



# „Hat die Seele Hunger, frisst der Leib!“

Sind Sie unglücklich, weil Sie übergewichtig sind, oder sind Sie übergewichtig, weil Sie unglücklich sind?

Dass Übergewicht mit Persönlichkeit und Selbstwert zusammenhängt, besagt schon das alte Sprichwort: „Wenn die Seele hungert, frisst der Leib!“

Tatsächlich zeigt sich oft bei Übergewicht nicht nur ein physischer sondern vor allem ein seelischer Mangelzustand. Und da wir in einer bipolaren Welt leben, heißt das, energetisch betrachtet, dass versucht wird, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Seele herzustellen.

Am leichtesten gelingt es den seelischen Mangelzustand durch oralen Genuss auszugleichen. Diesen Mechanismus bekommt Mensch auch schon von ganz klein auf antrainiert wie etwa das weinende Baby, das durch die Brust gestillt, oder das traurige Kind, das mit Schokolade wieder getröstet wird. Doch nicht zuletzt weil Fett ein sehr guter Geschmacksträger ist und Zucker im Körper die Bildung eines Glückshormons induziert, greifen wir am ehesten zu

sehr fett- und zuckerhaltigen Genussmitteln, und so führt dieser Mechanismus zu Übergewicht, welches wiederum das Leid vergrößert.

Um diesem Kreislauf entkommen zu können, ist es notwendig den seelischen Mangelzustand zu ergründen:

Vielleicht arbeiten Sie zuviel und versuchen nun das Bisschen Entspannung durch oralen Genuss aufzuwerten?

Vielleicht übernehmen Sie zu gern Verantwortung für Alles und Jeden, aber nicht für sich selbst? Und dann haben Sie zu wenig Zeit um sich selbst Gutes zu tun?

Oder vielleicht geben Sie zu gerne, und können nicht nehmen? Und gleichen dann fehlende Anerkennung durch gutes Essen aus, um sich selbst zu belohnen?



Doch Essen ist nicht nur Ersatzbefriedigung unerfüllter Bedürfnisse. Zuviel-Essen oder Nicht-Essen, dient gar der Selbstbestrafung bei mangelnder Selbstliebe oder mangelndem Selbstwert („Ich bin es nicht wert, meinem Körper Gutes zu tun“).

Angegessene Fettpolster dienen nicht selten dem Schutz vor mitmenschlicher Unachtsamkeit, Reizüberflutungen und Leistungsdruck im hektischen Alltag, dem viele und vor allem Kinder – man betrachte die steigende Zahl an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen – nicht gewachsen sind.

Viel versprechende Diäten sind nicht Ziel führend und eine Umstellung der Essgewohnheiten beziehungsweise des so genannten Lifestyles auf Dauer meist unmöglich.

Doch warum fällt eine Änderung von Gewohnheiten so schwer? Weil das Unterbewusstsein, das auch als „innerer Schweinehund“ bekannt ist, an alten Überzeugungen festhält und die guten Vorsätze des Bewusstseins blockiert.

Um auch dem Unterbewusstsein den Impuls zur Änderung geben zu können, müssen alte Überzeugungen, Paradigmen oder schmerzliche Erfahrungen, die den seelischen Mangelzustand verursachten gelöst werden. Dieses Loslassen kann durch energetische Methoden, wie zum Beispiel Quantentransformation, Touch for Health und Meridian Klopfen bewirkt werden.

Ist das seelische Gleichgewicht hergestellt, so ist es ganz leicht, ernährungswissenschaftliche Beratung und Hilfestellung zu einer erfolgreichen Umstellung des Ernährungsverhaltens und des Lebensstils um zu setzen, denn dann brauchen Sie den oralen Genuss als Ausgleich unbefriedigter Bedürfnisse nicht mehr. Sie sind es sich wert, sich selbst Gutes zu tun und mehr auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit zu achten und Ihre Seele muss nicht mehr hungern. Sie erfahren mehr Lebensqualität und Wohlgefühl durch gesunde Ernährung und Selbstliebe.

## Kontakt

**Mag<sup>a</sup>. Dr<sup>in</sup>. Nicole Hamberger**

Ernährungswissenschaften  
und Energetik

[www.ernaehrung-energetik.at](http://www.ernaehrung-energetik.at)  
[office@ernaehrung-energetik.at](mailto:office@ernaehrung-energetik.at)

0043-699-81 50 56 44

