

# Stopp Übergewicht

Konfliktlösung basierend auf den fünf BioLogischen Naturgesetzen

Übergewicht, Hungerattacken, großes Verlangen nach Süßigkeiten, Trägheit und damit verbunden auch eine große Bewegungsunlust sind für viele Menschen eine Last und ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist. Diäten helfen nur kurzfristig und führen in einen erneuten Jojo-Effekt, hinterher nimmt man meist schneller wieder zu als vorher ab. Damit einher gehen oft langjährige falsche Essgewohnheiten und Verhaltensweisen, die die Problematik verstärken und schwer abzulegen sind. Es ist in der Praxis erwiesen, dass es viele Tage der Wiederholung braucht, um ein neues Verhaltensmuster einzuüben.

Mit den fünf BioLogischen Naturgesetzen lässt sich einfach und „logisch“ erklären, dass Übergewicht auch einen bio-logischen Sinn hat und nicht grundlos passiert, sondern dass es Situationen gibt und gab, in denen eine Gewichtszunahme überlebenswichtig ist.

Im BioLogischen Heilwissen gehen wir generell davon aus, dass die meisten Symptome einen seelischen oder konfliktiven Auslöser haben, der ganz am Anfang eines Krankheitsverlaufes steht. Dies kann ein Ereignis sein, das den Menschen quasi wie ein Blitz trifft, oder es ist eine Folge von immer gleichbleibenden Mustern, die sich jedes Mal noch verstärken. Dieses Schockerlebnis kann schon in der Kindheit stattgefunden haben, manchmal ist es ganz offensichtlich und immer noch tragisch, häufig aber auch verborgen oder verdrängt, weil der begleitende seelische Schmerz zu groß war. Und dieses Ereignis, in der Graphik (Abb. 1) als Konflikt-Erlebnis Punkt 2 dargestellt, betrifft den ganzen Menschen: zuerst in der **Psyche** mit dem Trauma, darauf reagiert das **vegetative Nervensystem** mit Anspannung, Schreck und Aufregung, Gedankenkreisen, Bluthochdruck und vielem mehr.

Vor diesem Ereignis steht die Gesundheit, die als normaler Tag-Nacht-Rhythmus wahrgenommen wird. In dieser Phase gibt es keine besonderen Auffälligkeiten. Die ganze Graphik beschreibt den zweiphasigen Verlauf einer Erkrankung, die verschiedenen Abschnitte werden im folgenden erklärt.

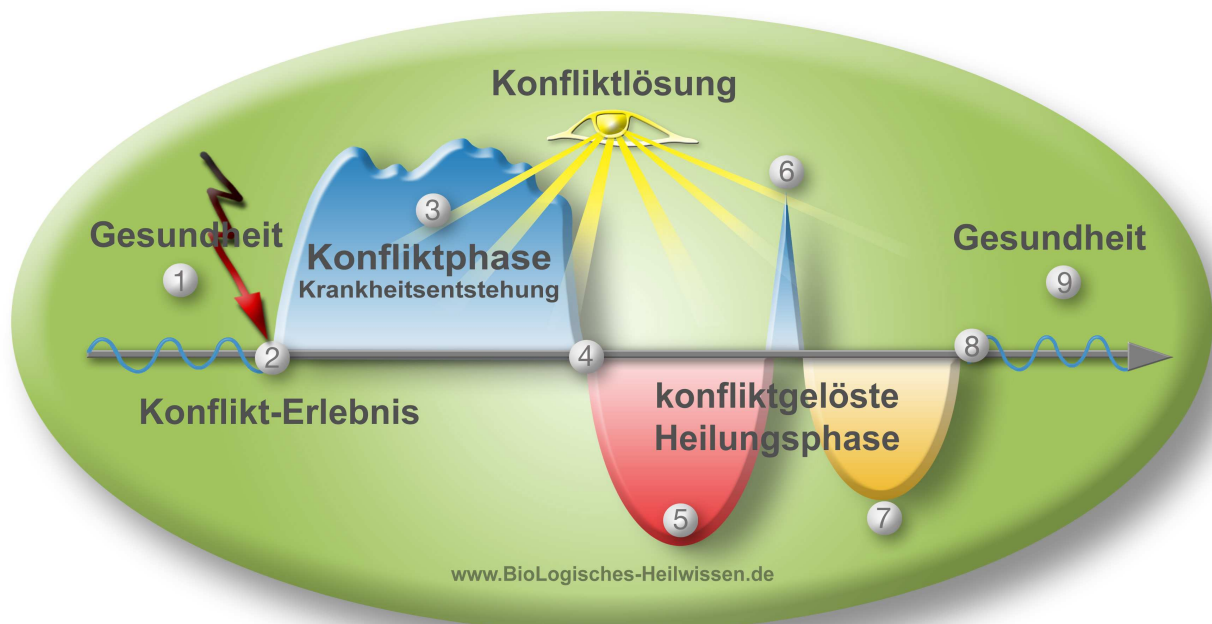


Abb. 1: Zweiphasiger Verlauf einer Erkrankung

Außerdem ist das Konfliktereignis im **Gehirn** feststellbar. Dort gibt es ab diesem Zeitpunkt kreisförmige oder schießscheibenartige Erscheinungen, die im CT (wenn es ohne Kontrastmittel erstellt wird) von einem erfahrenen Arzt erkannt werden können. Gleichzeitig gibt es Veränderungen am **Organ**, das von dem entsprechenden Gehirnteil gesteuert wird. Diese Veränderungen zeigen sich entweder als Zellvermehrung und Raumforderung, was generell als Tumor bezeichnet wird. Andere Gewebe reagieren mit Zellabbau oder Funktionsminderung, dies nennt man Nekrose oder Osteolyse, wenn es um Knochen geht.

Jedes Organ hat seine einzigartige biologische und seelische Bedeutung, ist mit der dazugehörigen Schaltstelle im Gehirn verbunden und reagiert jeweils auf spezielle organbezogene Konflikte: die Brustdrüsen sprechen beispielsweise auf einen Mutter-Kind-Sorgekonflikt an, die Haut auf Trennungskonflikte und der Bewegungsapparat auf Selbstwerteinbrüche. Alles lässt sich zuordnen und kann an jedem Patienten überprüft werden.

Wenn Sie also mit einer Krankheit konfrontiert sind, lässt sich die auslösende Konflikt- oder Lebenssituation sehr genau feststellen und erklären.

Das Gehirn ist in 6 verschiedene Bereiche eingeteilt, die in Abb. 2 schematisch dargestellt sind. Die Organe und Gewebe ordnen sich gemäß der biologischen Evolution und der dazugehörigen Gehirnentwicklung. Jedes Gewebe und jeder Teil eines Organs wird von einem bestimmten Hirnteil gesteuert, das sich im Laufe der Evolution ausgebildet hat. Jedes Gehirnteil hat bestimmte Steuerungsprinzipien entsprechend der Organfunktion und reagiert unterschiedlich bezüglich des jeweiligen Gewebes.

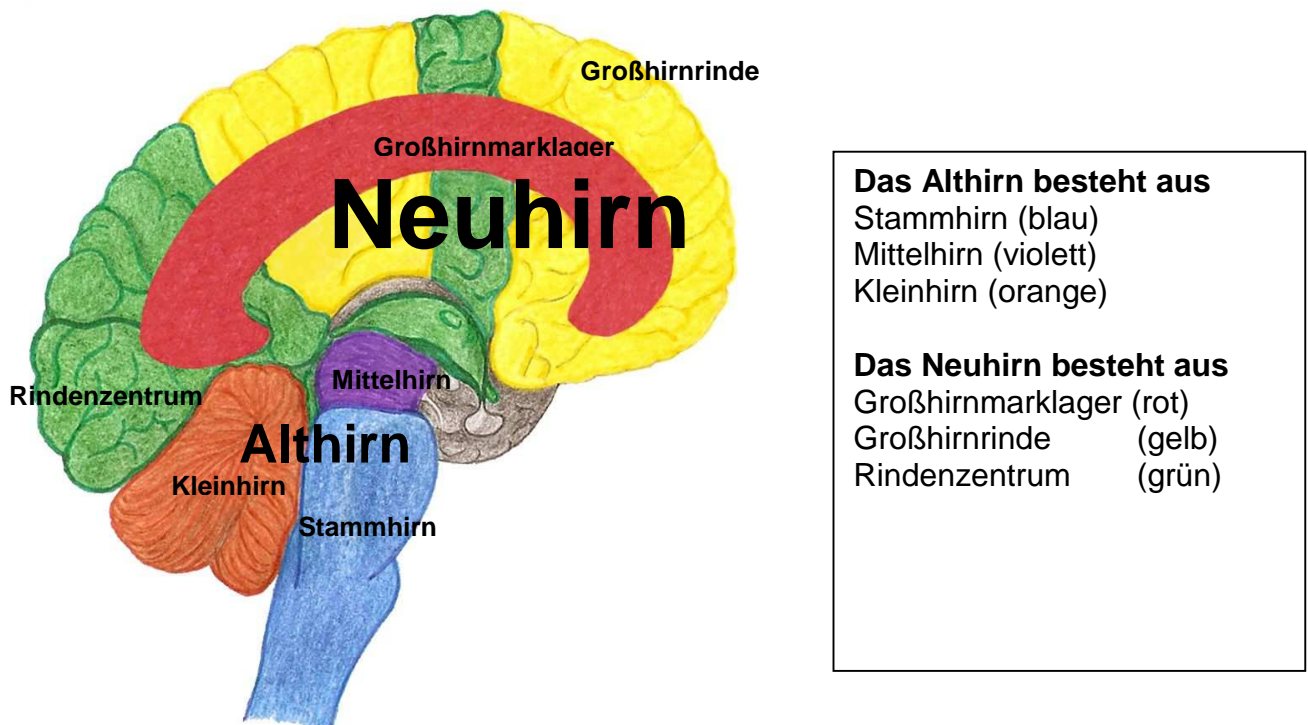


Abb. 2 Seitenansicht des Gehirns

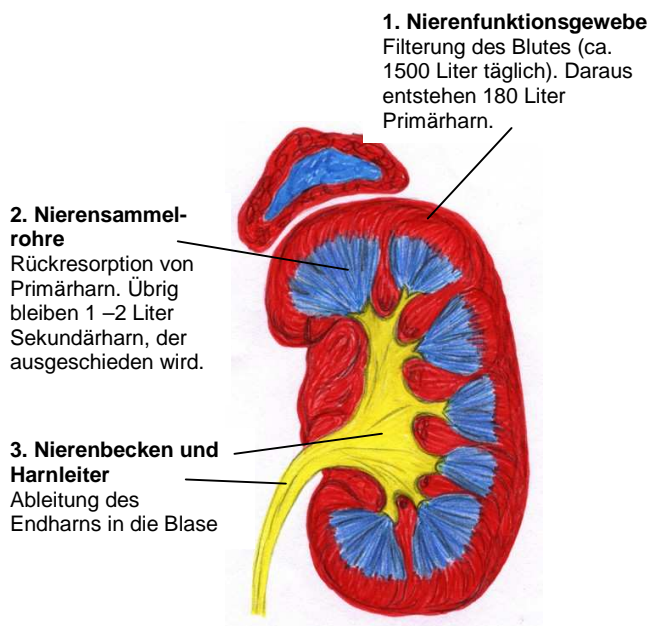
Diese Zuordnungen sind für jeden Patienten und Therapeuten die entscheidende Hilfe zum Auffinden der tatsächlich krankheitsauslösenden Lebenssituation. In vielen Fällen ist der Konflikt und die not-wendige Konfliktlösung sehr einfach herauszufinden, in manchen Fällen braucht es ein differenziertes Nachforschen mit Hilfe eines ausgebildeten Therapeuten.

Im Zusammenhang mit unerklärbarem Übergewicht spielen häufig die Nieren und speziell die wasserrückresorbierenden Nierensammelrohre eine große Rolle. Diese werden vom **Stammhirn** gesteuert, das entwicklungsgeschichtlich der älteste Teil des Gehirns ist. Deshalb

lässt sich dieser Sachverhalt sehr anschaulich am Beispiel eines gestrandeten Fisches erklären, weil unser Körper immer noch wie in der Urzeit nach archetypischen Mustern reagiert: ein an Land gespülter Fisch ist isoliert von seinen Artgenossen, er erleidet einen Alleinseinskonflikt, er fühlt sich vertrieben. Sein Körper ist in Gefahr auszutrocknen und zu verhungern, bevor er mit der nächsten Welle wieder ins Wasser gespült wird. Neben dem Alleinseinskonflikt erleidet der Fisch natürlich auch Todesangst und Existenzängste.

Genauso geht es uns Menschen, wenn wir entweder vertrieben werden oder fliehen müssen. In Familienaufstellungen bestätigt sich oft, dass viele Flüchtlingsschicksale des Zweiten Weltkrieges noch auf Kinder und Enkel dramatische Auswirkungen haben. Dieses Trauma kann auch bei Krankenhaus- oder Gefängnisaufenthalt, im Internat, aber auch in einer Ehe nach Trennung oder Scheidung eintreten, häufig fühlt sich ein Partner vertrieben, ausgegrenzt oder muss buchstäblich flüchten. Nicht selten sind für Frauen damit auch Existenzängste verbunden. Auch erleiden viele Frauen einen Alleinseinskonflikt mit der ersten Schwangerschaft, wenn sich dadurch das ganze Umfeld ändert: für viele bedeutet es Trennung von Arbeit und Arbeitskollegen, Freunde, mitunter auch Umzug. Nach der Geburt ist es zwar wunderbar, endlich das ersehnte Kind zu haben, doch im Grunde fühlen sich viele junge Mütter gleichzeitig auch isoliert und einsam. Das ist dann meist der Zeitpunkt, an dem eine größere Gewichtszunahme erfolgt.

Und ist der Konflikt einmal gesetzt, laufen bei Fisch und Mensch gleichermaßen sogenannte **Notprogramme** unbewusst ab, um ein möglichst langes Überleben zu sichern: das erste ist das **Wassersparprogramm**, bei dem die Nierensammelrohre in gesteigerter Aktivität sind und soviel Wasser wie möglich im Körper zurück halten, um der Austrocknung vorzubeugen. Für den Fisch ist das pure Überlebensstrategie, denn je mehr Wasser er zurückhält, umso länger kann er überleben.



**Querschnitt von Niere und Nebenniere**

Die unterschiedlichen Farben sind den unterschiedlichen Gehirnregionen zugeteilt. Das bedeutet beispielsweise, die blau gezeichneten Nierensammelrohre werden vom Stammhirn gesteuert, ebenso wie das Nebennierenmark. Das rot gezeichnete Nierenfunktionsgewebe wird vom Großhirnmarklager gesteuert und reagiert nach anderen Gesetzmäßigkeiten. Nierenbecken und Harnleiter dagegen (gelb) sind mit der Großhirnrinde verbunden.

Abb. 3 Querschnitt von Niere und Nebenniere

Im Nierengewebe wird das Blut gefiltert, ein Teil, ca. 1-2 Liter täglich werden als Urin ausgeschieden, der Rest wird wieder zurück in den Blutkreislauf geführt. Und dies ist Aufgabe der Sammelrohre, sie sorgen für die „Rückresorption“. Ist mit dem konfliktiven Ereignis ab Phase 2 die Funktion der Nierensammelrohre gestört, weil sie mit Zellvermehrung reagieren, wird demzufolge wesentlich mehr Wasser im Körper zurückgehalten und die ausgeschiedene

Urinmenge reduziert sich. Dadurch kommt es neben anderen Symptomen zu Wassereinlagerungen im gesamten Gewebe, damit auch zu einem Gewichtsanstieg und übermäßiger Fettspeicherung, eventuell auch zu Blutdruckanstieg und erhöhten Nierenwerten. Der dazugehörige Konflikt wird als **Existenzangst, Vertriebenen-, Flüchtlings- oder Alleinseinskonflikt** bezeichnet, was oft auch mit dem **Konflikt-des-sich-schlecht-versorgt-fühlens** einhergeht.

Gleichzeitig läuft das **Energiesparprogramm** ab: möglichst wenig bewegen, um soviel Energie wie möglich zu sparen und nichts zu verschleudern. Auch das geschieht, um möglichst lange zu überleben. Und jeder Vorsatz zur regelmäßigen Bewegung, ob Fitness, Wandern oder Laufen wird zur Qual, weil die biologischen Notprogramme unbewusst diktieren: sparen, sparen, sparen!!

Zusätzlich entsteht dann noch **Heißhunger**: ob hungrig oder nicht, auf alles Essbare stürzt man sich, vor allem auf Kohlehydrate, die dann zu Fettreserven umgebaut werden, um Polster anzulegen für „schlechte Zeiten“. Dies passiert, um die als schlecht empfundene Zeit möglichst lange zu überbrücken.

Diese Prozesse laufen in der konfliktaktiven Phase ab, die hier blau gekennzeichnet ist. Abbildung 4 zeigt speziell den Verlauf der Nierensammelrohre.

Diese belastenden Lebenssituationen sind sehr hartnäckig, die Notprogramme aktivieren sich automatisch und unbewusst und sind schwer zu durchbrechen. Wenn sich das dramatische Ereignis wiederholt, sprechen wir von sogenannten Schienen oder Rezidiven. Wird der Konflikt gelöst (Punkt 4 in der Graphik) kommt der Mensch in die Heilungsphase, dargestellt im rot-gelben Bereich der Abbildung 4. Diese Lösung kann bewusst oder unbewusst stattfinden, das kann eine neue Liebe, das kann der Eintritt des Kindes in den Kindergarten sein, das kann auch gerade in dem Moment geschehen, wenn diese Zeilen gelesen und die Zusammenhänge erkannt werden. Oder die Konfliktlösung findet im Rahmen einer Familienaufstellung oder auch bei gezielter Konflikt- und Traumatherapie statt.

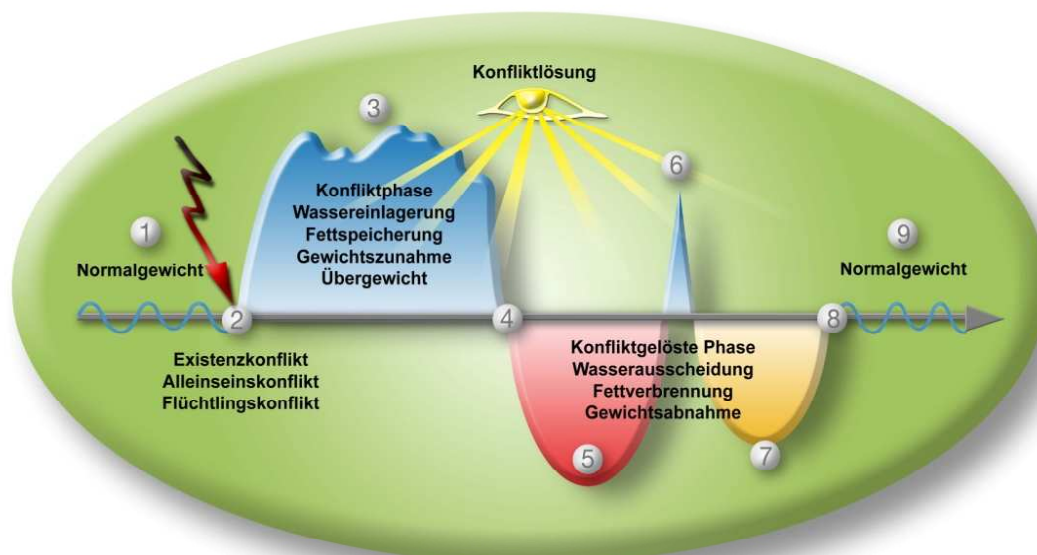


Abb 4: Mehrphasiger Verlauf der Nierensammelrohre

Hier erfolgt dann der Übergang in die zweite, konfliktgelöste Phase, die vorher entstandene Zellvermehrung und Funktionssteigerung wird überflüssig. Es kann zu einer vorübergehenden ständigen Müdigkeit und Abgespanntheit kommen, zu Fieber und Nachtschweiß, die Nierensammelrohre „normalisieren“ sich: der oder die Betroffene muss plötzlich viel mehr Wasser lassen, als die ganze Woche über getrunken wurde, und verliert dadurch Gewicht.

Ist der Konflikt gelöst, verschwinden die Sucht und Gier nach Süßem und die überflüssigen Pfunde fast von selber.

Hierzu ein Beispiel aus der Praxis der Heilpraktikerin Maria Pollack: Eine Klientin (46 Jahre) leidet bereits mit 20 Jahren an „Frustfressen“ und hat mit 38 Jahren nach einer Erkrankung und in einer äußerst komplizierten Ehe mit einem Alkoholiker schlagartig 40 kg zugenommen. In den folgenden Jahren spitzt sich ihre Situation in der Ehe dramatisch zu, sie leidet auch an Hautausschlägen, Allergien, Lymphstau und zunehmenden Wassereinlagerungen. Mit 44 Jahren trennt sie sich von ihrem Mann, ist aber immer noch energetisch stark mit ihm verbunden. Das Übergewicht bleibt - noch. Ein halbes Jahr später trennt sie in einer Familienaufstellung diese krankhafte Verbindung und kommt somit in ihre eigene Kraft. Die Frau hatte sich in ihrer Ehe sehr alleine und auch schlecht versorgt gefühlt. In der Aufstellung erkennt sie diese Zusammenhänge und schafft es, den Konflikt zu lösen. Sofort regenerieren sich die Nierensammelrohre und in der gleichen Nacht beginnt die Wasserausscheidung. Das heißt, dass sie bereits innerhalb von ein paar Tagen 3-4 kg „verliert“. Die Patientin hat zudem einige Tage starke Kopfschmerzen. Das erklärt sich mit den zugehörigen Zentren im Gehirn. Denn auch hier reagiert die Konfliktlösung, indem in den entsprechenden Bereichen zunächst Wasser eingelagert wird. Dadurch schwellen diese an, bevor dann dort alles Wasser ausgeschieden wird. Das ergibt einen erhöhten Druck durch die Schwellung und somit Schmerzen. Die Gewichtsreduzierung läuft automatisch weiter und eineinhalb Jahre später hat die Klientin ihre ganze Garderobe um 3 kleinere Kleidergrößen erneuert.

Dieses Sichtbarmachen der Lebensereignisse und das Erkennen der biologischen Zusammenhänge bringen oft schon Klarheit, Ordnung und Heilung, so dass weitere Schritte nicht mehr notwendig sind.

Dazu ein Fall aus der Praxis: Eine andere Patientin leidet seit der Geburt des ersten Kindes vor 28 Jahren an Übergewicht. Dieser Sohn hatte Neugeborenenendematitis und war sehr anstrengend. Kurz darauf wurde sie mit Zwillingen schwanger. Sie war ständig überfordert und fühlte sich über Jahre sehr alleingelassen. Da ihr Mann gleichzeitig depressiv war, bekam sie von ihm keine Unterstützung. Deshalb bezeichnet sie sich selber als „alleinerziehende Mutter mit vier Kindern“. Mittlerweile hat sie eine zwanghafte Sucht nach Süßigkeiten entwickelt. Deswegen kam sie zu Frau Pollack in Behandlung: *„Ich mochte Süßes schon immer, doch mittlerweile hat es sich total verselbständigt. Ich bin nicht mehr selbstbestimmt, ich kann das nicht kontrollieren und vor allem, ich kann nichts mehr genießen. Mein Essverhalten ist eine totale Sucht geworden.“* Bereits nach der ersten Sitzung, in der sie über die biologischen Zusammenhänge aufgeklärt wurde, war der Zwang weg. Nach 3 Wochen berichtete sie: *„Der Zwang ist weg! Ich achte darauf, was ich mag und was nicht. Jetzt kenne ich wieder ein Sättigungsgefühl und fühle mich selbstbestimmt, zufrieden und ausgeglichen.“* Für die Patientin haben diese Informationen schon eine deutliche Veränderung gebracht. Wenn aber der Konflikt sehr tief sitzt, bedarf es der Unterstützung eines wissenden Therapeuten. Da auch bei dieser Patientin schon Konflikte in der Kindheit stattgefunden haben, folgten noch weitere Sitzungen mittels Konflikt- und Traumatherapie.

Aufbauend auf diesen Prinzipien hat die Heilpraktikerin Maria Pollack ein Konzept **Stopp Übergewicht - Abnehmen mit Köpfchen** entwickelt, bei dem neben den biologischen Naturgesetzen auch das Bewusstsein genutzt wird, um die jeweils anstehenden "Probleme" zu lösen. Das Seminar kann als Fernkurs besucht werden, der sich über 40 Tage erstreckt und beinhaltet unter anderem einen „Plan für die neue Lebensgestaltung“, den sich jeder nach Anleitung individuell zusammenstellen kann. Weiterhin bietet das Seminar ein Fastenprotokoll, mit dem die Fortschritte und Ziele im Entschlacken, Loslassen alter Gewohnheiten und überflüssiger Pfunde festgehalten werden können. Das Wort „fasten“ leitet sich vom althochdeutschen „festi“ bzw. mittelhochdeutschem „veste“ ab, was „stark, kräftig“ bedeutet, im Sinne von „fester Händedruck“ und somit die 40-tägige Seminarzeit übersetzt werden kann mit Tagen, an denen man sich „fest“ an bestimmte Regeln hält, die aber in diesem Falle jeder für sich selbst bestimmt. Wöchentlich gibt es „Begleitbriefe“ mit Impulsen, Informationen und Anregungen. Frau Pollack spricht von Fastenbriefen, wobei sie betont, dass es keine Diät ist, die sie anbietet, denn das Seminar hat nichts mit Verzicht oder

Hungern zu tun. Es wird das Bewusstsein genutzt und die bestehenden Naturgesetze, um alten Ballast loszuwerden und dauerhaft das Wunschgewicht zu halten.

Hierzu Rückmeldungen von Seminarteilnehmerinnen: Silvia hat seit einem halben Jahr 10 kg abgenommen und sieht jetzt einfach blendend aus: *„Es geht ganz leicht, wenn ich die richtige Einstellung dazu habe und kein Zwang dahinter ist. Außerdem war für mich die Abhängigkeit von meinem Mann sehr klar erkennbar. Bin ich allein, kann ich wunderbar alles einhalten, ist er daheim trau ich mich nicht mehr so, weil ich denke, ich darf dann nicht, muss für ihn da sein. Mir ging es mit dem Fernkurs sehr gut, weil ich dadurch keinen zusätzlichen Termindruck hatte. Ich hab mir auch alles ausgedruckt, um es noch weiterhin zu verwenden. Seitdem trinke ich täglich morgens ein Glas heißes Wasser und über den Tag verteilt ca. 2 Liter Wasser, andere Getränke wie Saft trinke ich nur ausnahmsweise zusätzlich. Ich esse nur noch, wenn ich tatsächlich Hunger habe. Auch beginne ich den Tag jetzt wieder regelmäßig mit dem Gespräch mit meinem Schutzengel. Wichtig war für mich, dass alles freiwillig war und absolut kein Zwang dahinterstand, kein – du darfst das nicht- du darfst jenes nicht.“*

Helga erklärt mit der Frage zur wichtigsten Erkenntnis aus dem Seminar, dass dieses Konzept tiefgreifend arbeitet und sich auf das gesamte Wohlbefinden auswirkt:

*„Ich bin so gut über diese für mich schwierige Zeit (Winter-Blues) gekommen wie schon seit Jahren nicht mehr. Und es geht mir mit meiner Schuppenflechte ebenfalls so gut wie sonst kaum um diese Jahreszeit. Somit habe ich gelernt, dass es nicht wichtig ist, dass du eine tolle Figur hast, sondern dass ich mich in meiner Haut wohlfühle (das kenne ich dann ja wieder an meiner Schuppenflechte).*

Monika:

*„Meine Vorhaben:*

- keine Süßigkeiten - hab ich meist erreicht.*
- mehr Bewegung: ich laufe seither einmal pro Woche, und spüre, dass mir dies guttut.*

*Die Begleitung durch die Briefe war schön, die Anweisungen und Informationen waren verständlich und klar formuliert und hilfreich für mich.*

*Beibehalten möchte ich: nicht zwischendurch essen und viel Bewegung.*

*Was für mich noch wichtig ist: der Gedanke, dass ich vielleicht als Kompensation für den Verlust eines Kindes zuviel esse. Aber mit diesem Gedanken komme ich noch nicht zu Rande.“*

Für solche Fälle bietet Maria Pollack zusätzlich Begleitung in Form von Lebensberatung, Konflikt- und Traumatherapie an, die meist auch telefonisch durchgeführt werden kann.

Weitere Informationen unter [www.pollack-naturheilpraxis.de](http://www.pollack-naturheilpraxis.de) oder auf den Seiten der Interessengemeinschaft für BioLogisches Heilwissen [www.biologisches-heilwissen.de](http://www.biologisches-heilwissen.de).

Alle Abbildungen sind mit freundlicher Genehmigung aus dem Lehrbuch **BioLogisches Heilwissen** und **Stopp Übergewicht, Gewichtsregulation durch Konfliktlösung** von Rainer Körner, Heilwissen Verlag entnommen.

Maria Pollack  
Naturheilpraxis und Seminare

Schillerstr. 16  
84567 Perach  
Telefon 08670-1247

info@pollack-naturheilpraxis.de  
www.pollack-naturheilpraxis.de