

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