

## EINFÜHRUNG

Praktisch alle sehen wir uns nach einem runden Leben – im übertragenen Sinn natürlich. Sankt dieses Thema aber auf die Körperebene, sind die wenigsten damit einverstanden – körperliche Rundheit ist in unseren Breiten und Zeiten nicht mehr beliebt, sondern völlig unpopulär. Dabei werden aber immer mehr immer mehr und so schwer. Dann bleiben uns nur zwei Möglichkeiten: Die Rundheit auf Körperebene bekämpfen oder auf übertragener Ebene fördern.

Letzteres ist die elegantere Lösung, aber auch viel anspruchsvoller. Wer sich bereits weitgehend der materiellen Welt ergaben hat, sucht auch dort meist seine Lösungen. In diesem Buch der Erleuchtung beginnen wir mit den – auf den ersten Blick – leichteren körperlichen Ansätzen.

Abnehmen ist für Übergewichtige gut und gesund, vor allem wenn sie sich darauf und darüber freuen und beglückt sind, in Form zu kommen und ihre Idealfigur zu verwirklichen. Und es ist möglich, in meinen letzten 45 Arztjahren habe ich so viele dabei erfolgreich begleitet dürfen, und es hat immer so viel Freude gemacht, (es) sich gemeinsam leichter zu machen, ich habe viele Tipps, Tricks, Methoden

und Geheimnisse lernen und miterleben dürfen, wie gut sie funktioniert und Erfolge brachten beim Verlust an Gewicht. Mit dem Studium zusammen schaue ich auf mehr als ein halbes Jahrhundert Medizin zurück und kann immer noch staunen. Über die Zeit ist ein weites Areal an geschickten Weichenstellungen und Anpassungen zusammengekommen, die es uns leicht machen, uns und das Leben zu erleichtern.

Wir können daraus lernen, Ingeborg Bachmann ging davon aus, die Geschichte sei eine so wunderbare Lehrerin, sie finde nur keine Schüler. Das ist ein Jammer und wir können uns das gar nicht leisten. US-Komiker Groucho Marx erkannte schon, das Leben sei viel zu kurz, um alle Fehler selbst zu machen.

Aus der Farnahme konnten wir so viel lernen, etwa was für ein fataler Krankmacher Angst war. Weit gefährlicher als die allermeisten Erreger, funktioniert sie doch nur schlecht, um Ziele durchzusetzen. Die führenden Mediziner und Medien-Leute, Obiangisten aus Politik und von Konzernspitzen haben es mit einem Maximum an Angstmache nicht einmal geschafft, die Leute zum Impfen geübt zu machen, weder mit Druck noch mit Nudging – eine Flasche Eierlikör für einen Impfstoff. Andererseits, wenn

die Angst sich festsetzt, kann sie die Seele aufreizen und den Körper mit ihren negativen Glaubenssätzen zu Grunde richten. Wohl niemand durchschaut es schöner als Mark Twain: „Es gibt enorm viel schwere Sorgen, aber die meisten treten nie ein.“ Es gibt auch enorm viele Ängste, die ebenfalls meist nie eintreten, wenn wir nicht daran glauben. Ob wir das tun, bleibt uns überlassen, und als Arzt muss ich unbedingt davon abraten. Im Gegenteil, es läßt so gut, möglichst viele Ängste loszulassen und entspannt zu steuern, indem wir sie durchschauen.

Im Hinblick auf Übergewicht wird ständig wiederholt, wie schädlich, gefährlich und unerträglich es sei. Aber stimmt das so auch? Natürlich nur, wenn wir es glauben. Aber ist es wirklich wahr? Müßen wir daran glauben, um *darin glauben zu müssen*? Ich glaube es nicht und rate dringend davon ab. Zumindest gibt es gegen-tellige Belege. Nicht wenige Übergewichtige werden alt, der Volksmund weiß, rundliche Typen seien angenehm und gemütlich im Umgang. Caesar wollte nur rundliche Typen um sich, und Franz-Josef Strauß, der bayerische Ex-Ministerpräsident, vertraute vor allem Wohlbeliebten. Vor schranken Erheitzungen und Fanatikern warnte er geradezu.

Gesichert ist, wohlbeliebte, schwere Menschen sind meist gut trainiert – notgedrungen, weil ständig im Training – fast 24 Stunden lang. Sie sind die natürlichen Gewichtshüter. Während Schwerathleten jeweils nur für Stunden im Kraftraum Gewichte stemmen, tun Übergewichtige kaum anderes. Ihr Kraftraum und Trainings-Center sind jederzeit und überall. Selbst nachts bewegen wir uns und betten uns bis zu 60-mal pro Nacht um. D. h. Übergewichtige trainieren auch nachts durch. Meist sind sie also ziemlich fit, was jedenfalls nicht ungesund ist. Übergewichtige sind auch oft guter Stimmung, was ihnen auch vielfach nachgesagt wird nach dem Motto „rund und gemütlich“.

Die allerlängste Zeit unserer Entwicklungsgeschichte waren große Reserven-Pöster (an Fett) ein Segen – wie heute noch auf der Bank. Um es kurz zu machen, Übergewicht ist längst nicht so schlimm wie fauchen. Es ist gefährlich genug, nur nicht so wie uns immer suggeriert wird. Lass also zuerst die Angst davor los. Du müsst Dein Übergewicht nicht loswerden, aber Du kannst es – jederzeit. Ich habe es wirklich oft mitbeleben dürfen. Die gesammelten Erfahrungen aus dieser Zeit zu diesem Thema möchte ich gern mit Dir zu Deiner Erleuchtung teilen.

6

7

## ANHANG: TIPPS UND KICKS

Denn das sei hier auch nochmals erwähnt, all die primär auf den Körper zielenden Maßnahmen bleiben funktional. D. h. sie müssen beibehalten werden, um das Ergebnis zu erhalten. Erst wenn auch die geistig-seelische Dimension hinzukommt, kann man sich gefahrlos von ihnen wieder lösen und das Ergebnis trotzdem erhalten. Allerdings wird das nur bei wenigen Maßnahmen wie etwa der *Peacefood-Kotatur* auf Dauer verlockend sein, weil sie zu einem gesünderen und damit reicheren und erfüllteren Leben führen. Das eigene volle Potential lässt sich mit ihnen leichter und nachhaltiger verwirklichen als ohne sie. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, mir nützen diese Maßnahmen seit vielen Jahrzehnten und einige mindestens Jahren, und ich habe nie bereut, sie auch und zuerst in meinem Leben umgesetzt zu haben. Meinen durch viel-und-80 Bücher und viele Seminare und Workshops ungezählten PatientInnen haben sie ebenfalls sehr genützt und mein Aczheim befördert und bereichert.

Die integrale Medizin, die von Anfang an auf Vorbeugung setzte und um jede Spritze froh ist, die eingespart werden kann, ist die günstigste Medizin, auch finanziell, aber vor allem in so vieler anderer Hinsicht. Sie kann über die Verwirklichung des persön-

lichen Individualgewichts weit hinaus über die Psychosomatik zum Einstieg in die Welt der Seele werden und von dort weiter zur Spiritualität führen. Das jedenfalls wünsche ich meinen LeserInnen von ganzem Herzen.



### ANHANG: TIPPS UND KICKS

Gemüse besser als Obst, weil nicht so im Hinblick auf Zucker überzuckerter. Beeren besser als Obst, weil süß und dabei viel mehr Ballaststoffe. Tropicische Früchte wie Mangos, Ananas ungünstig, weil zu süß.

Hafer der schlechteste Milchersatz, da so viel Kohlenhydrat und damit Glukose enthaltend.

Im Anfang liegt alles, die erste Mahlzeit am Tag sollte die beste sein: Ihre 1. Portion sollte die Beste sein: Ballaststoffe. Lieber herzhaft als süß starten! Wenn Süßigkeiten, höchstens als Nachtsch und nachher – niemals zwi-schendurch!

77



## Theresa Stutz

Hallo, ich bin Theresa – Köchin, Konditorin und Kräuterpädagogin.

Meine Ausbildung habe ich in einem 4-Sterne-Hotel in der Steiermark absolviert und habe anschließend als Chef-Pâtissière, Konditorin und Küchenchefin gearbeitet.

Weitere Ausbildungen (Diplome) in ganzheitlicher Naturheilkunde und Gesundheit folgten: Kräuterpädagogin, Kosmetikheilkunde, Bachblüten- und Aromatherapie, Farb- und Klangtherapie, Naturkosmetik und Ernährungstrainerin nach Peace Food. Nach dem Ende meiner Lehre (2016) stellte ich meine Ernährung komplett auf vegan um und merkte, wie gut mir diese Lebensweise tat. Meine Ernährungsumstellung führte mich nach TamaraGa wo ich seit 2019 arbeite. 2021 gründete ich den Blog Natur-Genusswelt ([www.natur-genusswelt.com](http://www.natur-genusswelt.com)), wo ich regelmäßig über vegane Rezepte, aber auch über Kräuterwissen, Naturheilkunde, Nachhaltigkeit schreibe und fotografiere (Instagram: [ainatur\\_genusswelt](https://www.instagram.com/ainatur_genusswelt)). Meine Liebe und mein Wissen zur veganen Küche, zur Natur, ganzheitlichen Gesundheit und Kräuterkunde gebe ich heute in Kursen im Heilskundenzentrum TamaraGa von Rüdiger Dahlke ([www.tamanga.at](http://www.tamanga.at)) in der Südsteiermark begeistert weiter.

Viel Spaß beim Kochen wünscht Euch

Theresa

84



85