

# Jörg Pantel

## Abnehmen mit Bachblüten

Leseprobe

[Abnehmen mit Bachblüten](#)

von [Jörg Pantel](#)

Herausgeber: Schlütersche Verlags-GmbH



<http://www.narayana-verlag.de/b13126>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





#### **4 VORWORT**

#### **7 ÜBERGEWICHT AUS SICHT DER BACHBLÜTEN-THERAPIE**

- 8 Geben Sie die Diätmentalität auf
- 9 Warum Diäten nicht funktionieren
- 12 Die tieferen Ursachen von Übergewicht
- 12 Überessen als Prägung
- 16 Essen als Kompensation negativer Gefühle
- 18 Essen als gesellschaftliches Ritual
- 20 Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Übergewicht
- 21 Erleichtern Sie sich
- 22 Schreiben Sie sich alles Belastende von der Seele
- 24 Schlucken Sie den Ärger nicht herunter
- 24 Legen Sie Ihren Panzer ab

#### **27 BACHBLÜTEN-WICHTIG ZU WISSEN**

- 28 Leben und Wirken von Dr. Edward Bach
- 33 Was sind Bachblüten?
- 34 Herstellung
- 34 Wirkung
- 38 Einnahme

#### **43 DIE BACHBLÜTEN UND IHRE WIRKUNGEN**

- 44 38 Bachblüten von A-Z

Leseprobe von Jörg Pantel „Abnehmen mit Bachblüten“

Herausgeber: Schlütersche Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400

Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

- 96 Wie helfen Bachblüten beim Abnehmen?
- 99 Abnehmblockaden und hilfreiche Bachblüten im Überblick
- 103 Welche Bachblüten helfen Ihnen beim Abnehmen?
- 127 Was für ein Esstyp sind Sie und welche Bachblüte hilft Ihnen?
- 127 Der Kummer-Esser
- 128 Der Belohnungs-Esser
- 128 Der „Batterie leer“-Esser
- 128 Der Schnell-Esser
- 130 Der Langeweile-Esser
- 130 Der Gewohnheits-Esser
- 130 Der Stress-Esser
- 131 Der „Schutzschicht“-Esser
- 131 Der Frust-Esser
  
- 133 **ABNEHMEN-ABER SINNVOLL!**
- 134 Die gesunde Ernährung
- 135 Wichtige Ernährungsregeln auf einen Blick
- 136 Wie Sie Bachblüten in eine gesunde, leichte Ernährung integrieren
- 138 Leckere Rezeptideen





Jörg Pantel

[Abnehmen mit Bachblüten](#)

Blockierte Seelenzustände erkennen -  
Wunschgewicht erreichen

144 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)