

# 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>



## Welche Bachblüten helfen Ihnen beim Abnehmen?

Wer seinen „inneren Schweinehund“ überlisten will, hat mit Bachblüten eine probate Methode, seine Diät durchzuhalten. Die natürlichen Bachblüten-Konzentrate unterstützen auf natürliche Weise dabei, Stimmungstiefs oder Stress zu überwinden, Heißhunger-Attacken zu widerstehen oder mehr Geduld aufzubringen, wenn die Pfunde nicht so schnell purzeln wie erwartet.

Aber: Bachblüten sind kein Diätmittel! Sie wirken auf psychischer Ebene und können bei einer Diät helfen durchzuhalten, fest bei dem einmal gefassten Entschluss zu bleiben und Ängste abzulegen. Wie oft frisst man sich Kummerspeck an, weil man gerade nicht in der Stimmung ist, unter Leute zu gehen, und sich am liebsten hinter den Fettmassen verstecken würde. Leider wird das zum Teufelskreis. Denn wer übergewichtig ist, dem fällt es oft schwer, selbstbewusst anderen gegenüberzutreten.



Bachblüten wirken auf psychischer Ebene und können helfen, fest bei dem einmal gefassten Entschluss zu bleiben.

### Agrimony

- Sie wirken nach außen hin unbeschwert und lassen Ihre wahren Empfindungen nur ungern nach außen dringen?
- Auch vor sich selbst versuchen Sie, unangenehme Gefühle zu unterdrücken?
- Essen hilft Ihnen dabei, aufkommende Emotionen herunterzuschlucken und in sich hineinzufressen?

Dann hilft Ihnen die Blüte Agrimony dabei, sich zunächst selbst die Erlaubnis zu geben, peinliche oder Gefühle von Schwäche anzuschauen und zu akzeptieren. Agrimony hilft dabei, sich selbst gegenüber ehrlicher zu sein. Wenn Ihnen dies gelungen ist, dann werden Sie sich auch Ihren Freunden und Partnern gegenüber authentisch verhalten und sich nicht weiter innerlich ver-



Agrimony passt, wenn Sie versuchen, Ihre Fressattacken vor anderen zu verbergen.

zehren. Üppiges Essen ist auf Dauer weder die passende Ablenkung noch der geeignete Weg, seine Gefühle zu betäuben.

Agrimony passt auch dann, wenn Sie versuchen, Ihre Fressattacken oder Ihr Alkoholverlangen vor anderen zu verbergen. Und sich selbst Ihre Abhängigkeit nicht eingestehen. Das gilt auch für Drogen- oder Medikamentensucht.

### Aspen

- Sie fühlen sich irgendwie nicht ganz von dieser Welt?
- Es fehlt Ihnen der Boden unter den Füßen, Sie haben Angst und fühlen sich bedroht von unsichtbaren Mächten?
- Sie fühlen sich isoliert, da Sie niemanden von Ihrem Zustand erzählen können und mögen, aus der Befürchtung heraus, nicht verstanden zu werden?
- Essen vermittelt Ihnen dann möglicherweise das Gefühl, mit der Welt und der Materie verbunden zu sein?
- Mit einem vollen Magen gelingt es Ihnen, sich selbst zu spüren und wahrzunehmen?

Die Bachblüte Aspen hilft Ihnen, den beschriebenen Zustand zu überwinden. Sie werden beginnen, immer weiter ins Hier und Jetzt einzutauchen und auf der Erde zu landen. In der Verbindung mit der eigenen Existenz überwinden Sie Ihre Ängste, und die übermäßige Nahrungsaufnahme verliert ihre Wichtigkeit für Sie.

Ess-Typ: „Schutzschicht“-Esser (siehe S. 131).

### Beech

- Sie gehen sehr kritisch mit Ihren Mitmenschen um und niemand kann es Ihnen wirklich rechtmachen?
- Auch wenn Sie sich bemühen, gelingt es Ihnen nicht, Verständnis und Mitgefühl für andere zu entwickeln?

Dies ist möglicherweise darauf zurückzuführen, dass Sie selbst

eigentlich sehr empfindlich auf Kritik reagieren und sich leicht selbst in Frage stellen. In Ihrer kritischen Haltung anderen gegenüber lenken Sie sich selbst von Ihren eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten ab und blenden diese aus. Auf diese Weise schützen Sie ihren weichen Kern. Auch durch eine stattliche Leibesfülle kann man sich eine Gewichtigkeit und Größe zulegen, die man eigentlich nicht hat.

Beech hilft Ihnen dabei, den kritischen Blick auf andere von dort wegzuleiten auf sich selbst. Und auf dieser Ebene Toleranz und Verständnis für die eigenen Belange zu entwickeln. Sie haben es dann nicht länger nötig, gewichtiger und stattlicher zu erscheinen, als Sie wirklich sind.



Beech hilft Ihnen dabei, den kritischen Blick auf sich selbst zu richten.

### Centaury

- Sie können nicht Nein sagen?
- Wenn erwartet wird, dass Sie viel essen, dann essen Sie auch viel?
- Brav machen Sie Ihren Teller leer (schließlich gehört sich das so)? Sie wollen ja nicht unhöflich sein, möglicherweise denkt der Partner, der Kellner oder der Gastgeber, dass es Ihnen nicht schmeckt. Und Sie nehmen zur Sicherheit noch einen Nachschlag?

Wenn Ihnen dieses Verhalten bekannt vorkommt, dann hilft Ihnen die Blüte Centaury, Ihre Eigenständigkeit zu entwickeln und nur noch das zu essen, was Ihnen schmeckt, und zwar in der Menge, die Sie benötigen, um zufrieden zu sein.

An Centaury ist auch dann zu denken, wenn Sie lediglich abnehmen wollen, um Ihrem Partner einen Gefallen zu tun, obwohl Sie sich eigentlich wohl in Ihrer Haut fühlen.

**Ess-Typ:** „Schutzschicht“-Esser (siehe S. 131).



Jörg Pantel

## [Abnehmen mit Bachblüten](#)

Blockierte Seelenzustände erkennen -  
Wunschgewicht erreichen

144 Seiten, kart.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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