

Elisabeth Winkler

Gesunder Bauch in 7 Wochen

Leseprobe

[Gesunder Bauch in 7 Wochen](#)

von [Elisabeth Winkler](#)

Herausgeber: Goldegg Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18635>

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>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
In 7 Wochen wie neu geboren	11
Unser Körper - ein genialer Kosmos.....	12
Wie gesund sind Sie?.....	13
Was ist eigentlich Gesundheit?.....	15
Gesundheit ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen.....	16
Der gesunde, schöne Bauch.....	19
Eine Blickdiagnose.....	21
Die perfekte Körperhaltung.....	22
Ein kurzer Blick ins Innere.....	24
Die Abweichungen vom gesunden Bauch.....	39
Der gesunde Darm oder: Wie entstehen die Probleme überhaupt?	58
Schleichender Beginn.....	58
Unsere Verdauung hat nie Urlaub	59
»Ich esse doch kaum etwas!« - und andere Patientenge- schichten.....	62
Der Blähbauch - die neue Volkskrankheit.....	70
Eine reizende Diagnose: Reizdarmsyndrom.....	71
Der Ärger mit den Intoleranzen.....	73
Ernste Probleme: Glutenunverträglichkeit und Zöliakie	75
Was verursacht die unangenehmen Schmerzen im Bläh- bauch?.....	78
Schlank, satt, zufrieden und glücklich - Entscheiden Sie sich dafür!.....	81
»Richtig« essen.....	81
Heilmittel Wasser.....	83
	5

Ein großer Bauch ist wieder klein zu kriegen	86
Auf zur Bestandsaufnahme!	89
Was wollen wir durch die Kur erreichen?.....	96
Die 7-Wochen-Kur - Wellness für den Darm.....	103
Wichtiges Beiwerk für die gelungene Kur.....	104
Wie Sie sich bei Kurreaktionen verhalten	112
Der Tagesablauf	113
Wie funktioniert die Kur, wenn Intoleranzen gefunden wurden?	114
Sieben Kurwochen kulinarisch - Rezeptteil und Anleitung.....	117
Was Sie während der Kur immer zu Hause haben sollten	120
Basis-Rezepte für jeden Tag.....	124
Die erste Kurwoche - aller Anfang ist schwer	127
Motivation und Trost für die erste Woche.....	127
Basics für die erste Kurwoche	129
Tages-Check-Formular für alle 7 Wochen	138
Die zweite Kurwoche - der erste Schritt ist geschafft....	151
Erfreuliches für die nächste Etappe	151
Basics für die zweite Kurwoche.....	153
Die dritte Kurwoche - auf gutem Wege.....	170
Veränderungen in der dritten Woche	170
Basics für die dritte Kurwoche	171
Die vierte und fünfte Kurwoche - Routine ist ein-gezogen	188
Begeisterung stellt sich ein.....	188
Basics für die vierte (und fünfte) Kurwoche.....	189
Erfolge festmachen in der fünften Woche.....	204

Die sechste Kurwoche - der Aufbau	217
Sanftes Ende der Schonphase.....	217
Basics für die sechste Kurwoche	218
Die siebente Kurwoche - das Ziel ist in Sicht.....	238
Stolz und Freude.....	238
Basics für die siebente Kurwoche	239
Bauch gut, alles gut?	256
Die achte Woche - oder die erste Woche in Ihrem neuen Leben.....	256
Geschafft!.....	257
Was hat sich geändert?.....	258
Genießen Sie Ihr neues Leben - aber richtig.....	261
Anhang.....	267
Eine besondere Danksagung an F. X.....	267
Quellen- und Literaturverzeichnis.....	269
Rezeptverzeichnis	271

Vorwort

Gesunder Bauch in 7 Wochen - das klingt doch herrlich, oder? Vielleicht schütteln Sie nun den Kopf und meinen, das geht nicht? Dann lassen Sie sich davon überzeugen, dass es möglich ist!

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich Ihnen nach 30-jähriger Berufserfahrung zeigen möchte, wie einfach es doch sein kann, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen, oder zumindest deutlich zu verbessern. Und das nur mit der Kraft und der Fähigkeit Ihres eigenen Körpers!

In all den Jahren habe ich so viele schöne positive Veränderungen bei meinen Patienten miterleben dürfen. Deshalb möchte ich Ihnen Mut machen, die Chance für sich zu erkennen und zu nutzen.

Ich begleite Sie bei Ihren ganz persönlichen Veränderungsprozessen!

Ziel meiner Behandlungen ist es, meinen Patientinnen und Patienten dabei zu helfen, sich und ihren Körper neu zu entdecken und ihre Gesundheit zu erhalten. Denn Vorsorge ist der Schlüssel zu einem besseren, längeren und lustvolleren Leben. Meine Aufmerksamkeit gilt daher auch den sehr frühen Zeichen, die auf ein Abweichen vom optimalen Gesundheitszustand hindeuten: Ihren »Befindlichkeitsstörungen«, die Sie selbst bereits wahrnehmen, die aber mit unseren modernen labortechnischen und bildgebenden Verfahren noch nicht fassbar sind.

Die Ursachen für Beschwerden und Erkrankungen liegen häufig lange zurück. Treten die ersten Symptome auf, sind wir sehr oft überrascht und können keinen Zusammenhang feststellen. Doch unser Körper merkt sich alles. Täglich nehmen wir auf unserem Gesundheitskonto »Einzahlungen oder Abbuchungen« vor!

Selbst wenn wir gesund leben, können wir nicht alle Krankheitsrisiken vermeiden. Der größte Teil liegt jedoch in unserem Einflussbereich und auch in unserer Verantwortung. Ich werde Sie gerne dabei unterstützen, dieser Verantwortung nachzukommen.

Für mich selbst ist die regelmäßige Entlastung und innere Reinigung zu einem fixen Bestandteil im Jahresablauf geworden. Ich möchte sie nicht missen, im Gegenteil, ich freue mich jedes Jahr darauf.

Es ist mir wichtig, auch Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Sie erleben hautnah, mit welchen Maßnahmen Sie Ihr Wohlbefinden wiederherstellen können, und wie sich eine Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes anfühlt. Sie lernen, wie Sie durch Verbesserung Ihres Lebensstils Bedingungen schaffen können, die Ihre Gesundheit langfristig erhalten. Aber selbst wenn Sie bereits chronisch krank sind, können Sie eine deutliche Verbesserung des Gesamtzustandes und Wohlbefindens erreichen.

Wenn Sie jetzt denken: *»Ja, ja, das kenne ich schon, das hat alles mit Verzicht und einem freudlosen Leben zu tun ...«*, dann sage ich Ihnen bereits jetzt, Sie unterliegen einem Irrtum. Sie können sich neu entdecken. Ihre Sinne schärfen sich, Ihre Wahrnehmung verändert sich und Sie können das *»Wunder der Natur«* erleben. Geben Sie Ihrem Körper die Gelegenheit, die notwendige Ordnung wiederherzustellen und Sie werden lange Freude an Ihrer Gesundheit haben. Denn Gesundheit ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen, neue Erkenntnisse beim Lesen und einen gesunden Bauch in 7 Wochen!

Dr. *Elisabeth Winkler*



Elisabeth Winkler

[Gesunder Bauch in 7 Wochen](#)

248 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de