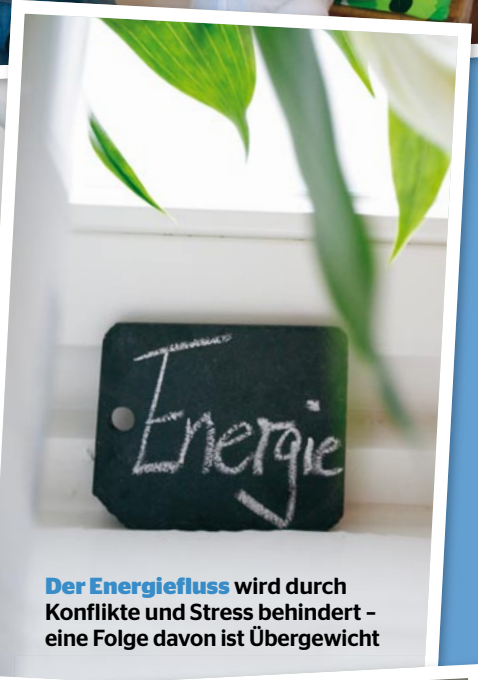




Ernährungsberatung Bettina Bühler empfiehlt Bianca auf Fertigprodukte zu verzichten



Wie fließt die Energie? Beim Energiecheck prüft Bettina Bühler, wo sich in Biancas Körper Blockaden befinden



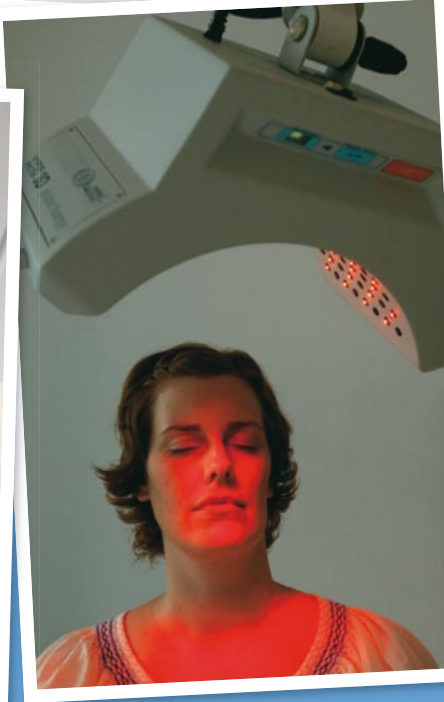
Der Energiefluss wird durch Konflikte und Stress behindert - eine Folge davon ist Übergewicht



Stoffwechsel-Test Mit Hilfe von Testflüssigkeiten wird außerdem ermittelt, welche homöopathischen Mittel unterstützend wirken



Die Einheit von Körper, Geist und Seele ist die Basis für ein gesundes Leben



Laser-Akupunktur Durch die sanfte und großflächige Akupunktur werden gefundene Blockaden aufgelöst

Energiecheck - die neue Methode beim Heilpraktiker **Schlanker, vitaler und gelassener**



Stress stört unseren Energiefluss und kann so zu Übergewicht führen. Bettina Bühler verrät, wie man sein inneres Gleichgewicht wiederfindet und dabei schlank wird

Text: Brigitte Kesenheimer **Fotos:** XXX

Unter Stress verstehe aber weniger ein starke Arbeitsbelastung“, erläutert die Heilpraktikerin und Psychologin aus Hamburg. „Gemeint sind vor allem unbewusste seelische Konflikte. Aber auch Zusatzstoffe in stark verarbeiteten Lebensmitteln tragen zu einer Störung des Energieflusses bei. Eben alles, was unserem Körper zu schaffen macht.“ Diesen Stress versucht der Körper zunächst zur Seite zu schieben. Aber je mehr es wird, umso stärker belastet es den Stoffwechsel. Und das kann zu Blockaden führen. „Das kann man sich wie bei einem Springbrunnen vorstellen. Da gibt es die Leitung nach oben und wenn sich darin nach und nach aus verschiedensten Materialien Ablagerungen bilden, kann irgendwann kein Wasser mehr fließen“, erzählt Bettina Bühler. „Und genau das Gleiche passiert mit unserem Stoffwechsel, er wird heruntergefahren, läuft nicht mehr rund.“

Das bringt der Stresstest mit dem Energiecheck

Um herauszufinden, ob und wo sich im Körper seelische Konflikte festgesetzt haben, verwendet Bettina Bühler ein Gerät, das die Stressreaktionen des Körpers ermittelt. „Das geschieht aber auf sanfte Art und kann auch nicht manipuliert werden“, verrät die Heilpraktikerin. „Außerdem kann ich so auch ermitteln, mit welchen homöopathischen Mitteln ich die Blockade behandeln kann. Und sobald diese behoben ist, kommt der Stoffwechsel wieder in Gang und man nimmt mit der richtigen Ernährung ganz leicht ab.“

Um die Konflikte zu behandeln, setzt die Heilpraktikerin auf eine Kombination aus Laser-Akupunktur und homöopathischen Tropfen. „Durch die breit gestreute Wirkung des Lasers, ist das Gerät sehr ef-

fektiv und es können verschiedene Punkte in dem betroffenen Bereich problemlos erreicht werden. Um einen Konflikt zu beseitigen, sind in der Regel zwei bis drei solcher Behandlungen notwendig“, erläutert sie. Unterstützend verschreibt sie ihren Klienten homöopathische Tropfen. „Sie dienen vor allem dem Abbau der gefundenen Konflikte im Schlaf“, verrät Bettina Bühler. „Und werden diese beseitigt fühlt man sich viel lebendiger und unbeschwerter.“ Aber natürlich schaut sich die Heilpraktikerin auch die Essgewohnheiten jedes Einzelnen genauer an. „Schließlich muss ich herausfinden, wo die Knackpunkte bei Jedem liegen.“ Dazu führen die Klienten zunächst eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll.

„Das werten wir dann im Gespräch zusammen aus.“

Zwei Wochen nur frische Lebensmittel essen

Um den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen und alle Giftstoffe zu entfernen, rät Bettina Bühler, die ersten zwei Wochen auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten.

„Man sollte Obst und Gemüse möglichst nur als Rohkost essen, keine erhitzten Milchprodukte wie Joghurt kaufen und naturbelassene Getreideprodukte wie Haferflocken bevorzugen.“ Während dieser Zeit ist es besonders wichtig, reichlich Wasser zu trinken, um die Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. „Danach empfehle ich eine ausgewogene Mischkost. Die sollte aber möglichst frei sein von Stoffen, die für den Körper fremd sind. Das heißt Zusatzstoffe wie Süsstoffe oder Konservierungsmittel sollte man möglichst meiden. Und nach und nach lernt der Körper so wieder, was ihm gut tut und das natürliche Sättigungsgefühl kehrt zurück.“ ●

„Ich mache mir keinen Druck mehr“

Bianca (38)
Vorher
85 kg
bei 1,80 m



Nachher
77 Kg



„Als ich vor einem halben Jahr auf der Liege bei Frau Bühler lag, fragte ich mich: bringt das überhaupt was? Aber dann sagte sie mir, welchen Konflikt sie gefunden hat: „süchtig nach Harmonie“. Und das stimmt! Ich versuchte, es allen recht zu machen. Und um mich zu belohnen, gönnte ich mir ganz schön viel Schokolade. Mit Hilfe der Akupunktur und der homöopathischen Mittel habe ich es geschafft, den Konflikt anzugehen und bin heute viel gelassener. Ich sage auch öfter mal „nein“ und komme so seltener in Situationen, die mich aus der Ruhe bringen. Seit der Ernährungsberatung verzichte ich fast ganz auf Zucker und helle Weizenprodukte, esse auch keine Fertigprodukte mehr. Und als Belohnung gibt es statt Schokolade jetzt Obst.“