

4 VORWORT

7 ÜBERGEWICHT AUS SICHT DER BACHBLÜTEN-THERAPIE

- 8 Geben Sie die Diätmentalität auf
- 9 Warum Diäten nicht funktionieren
- 12 Die tieferen Ursachen von Übergewicht
- 12 Überessen als Prägung
- 16 Essen als Kompensation negativer Gefühle
- 18 Essen als gesellschaftliches Ritual
- 20 Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Übergewicht
- 21 Erleichtern Sie sich
- 22 Schreiben Sie sich alles Belastende von der Seele
- 24 Schlucken Sie den Ärger nicht herunter
- 24 Legen Sie Ihren Panzer ab

27 BACHBLÜTEN – WICHTIG ZU WISSEN

- 28 Leben und Wirken von Dr. Edward Bach
- 33 Was sind Bachblüten?
- 34 Herstellung
- 34 Wirkung
- 38 Einnahme

43 DIE BACHBLÜTEN UND IHRE WIRKUNGEN

- 44 38 Bachblüten von A–Z

95	MIT BACHBLÜTEN GESUND UND SCHLANK
96	Wie helfen Bachblüten beim Abnehmen?
99	Abnehmblockaden und hilfreiche Bachblüten im Überblick
103	Welche Bachblüten helfen Ihnen beim Abnehmen?
127	Was für ein Esstyp sind Sie und welche Bachblüte hilft Ihnen?
127	Der Kummer-Esser
128	Der Belohnungs-Esser
128	Der „Batterie leer“-Esser
128	Der Schnell-Esser
130	Der Langeweile-Esser
130	Der Gewohnheits-Esser
130	Der Stress-Esser
131	Der „Schutzschicht“-Esser
131	Der Frust-Esser
133	ABNEHMEN – ABER SINNVOLL!
134	Die gesunde Ernährung
135	Wichtige Ernährungsregeln auf einen Blick
136	Wie Sie Bachblüten in eine gesunde, leichte Ernährung integrieren
138	Leckere Rezeptideen