

## Mit der Kraft des Unbewussten das Individualgewicht finden!

Der Frühling ist da. Die dicken Wollpullover verschwinden im Keller. Ein paar Kilo mehr waren gerade richtig für den kalten Winter, aber nun wartet das blumige, eng geschnittene Sommerkleid, die weiße Hose darauf, angezogen zu werden und Frau wie Mann träumt vom strammen Bauch und Po, muskulöser Brust oder schlanker Taille. Und da fängt das Übel an. Diäten werden gemacht aber nach kurzer Zeit sind die Kilos wieder drauf oder noch mehr als vorher. Yo-Yo-Effekt nennt man das.

Warum können manche Menschen ständig und viel essen, ohne dick zu werden?

Und warum gibt es so viele Methoden, abzunehmen, aber keine davon garantiert dauerhaftes Schlanksein? Anneliese Hummel, ausgebildete Heilpraktikerin, Psychotherapeutin und Gesundheitstrainerin, gibt die Antwort: „Weil Essen allein gar nicht dick macht. Und weil die Medien eine Idealfigur vorgaukeln, die nicht zu erreichen ist.“ Sie bietet ein neues Konzept an, wie man sein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten kann.

Dabei geht es nicht um perfektes Schlanksein, straffe Haut oder mit 60 ein Gesicht zu haben wie mit 20. Anneliese Hummel macht den Hilfesuchenden bewusst, wie sie Gesundheit mit Freude leben. Lebensqualität und Selbstvertrauen gewinnen. Spüren, dass das Leben Spaß macht!

Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist: Aufgeschlossen und offen zu sein für neue Impulse, nach innen zu schauen und gemeinsam mit der Gesundheitstherapeutin Unbewusstes bewusst machen. Dabei kommt dann plötzlich die Erkenntnis: „Ach ja, das habe ich schon immer irgendwie gewusst.“

### Angst vor dem Zunehmen

Diäten führen zum Yo-Yo-Effekt, weil es eigentlich nicht um das Essen selbst geht, sondern um die Frage, warum bin ich übergewichtig, und was fühle ich beim essen. Nicht die nächste Diät ist die Lösung. Denn Übergewicht entsteht - und das ist die wichtigste Erkenntnis - durch Angst!  
Das Gewicht schwindet vielleicht bei der Diät, aber die Angst bleibt, wieder zuzunehmen. Es ist die Angst ein

Stück Schokolade zu essen, und die Schuldgefühle danach, und deshalb nehmen wir nach der Diät wieder zu.

Neu ist, dass Anneliese Hummel an der Angst arbeitet, und zwar über das Unbewusste.

Nicht eine weitere Diät bringt die Lösung, sondern die Frage: Warum bin ich übergewichtig? Oft ist es auch Angst vor Mangel, im wörtlichen Sinn. Und darum bleiben auch die Fettpolster. Ein Polster für schlechte Zeiten.

In zehn Behandlungsstunden hilft die Gesundheitstrainerin den Menschen, nach innen zu schauen, diese Angst zu lösen und ihr persönliches Idealgewicht zu finden und vor allem dauerhaft zu halten. Dieses Individualgewicht bei dem er sich wohlfühlt, hat jeder Mensch in seinem Unbewussten gespeichert und hat nichts mit dem von den Modzeitschriften vorgegaukelten Traumgewicht zu tun.

In einer ersten, kostenlosen Probe-stunde kann man sich informieren und dann entscheiden, ob man weitermachen möchte. Die Sitzungen dauern eine Stunde.

### Der erste Schritt ist eine Stimmfrequenzanalyse.

Es ist wie der Fingerabdruck eines Menschen. Heraus kommt, was für ein Typus Mensch der Klient ist, also Choleriker, Sanguiniker, Melancholiker oder Phlegmatiker. Wir sind alle mehr oder weniger Mischtypen. Die Menschen leben oft in ihrem Stresstypus und nicht in ihrem „Gesundheits-“ bzw. Aktiv-Typus.

Nach der Analyse erkennt Anneliese Hummel genau die Stress- und Stoffwechselsituation im Körper. Sie erstellt ein Persönlichkeitsdiagramm



mit Mineralstoff- und Vitaminhaushalt des Körpers, und ob der Körper übersäuert ist. Sie gibt dann eine Empfehlung, um den Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, mit Schüssler Salzen, homöopathischen Mitteln und Phytotherapie. Nach der Anamnese sucht sie die homöopathischen Mittel, die helfen, von belastenden Gedanken, wie dem ständigen Kreisen ums Essen, frei zu werden.

Für Übergewichtige ist es wichtig, dass der Stoffwechsel wieder besser funktioniert. Mit einer Anleitung und Rezepten für die Zubereitung von bestimmten Rohsäften, die sie selbst zu Hause zubereiten können, startet man das Programm. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Darm arbeitet besser, Stuhlgang und Ausscheidung funktionieren wieder im Einklang. Die Säfte stillen nebenbei auch den Hunger nach Sü-

Bigkeiten. Das sollen sie jeden Tag machen, mehrere Wochen und am besten für immer. „Aber bitte nur eine ganz einfache, billige Saftpresse kaufen“, empfiehlt die erfahrene Trainerin.

Ziel ist, mit einfachen Mitteln das Gewicht und die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und Gesundheit und Individualgewicht leben zu lernen. Der Klient soll nicht von Produkten oder Medikamenten abhängig sein, wenn er von der Therapie raus geht.

Anneliese Hummel arbeitet seit elf Jahren als Gesundheitstherapeutin und der Erfolg spricht für sie. Sie hat schon viele Menschen zu ihrem Wohlfühlgewicht hingeführt.

Text - Bild: Christine Schneider

## NaturheilPraxis Gesundheit leben lernen.



### MSc Anneliese Hummel

EU-Master für komplementäre Medizin und psychosoziale Gesundheitsförderung

#### Meine Behandlungsschwerpunkte:

- Ganzheitliche Körpertherapie
- „Mein Individualgewicht“
- Homöopathie
- Stimmfrequenzanalyse

Im Vordergrund meiner Arbeit steht das Hinführen des Klienten zu seiner Mitte, zu seiner Gesundheit, zu seiner seelischen Ausgeglichenheit.

Gesundheit bedeutet schlicht die Harmonie von Wünschen und Bedürfnissen des Körpers, der Seele und des Geistes.

Dorfstr. 19  
A-6673 Grän

Tel. +43-676-754 25 33  
info@naturheilpraxis-hummel.at  
www.naturheilpraxis-hummel.at