines Telefonats durchführen.

Legen Sie Ihr Gymnastikband in der Küche hin. Während das Wasser für die Spaghetti kocht und Sie darauf warten, daß die Nudeln al dente werden, machen Sie einige Ihrer Lieblingsübungen.

Haben Sie einen Hund, dann dehnen Sie die täglichen Runden aus und lassen Sie das Haustier Ihren natürlichen Bewegungsinstinkt wecken. Haben Sie keinen Hund, können Sie vielleicht den Ihres Nachbarn ausführen. Selbst wenn unser Gewicht durch diese Maßnahmen nicht rapide sinkt, zählt trotzdem jeder zusätzliche Schritt.

Denken Sie daran: „Steter Tropfen höhlt den Stein. Jeder Schritt ist ein Schritt vorwärts! Selbst Hausarbeiten können zu einem Trainingsprogramm werden. Und denken Sie daran: Mit Musik geht alles leichter.

Die ganze  
**Woche** Nr. 12/06

Wir wissen, wie schwer es ist, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Gelingt es Ihnen aber Schritt für Schritt, diese Hemmnisse zu beseitigen, dann werden Sie sich bald besser fühlen. Und die Bewegung wird zu einem Teil Ihres Lebens, auf den Sie nicht mehr verzichten wollen. Vielleicht hilft Ihnen ein Wochenplan, um sich besser daran zu erinnern, daß Sie eigentlich morgens vor dem Frühstück einen Spaziergang machen wollten.

Gehen ist eine der einfachsten und besten Ausdauerbewegungen. Und immer und überall durchführbar. Wichtig ist zu beachten, daß die Fettverbrennung erst bei fast leeren Kohlenhydratspeichern einsetzt. Die Bewegung sollte also in der Fastenphase stattfinden.

Was ist, wenn alle Stricke reißen? Sie kommen erst spät nach Hause, draußen ist es kalt und regnerisch, und Sie sind müde. Auf den Home-trainer haben Sie heute keine Lust mehr, und der Hund vom Nachbarn will auch nicht. Dann hören Sie aufbauende Musik und tanzen eine Runde durchs Wohnzimmer. So unterstützen Sie nebenbei den Muskelaufbau.

**Die schönste Zeit des Jahres**  
Urlaub ist Urlaub. Und damit das so bleibt, auch wenn Sie abnehmen wollen, gilt auch hier: keine Gebote und Verbote. Wichtig ist, daß Sie während des Urlaubs die Fastenphase einhalten und Ihr Bewegungsprogramm machen. Urlaub ist eigentlich die beste Zeit zum Abnehmen: Sie genießen das Frühstücksbuffet, das Mittagessen ist sowieso uninteressant, denn Sie besuchen Sehenswürdigkeiten oder machen einen Spaziergang. Machen Sie zur Mittagszeit einfach Ihre Bewegungsübungen. Zwölf Stunden nach dem Frühstück genießen Sie Ihr gutes und ausreichendes Abendessen. Die durchschnittlichen zwei bis drei Kilo mehr, mit denen Sie sonst aus dem Urlaub zurückgekommen sind, fallen auf diese Weise weg.

**Im Restaurant**  
Der größte Gegenspieler zu unserem Biorhythmus ist der Gusto. Wer

kennt nicht dieses Gefühl, wenn die Selbstkontrolle in der Fastenphase nachläßt und die Lust aufs Essen immer größer wird. Am schlimmsten ist die Erkenntnis: „Ich bin nicht konsequent!“ Solche Zeiten, in denen der Rhythmus nicht eingehalten wird, sind normal und kein Grund zu verzweifeln.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst, haben Sie in letzter Zeit genug getrunken? Bei den meisten Gustoattacken handelt es sich nicht um ein Hungergefühl. Es ist eher ein Pseudohunger.

Eigentlich verspüren wir in solchen Situationen einen Flüssigkeitsmangel und sind durstig. Deshalb ist es wichtig, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken.

Gönnen Sie sich Nudeln „al dente“, also bißfest.

Dennoch, wer Lust hat, ins Restaurant zu gehen, sollte sich dieses Vergnügens nicht versagen, sondern genießen. Halten Sie sich einfach an zwei Sachen: die Fastenphase und daran, sich genug zu bewegen. Gehen Sie öfters und mehrmals in der Woche essen, dann können Sie ebenfalls durch die einfachen, Ihnen nun bestens bekannten Mittel Ihr Gewicht verringern. Am besten eignet sich hierfür die österreichische und italienische Küche.

Zu empfehlen ist ein Putenstreifen Salat, angenehm mit Zitronensaft, Essig und Öl.

**Die Italienische Küche**  
Nudeln sind eine ausgezeichnete Wahl und haben einen niedrigen glykämischen Index. Sagen Sie dem Ober, daß Sie die Nudeln „al dente“ haben möchten. Wählen Sie zwischen folgenden Gerichten: Rigatoni aufgrund ihres niedrigen

**Bitte blättern Sie um!**

SERIE

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 12. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 22.03.2006



glykämischen Index oder Spaghetti al Diavolo (Paradeiser, Rosmarin, Chili), Spaghetti alla Vongole (Herzmuscheln, Sardellen, Paradeiser, Oregano, Knoblauch), Spaghetti al Pomodoro (Paradeisersauce).

Lust auf eine Nachspeise? Bestellen Sie einen Obstsalat. Zum Abschluß eines herrlichen Restaurantbesuchs vielleicht noch einen Espresso.

Denken Sie daran, daß jeder zusätzliche Schritt ein Schritt weg von den überflüssigen Kilos ist. Gehen Sie also zu Fuß nach Hause oder machen Sie noch einen kleinen Schaufensterbummel. Sie werden sicherlich Ideen haben, wie Sie Ihren Alltag verbessern können. Denken Sie daran: Was sich bewegt, lebt.

### Stufe 7 -

#### Laß Dein Ziel Dich finden

Harmonie zwischen Körper und Geist: So lautet das Ziel. Wer es erreicht, hat nicht nur sein Übergewicht „behandelt“, sondern im wahren Sinne geheilt. Denn behandeln bedeutet, daß sich eine Erkrankung meßbar bessert.

Sie nehmen also ein paar Kilo auf der Waage für eine gewisse Zeit ab. Heilen dagegen ist ein Prozeß, der den Menschen in seiner Ganzheit wiederherstellt, und das für immer.

Das heißt, Sie haben Ihren Biorhythmus sowie Ihre innere Ruhe und Kraft gefunden, bewegen sich zum richtigen Zeitpunkt, haben Ihre Muskeln stärken können, kochen sich zwei geschmackvolle Mahlzeiten und haben ein Gefühl für richtige Nahrungsmittel entwickelt. Sie trinken ausreichend viel Wasser oder Tees und haben dadurch Ihre Lebensfreude entdeckt.

Durch die beschriebenen 7 Stufen können Sie auch ohne große Überwindung 14 bis 16 Stunden Fastenphase über Nacht oder zwölf Stunden am Tag einhalten und wissen Fette sowie Kohlenhydrate möglichst zu trennen. Sie haben gesehen und gelesen, wie Sie sich durch Entspannungübungen helfen können. Ausdauerbewegung in der Fastenphase ausüben, mit Muskelauf-

36

baubewegungen zu einem angenehmen Körperempfinden zu kommen und die Kraft des Wassers für sich zu nutzen.

Sie kaufen sinnvoll ein, genießen geschmackvolle Mahlzeiten, freuen sich alle zwei Stunden auf eine Handvoll Wasser, haben Freude an Ihrem Alltag, und Treppentänzen gehört

Freuen Sie sich über das, was Sie geschafft haben. Es liegt in Ihrer Hand, diesen Weg weiterzugehen.



Foto: DAK

zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen. Sie haben Spaß an Ablenkungen, träumen wieder Ihre Träume und verwirklichen sie.

Es liegt nun in Ihrer Hand, diesen Weg weiterhin zu beschreiten. Eleonore Roosevelt, die Frau des US-Präsidenten Franklin, sagte: „Die Welt gehört jenen Menschen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.“

Freuen Sie sich über das, was Sie geschafft haben. Jeder von uns hat andere Talente und Fähigkeiten, an-

**SERIE**  
dere Leidenschaften, Träume, Wünsche. Bringen wir den Mut auf, wieder, wie wenn wir Kinder wären, zu träumen. Mit anderen Worten: Lasse Dein Ziel Dich finden.

Der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl vertrat die Meinung, daß der Großteil der psychischen Belastungen dadurch zustande kommt, daß

die Menschen den wahren Sinn ihres Lebens verloren haben. Wenn dieser Sinn wieder gefunden wurde, dann ist die Heilung vollständig.

Dr. med.  
BABAK BAHADORI  
„Die 7 Stufen  
zum  
Gleichgewicht“  
3. Auflage Okt. 05  
ISBN: 3-200-00469-X

