

... so wird's gemacht!

Burkhard Voges

Idealgewicht

nach dem

BODY MASS INDEX

**Übergewicht –
ganzheitliche Sichtweisen und
erfolgreiche Behandlungsmethoden**



Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Trotzdem übernehmen weder der Autor noch der Verlag Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen könnten.

1. Auflage 2003

© 2003 by Caducee Edition GmbH, Göllesheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Peter Schmidt, Paris - ps@caducee-edition.de
Cover und Satz: XPresentation, Boppard
Druck: Finidr, s.r.o., Cessky Tesin

Caducee Edition GmbH | Steinstr. 1 | D-56593 Göllesheim
www.caducee-edition.de | info@caducee-edition.de

ISBN 3-937464-01-8

Inhaltsverzeichnis

Das lesenswerte Vorwort	7
Kapitel I: Übergewicht: Realität oder Einbildung?	9
»» Die Fettdicken	11
»» Die Wasserdicken	14
»» Wohlfühlgewicht	17
»» Idealgewicht	18
Kapitel II: Schutzgedanke oder Sabotageprogramm?	19
Kapitel III: Geistige Betrachtung	23
Kapitel IV: Gedankenarbeit	27
»» ...annehmen	27
»» ...wertfrei betrachten	27
»» ...handeln	29
Kapitel V: Diäten, Diäten, Diäten	31

Kapitel VI: Exkurs: Lichtnahrung	33
Kapitel VII: Universale Ernährung	37
›› Blutgruppenspezifische Ernährung	38
›› Trennkost	44
›› Basenreiches Essen	49
›› Yang-Betonung	53
›› Essen gemäß der Jahreszeit	54
›› Essen aus Ihrem Lande	55
Kapitel VIII: Grundsätzliches	57
›› Gute Nahrungsmittel sind Lebensmittel	58
›› Dinkel	59
›› Fleisch oder nicht Fleisch?	61
›› Ist Rohkost sinnvoll?	62
›› »Speise«-salz	64
Kapitel IX: Zusätzliche Unterstützung	69
Schlussgedanke	73
Adressen	77

Das lesenswerte Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist nun Ihr Buch geworden und Sie können damit verfahren, wie Sie wollen.

Auch wenn die Inhaltsübersicht dazu verführt, nur nach den »Leckerbissen« zu greifen, möchte ich Sie dafür gewinnen, den gesamten Text der Reihe nach aufzunehmen.

Ein Element baut auf dem anderen auf – nicht aus Schikane, sondern um Ihnen die wichtigen Gedanken so zu vermitteln, dass Sie daraus den größtmöglichen Nutzen ziehen können.

Ohne weiteres könnte man mit diesem Thema mehr als 180 Seiten füllen und die Information somit »zeilenmäßig« geschickt »verpacken«, aber heutzutage ist Zeit ein kostbares Gut und sollte nicht für das Herausfiltern wichtiger Informationen vergeudet werden.

Sie brauchen hier also keine Goldwäschermentalität zu entwickeln und mühsam die kleinen Nuggets aus dem Sand suchen.

Idealgewicht nach dem Body Mass Index gibt klare und einfache Antworten auf die ewige Frage, wie man sein Idealgewicht finden kann...

Herzlichst

Ihr Dr. Burkhard Voges

Kapitel VI

Exkurs: Lichtnahrung

Bei der so genannten Lichtnahrung stellt man sich bewusst auf eine überall und unbegrenzt vorhandene Energie ein. Diese Energie wird auch als Prana, Qi, Chi, Äther oder Lebenskraft definiert. Der Begriff »Licht« hat also in diesem Zusammenhang nichts mit dem Sonnenlicht oder dem Licht einer brennenden Glühlampe gemeinsam.

In der Regel wird unser Körper durch die in der festen Nahrung enthaltene Energie ernährt, wobei wir uns unbewusst zu 20 bis 30 Prozent unmittelbar von Prana ernähren. Die Ernährung mit fester Speise erscheint jedoch ineffizient und verschwenderisch, da etwa die Hälfte der gewonnenen Energie allein für die Verdauung verbraucht wird.

Jeder hat schon einmal die bleierne Müdigkeit nach einem opulenten Mahl erlebt – wir hatten sicherlich das Gefühl, als würde uns Lebenskraft abgezogen werden.

Anders verhält es sich da bei der Lichtnahrung. Sie ernährt den Körper zu 100 Prozent direkt über die Zellen und enthält alle notwendigen Stoffe in Form von Energie zur Aufrechterhaltung eines gesunden

Körpers. Eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten wird somit überflüssig. Lichtnahrung ist gesund, da keine Gifte wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Pestizide usw. aufgenommen werden können, die den Fluss der Lebensenergie unnötig stören und im schlimmsten Fall zu Krankheiten wie Rheuma, Krebs u.a. führen.

Man schont zusätzlich die Umwelt, weil keine umweltschädlich erzeugte Nahrung mehr benötigt wird. Da in diesem Fall keine Nahrung mehr gekauft werden müsste, spart man viel Geld. Die Freizeit vervielfacht sich, weil der Lichternährte weder kochen, essen noch abwaschen muss.

Wie stellt man sich auf Lichtnahrung um? Es gibt zu diesem Thema einführende Literatur und Kurse. Entscheidend ist der gedankliche Schritt mit der Gewissheit, dass man nicht essen muss, um zu überleben, und die sichere Erkenntnis, dass der Körper auf feinstofflicher Ebene, zu jeder Zeit, Zugang zu den nötigen Energiestoffen hat.

Sobald man nicht nur hofft, dass dem Körper zur rechten Zeit die nötige Energie zugeführt wird, sondern auch hundertprozentig weiß, dass dies so ist, dann funktioniert es.

Ich habe vor langer Zeit eine sehr ausführliche Ausbildung bezüglich Pranabehandlungen absolviert und kenne mich daher mit dieser Energieform gut aus. Auch wenn es bei mir persönlich funktioniert, benutze ich diese Möglichkeit ausschließlich in Notfällen, wenn ich zum Beispiel unterwegs bin und keine Möglichkeit habe, bei Hunger etwas zu essen. Sobald ich mich kurz an

diese Möglichkeit der Energiezuführung erinnere, verschwindet mein Hungergefühl sofort.

Auch wenn es faszinierend ist, so sieht die Natur für uns etwas anderes vor. Betrachtet man unsere anatomischen Voraussetzungen, so sind wir für orale Energiezuführung prädestiniert. Unser Schöpfer hat uns mit einem perfekten Verdauungssystem und einer sehr feinen Geschmacksempfindung ausgestattet. Zusätzlich stehen uns unzählige Genüsse zur Verfügung, die das Leben noch lebenswerter machen.

Persönlich kenne ich mehrere Menschen, die sich mit »Licht« ernähren. Bei den meisten lag zeitweise eine Traurigkeit und Leere vor, die sich aus der totalen »Freiheit« von geschmacklichen Genüssen ergab. Dieser Mangel konnte dann nur versuchsweise mit dem erhebenden Gefühl kompensiert werden, anders als die anderen zu sein und es nicht mehr »nötig« zu haben zu essen.

Wer nun denkt, dass man durch Lichtnahrung garantiert sein Gewichtsproblem aus der Welt schafft, den muss ich leider enttäuschen. Es gibt Personen, die auch mit dieser Form der Ernährung recht stabil gebaut sind. Weiter oben im Text ging es bei der Körperfülle um den Gedanken, sich schützen zu müssen. Auch wenn ich keinen deutlich Übergewichtigen kenne, der sich ausschließlich von Licht ernährt, so sind auch diese Personen nicht gänzlich davon befreit, gewisse Lebensphasen durch eine stabilere körperliche Erscheinung für sich persönlich besser zu meistern.

Die ›Lichtnahrung‹ als Möglichkeit der Gewichtsreduktion sollte daher gleichzeitig aus mehreren Gründen ernsthaft hinterfragt werden!

Zum Abnehmen gibt es etwas Besseres! – Eine universale Ernährung.
