

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Schon alles versucht	9
3	Wenn nichts hilft – hilft nachdenken	13
4	Möglichkeiten des Übergewichts Problem und Lösung des UBW's	17
4.1	Kindheit und Jugend	17
4.2	Gewicht als Symptom	19
4.3	Heirat.	29
4.4	Das erste Kind	35
4.5	Situationsänderung Selbständigkeit, Vernachlässigung, Positionswechsel	42
4.6	Zwischenbilanz.	57
4.7	Situationsänderung Streß und Essen, Tod eines Angehörigen, Scheidung	58
4.8	Eigensuggestionen Schutzwall, Abwehrpanzer, Zukunftswunsch, Verknüpfung – Gesundheit.	73
5	Normalgewicht – Was ist das?	81
6	Abnehmen – ist unmöglich und daher so schwierig.	87
7	Problem und Entscheidung	99
8	Der systematische Lösungsweg	103
9	4 Schritte zur Lösung	105
9.1	1. Schritt – spezifischen Grund finden	105
9.2	2. Schritt – spezifische Suggestion erarbeiten	107
9.3	3. Schritt – Anwendung der Suggestion	111

9.4 4. Schritt – Verwendung gesunder Lebensenergie	
Lebensmittel und Geistmittel	115
10 Gesunde Ernährung mit Lebensmitteln	121
10.1 Gesunde Ernährung, was ist das?	121
10.2 Nahrungsmittel oder Lebensmittel?	122
10.3 Zucker	123
10.4 Eiweiß	125
10.5 Getreide	126
10.6 Frischkornbrei	128
10.7 Fett	129
11 Zusammenfassung des 2. Teils.	131
12 Ausblick	133
13 Weiterführende Literatur	134