

Inspiration
WUNSCHFORM

ESSEN UND LEBEN WIE ES ZU MIR PASST

ILONA BÜRCEL

Urheberrechtlich geschütztes Material

Impressum

© edition Sächsische Zeitung
SAXO'Phon GmbH, Ostra-Allee 20
01067 Dresden
www.editionsz.de

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage Januar 2008

Titel Fotomontage . Motive von Fotolia
Layout Ronny Rozum . www.creaface.de
Druck Druckhaus Dresden GmbH . www.druckhaus-dresden.de

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verlages bzw. der Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

ISBN 978-3938325-46-9

Für Sie zusammengestellt

Seite 4	Vorwort
Seite 6	Kaleidoskop Ernährung
Seite 16	Essen zwischen Theorie und Praxis
Seite 30	Alles beginnt im Kopf
Seite 42	Über Gewicht
Seite 54	Genussvoll älter werden
Seite 68	Männer essen anders, Frauen auch
Seite 80	Ernährungsirrtümer und Denkfallen
Seite 90	Die süßen Seiten des Lebens
Seite 102	Farbenergien
Seite 110	Die besten Lebensmittel
Seite 111	Die Autorinnen
Seite 112	Literaturverzeichnis



*Alles was wir sind, ist das Ergebnis unserer Gedanken.
Der Geist ist alles. Was wir denken, dazu werden wir.* Buddha

Unser **GEHIRN** ist eine beeindruckende Hochleistungszentrale. Kaum vorstellbar ist dessen Kapazität. Pro Sekunde wird eine Informationsmenge von 400 Milliarden Bits verarbeitet, davon werden uns gerade einmal 2.000 bewusst. Es erfolgt also eine Filterung. Der Großteil neuronaler Informationen wird gehemmt und gelangt nicht in unser Bewusstsein. Hilfsmittel sind dabei Bewertungen, wie überlebenswichtig oder nicht, bekannt oder unbekannt. Wenn wir etwas wahrnehmen, was das Gehirn nicht genau identifizieren kann, greifen wir für die Beurteilung auf etwas Ähnliches zurück. Wichtig für unseren Alltag und das Erreichen unserer Ziele ist, dass zuerst eine unbewusste Informationsverarbeitung erfolgt. Vergangene Erfahrungen und Ereignisse werden wiederbelebt, wenn uns Ähnliches in der Gegenwart begegnet.

Was heißt das für Sie, wenn Sie sich beispielsweise vorgenommen haben, für Ihre Wunschform Sport zu treiben? Sie liegen früh im Bett und wollen (oder haben es sich zumindest vorgenommen) zum Laufen gehen. Ihr Unterbewusstsein kann ganz schnell all die schmerzhaften und langweiligen Trainingserfahrungen Ihres Lebens aufrufen und Sie zum Liegenbleiben ermutigen. Oder aber Gefühle wie Wohlbefinden in der Natur, Freude an der Bewegung sind bei Ihnen gespeichert und Sie werden aus dem Bett springen. Vermutlich werden Sie staunen, wenn ich Ihnen sage, dass Sie sogar im Bett liegen bleiben und in Gedanken den Morgenlauf absolvieren können und zwar mit mindestens dem gleichen Effekt als wären Sie gelaufen.

ALLES BEGINNT IM KOPF



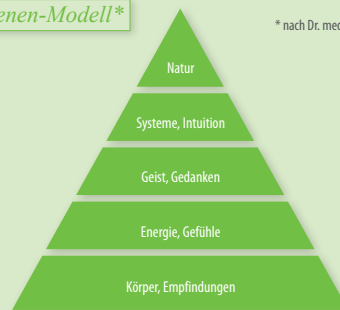
Wir verarbeiten etwa 65.000 **GEDANKEN** am Tag. Das ist die große Chance für uns, über mentale Kraft leichter das zu erreichen, was wir wollen. Wir können manche Dinge, wie unser Alter oder Umstände, wie das Wetter, nicht ändern. Aber unsere Einstellung dazu und damit die Wirkung auf uns. Materie folgt dem Geist. Sie sind was Sie denken. Mit Ihren Gedanken können Sie Körpervorgänge und Stimmungen beeinflussen, Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren oder hemmen. Es gibt viele Modelle, die versuchen, die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist ganzheitlich zu erklären. Ich arbeite gern mit dem Fünf-Ebenen-Modell nach Dr. med. Dietrich Klinghardt, weil es schwer zu veranschaulichende Zusammenhänge gut verständlich macht. Im Übrigen, nur weil wir etwas nicht genau erklären können, wie zum Beispiel die Selbstheilungskräfte des Körpers, heißt das noch lange nicht, dass es nicht existiert.

Die unterste Ebene bildet unser **KÖRPER**, das was wir anfassen und messen können. Muskeln, Herz, Haare, Blutdruck usw. Den Körper nehmen wir über Empfindungen wahr wie verspannter Nacken, heiße Stirn oder kalte Füße. Auf dieser Ebene handeln wir meist, wenn wir uns mit unserer Gesundheit oder dem Gewicht beschäftigen und zum Beispiel abnehmen wollen. Dann treiben wir Sport, um mehr Muskeln zu bekommen, essen weniger, in der Hoffnung Fett zu verbrennen, nehmen Tabletten, die Hunger stillen oder lassen sogar Fett absaugen. Wie manche/r von Ihnen weiß, haben wir dabei meist nicht den gewünschten Erfolg, was Sie nun nicht mehr verwundern wird, da Sie verstehen werden, dass es noch mehr Ebenen gibt.

Wir sind außerdem ein **ENERGIESYSTEM**. Denken Sie daran, wie schnell man beim Händeschütteln einen leichten Schlag bekommt oder dass beim Herzstillstand Elektroschocks gegeben werden. Wenn Sie sich schon mit Akupunktur oder Yoga befasst haben, kennen Sie das Energieprinzip von Meridianen oder Chakren. Obwohl heute technisch die Energiebahnen des Menschen schon sichtbar gemacht werden können, bleibt Körperenergie etwas Diffuses. Wir nehmen sie eher mit Gefühlen wahr, wie zum Beispiel antriebslos oder glücklich sein.

Fünf-Ebenen-Modell*

* nach Dr. med. Dietrich Klinghardt



Zu unseren Gefühlen gesellen sich unsere **GEDANKEN**, der Geist. Und dieser kann ein beeindruckendes Eigenleben führen, weil uns Gedankenkreise oft ohne realen Anlass beschäftigen. Nachts wach zu liegen und über vergangene oder zukünftige Ereignisse zu grübeln, die real eben gerade nicht da sind, ist sicher vielen vertraut.

Die übergeordneten Ebenen sind dann noch die **SYSTEME**, in die wir integriert sind, aus denen wir kommen und von denen wir stärker als wir wahrnehmen beeinflusst sind, wie unsere Familie, die Kultur in der wir leben. Schlussendlich steht alles in einem universellen Rahmen. Der einzelne Mensch ist Teil des Universums, der **NATUR** und der dort herrschenden Gesetze.

Wie die Ebenen zusammenarbeiten, möchte ich jetzt verdeutlichen: Ein Mann hat mehr Gewicht zugelegt als ihm lieb ist und beschließt abzunehmen. Er atmet schwer beim Treppensteigen und läuft behäbiger (Körper). Er genießt sich vor seinen Sportfreunden und hat Frauen gegenüber das Gefühl,

