

Angela Drees

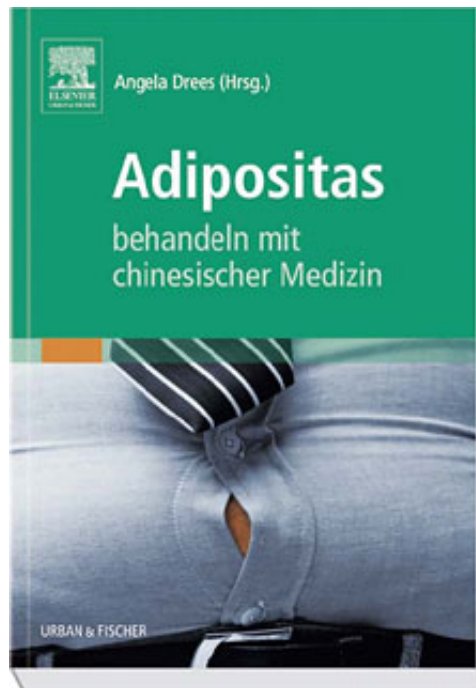
Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin

Leseprobe

[Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin](#)

von [Angela Drees](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b13028>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



3.3 Psychische Faktoren bei der Entwicklung einer Adipositas

Angela Drees

Bei der Adipositas handelt es sich um eine Störung der Erd-Energie. Die Erd-Energie symbolisiert die Mitte oder das Zentrum eines Menschen und verleiht das Gefühl, zentriert zu sein und in der eigenen Mitte zu ruhen, wodurch äußere psychische Einflüsse gut verarbeitet werden können. Ein Übermaß an Informationen und Sinnesindrücken dagegen schwächt die Mitte ebenso wie Nahrungsmittel, die nicht vollständig im Erd-Element umgewandelt werden können.

Auf Dauer wird die Funktion von Milz und Magen geschwächt, wenn übermäßig viel verarbeitet werden muss. Dieser Zustand kann durch intellektuelle Überarbeitung oder Überforderung, durch arbeitsintensives Lernen oder auch ständiges Grübeln genauso verursacht sein wie durch eine übertriebene Nahrungsaufnahme. In beiden Fällen wird die Mitte geschwächt.

Durch emotional belastende Beziehungen in der Kindheit oder Wegfall von Bezugspersonen kann es zum Verlust von Geborgenheit kommen und es fällt schwer, für sich selbst zu sorgen. Es treten Abhängigkeiten zu Mitmenschen, Konsumgütern oder Nahrungsmitteln auf, die emotionale Bedürfnisse erfüllen sollen, statt in gesunder Weise Selbstständigkeit zu erlangen. Diese Sorge um sich selbst zeigt sich auf psychischer und somatischer Ebene.

Eine wichtige Lernaufgabe bei Störungen des Erd-Elements besteht darin, für eine gute, die Mitte stützende Ernährungsweise zu sorgen. Bei adipösen Patienten wechseln oft asketische Hungerphasen mit Völlerei ab, die dann von Schuldgefühlen und dem Bedürfnis, das Essverhalten stärker zu kontrollieren, begleitet werden.

Die Mitte lässt sich nur finden, wenn genussvolles Essverhalten erlernt wird, das die seelischen und körperlichen Bedürfnisse befriedigt. Erst dann kann mit Leichtigkeit Maß gehalten werden. Auch *Qigong* und andere körperliche Betätigungen können helfen, das innere Zentrum wieder zu spüren.

Das Erd-Element kann nur gestärkt und die eigene Mitte wieder gefunden werden, wenn emotionale Bedürfnisse wahrgenommen werden, statt sie mit Nahrungsmitteln zu betäuben. Wenn Kinder erfahren müssen, dass ihre wahren Bedürfnisse und Gefühle nicht befriedigt werden, kommt es bereits in frühesten Kindheit zur Verdrängung. Als Erwachsene müssen sie diese Gefühle und Bedürfnisse dann erst wieder erspüren. Das Bedürfnis nach Geborgenheit, Ruhe oder Bestätigung bedarf der bewussten Wahrnehmung und Akzeptanz; die innere Leere lässt sich nicht mit Nahrungsmitteln befriedigen.



Angela Drees

[Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin](#)

400 Seiten, kart.
erschienen 2005



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de