

# INHALT

## EINLEITUNG

Vorsicht vor Wertungen! .....	13
Praktische Hilfsmittel oder Tools .....	17
Auf den Spuren von Miss Marple und Mr Stringer .....	19
Muster aus allen Zeiten und ein modernes Problem ...	21

## I. DIE SEELISCHE EBENE DER GEWICHTSPROBLEME

Essen ist so wichtig, und alles begann damit .....	49
Vom »Diäteln« und ärztlichen Massnahmen .....	55
Welches Gewicht braucht unsere Seele? .....	59
Wo genau anfangen? .....	62
Etwas Philosophie: Schweres schlucken und verdauen .....	64
Was Essen mit Wachstum zu tun hat .....	95
Gewichtsregelkreise .....	100

Gründe für Übergewicht – Die Muster in der Tiefe und ihre Urprinzipien .....	102
Das eigene Essensmuster enttarnen – Essen und Bewusstsein .....	160
Was Bedeutung hat, ist deutlich .....	166
Essensmuster der zwölf Lebensbühnen .....	170
Die Botschaften unserer Speisen .....	190
Verlockungen der internationalen Küche .....	203
Unsere Trinkmuster .....	216
Aus dem Rahmen fallen .....	222
Dicke Muster .....	227
Zwischenbilanz .....	240
Der Weg ins neue Leben .....	246

## II. DIE KÖRPERLICHE EBENE DER GEWICHTSPROBLEME

Seele und Körper in engem Zusammenspiel .....	267
Unmäßiges Essen von Unzulänglichem und süchtig Machendem .....	270
Hungerfallen .....	279
Biohacking – noch mehr Licht nach so viel Schatten .....	283
Immer mehr für immer weniger – das archetypische Wegmuster in den Abgrund .....	285
Die Rolle des Alkohols bei der Gewichtsthematik .....	287
Bewegung und Motivationsenergie .....	290
Das Grundumsatz-Dilemma .....	295

### **III. DIE PRAXIS DER INDIVIDUAL- GEWICHTVERWIRKLICHUNG**

Die Umsetzung in der Körperwelt .....	301
Woche 1: Detox .....	303
Woche 2: Fasten .....	311
Woche 3 und 4: Aufbau und ideale Ernährungsform .....	315
Die Vier-Wochen-Programme fürs Individualgewicht .....	326

### **IV. DIE REZEPTE FÜR DAS INDIVIDUALGEWICHT**

Die Rezepte in der Übersicht .....	338
Tees .....	342
Grundrezepte .....	346
Smoothies .....	351
Frühstück .....	358
Salate .....	369
Dressings/Vinaigrettes .....	380
Suppen .....	385
Mittags .....	394
Desserts .....	407
Abends .....	417

## ERKLÄRUNGEN, AUSBLICK UND VISION

Früh die Weichen stellen .....	433
Die Wertschätzung der Psychosomatik .....	440
Meine Vision für eine leichtere Zukunft .....	442
Dank .....	447

## ANHANG

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke .....	449
Downloadlink zum Zusatzcontent .....	453
Quellen .....	454
Register .....	456