



## Was hätte Hildegard gesagt? „Abnehmen/Zunehmen“

Jüngst wurde ich nach meinem Vortrag „Glücklich lebt sich's besser“ von zwei Teilnehmerinnen gefragt, welcher Stein denn zum Abnehmen geeignet sei. Gerne möchte ich diese Frage ganzheitlich beantworten:

Hier steht natürlich die Frage am Anfang, warum es dazu kam, dass man nun etwas zum Abnehmen – oder Zunehmen – hat. Ähnlich wie ich es in meinem Vortrag beschrieben habe, bieten sich dann 3 Schritte an:

### 1) **Erkenntnis**

- ist körperlich etwas aus der Balance gekommen, was (ärztlich) geklärt werden sollte/müsste... oder
- ist es ein Verhalten, das ich ändern kann?

### 2) Auf dieser Basis kann jeder dann seine **Entscheidung** treffen...

zum Beispiel nur die Hälfte der Chips – oder etwas gesünderes naschen :-)  
oder für eine gewisse Zeit fasten (siehe dazu auch meinen Artikel: Hildegard\_Fasten)

### 3) Im 3. Schritt kommt dann erst die Frage nach den **zusätzlichen „Hilfsmitteln“** wie Kräuter, Impulse durch Edelsteine oder das „Po-Backe-Klopfen“.

Um den Stoffwechsel zu regulieren gilt in der modernen Sicht der Akupunktur, dass man mit der Faust jene Stelle auf der Po-Backen-Mitte (seitlich, wo sich der Zier-Streifen einer „Stresemann-Hose“ befindet) 30 – 50 x **klopft**. Denn hier läuft der Gallenblasen-Meridian entlang. Dabei entsteht innerhalb des Beckenraums außerdem eine leichte, „lösende“ Vibration – also, nicht zu hart

mit beiden Fäusten gleichzeitig rechts und links auf den Bereich klopfen – aber auch nicht zu locker... Und das ist bei jedem Menschen ein unterschiedlich passendes Maß.

Insgesamt hat diese Anwendung, wie so oft in der asiatischen Medizin oder bei Hildegard von Bingen, die Absicht, das in Balance zu bringen, was mit einem Zuviel (z.B. an Gewicht), aber auch einem Zuwenig - aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Und natürlich darüber hinaus auf geistiger oder emotionaler Ebene, wo meist die Ursache zu finden ist.

Wichtig ist dabei, dass vorher wie beschrieben die Ursache der „Dysbalance“ – auch mit dem Arzt Ihres Vertrauens – abgeklärt ist, ebenso die weiteren Schritte. Außerdem, dass Sie bei der Übung achtsam auf Ihren Körper und seine Reaktion achten.

Wenn Sie wie gewünscht **Edelsteine** als Impulsgeber nutzen wollen, ist es ebenfalls wichtig, diese vorsichtig und aufmerksam mit Blick auf Reaktionen einzusetzen. Und, dass Sie diese im Geschäft Ihres Vertrauens kaufen, wo Sie wissen, dass diese Steine weder gefälscht noch behandelt wurden.

Den **Chrysopras** möchte ich hier exemplarisch aus der Reihe der „Abnehm-Steine“ auswählen, da er in der Stein-Anwendung häufig in diesem Sinne genutzt wird.

Denn der Chrysopras ist aus seiner Entstehungsgeschichte (sekundär/trigonal) und der Zusammensetzung (nickelhaltiger Chalcedon) dafür bekannt, dass er (laut Analytischer Steinheilkunde nach Michael Gienger) die Entgiftung und Entschlackung



unterstützen kann. Dafür wird er vorzugsweise abends direkt auf die Leber aufgelegt.

Wird die Entschlackung angeregt, kann sich unter anderem das Gewicht reduzieren.

Ein vorsichtiger Umgang ist dabei angeraten... mit einer kurzen Zeit (z.B. ½ Stunde) beginnen.

Hildegard schreibt in der Physica zum Chrysopras passenderweise: „Wenn ein Mensch an irgendeinem Glied von Gicht geplagt wird, so lege er an dieser Stelle einen Chrysopras auf die bloße Haut und die Gicht wird schwinden.“

Denn Gicht wird landläufig mit Übersäuerung in Verbindung gebracht – und der Chrysopras kann ebenfalls zur „emotionalen/geistigen Entgiftung“ beitragen.

Räume mit Charme – für Menschen mit Visionen

**Susanne Eva Oelerich**

Und das kann wiederum dazu beitragen, dass unsere „Gelüste“ nach Schokolade, Chips und Co., zu denen wir in Stress-Situationen als Ausgleich greifen, einfach abnimmt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie mit der neuen Sicht und den Hildegardischen Impulsen eine gute Balance auf den beteiligten Ebenen finden.

*(PS: Sämtliche hier zitierte Hildegard-Impulse sollten nur in Absprache mit einem Arzt angewendet werden und stellen weder eine Diagnose noch ein Heilversprechen dar.)*

Ein Artikel von **Susanne Eva Oelerich**,  
Zertifizierte Feng-Shui-Planerin &  
Hildegard-Referentin

**Kontakt:**

Mobil: 0 178 – 811 89 98

[www.fengshui8kunert.de](http://www.fengshui8kunert.de)