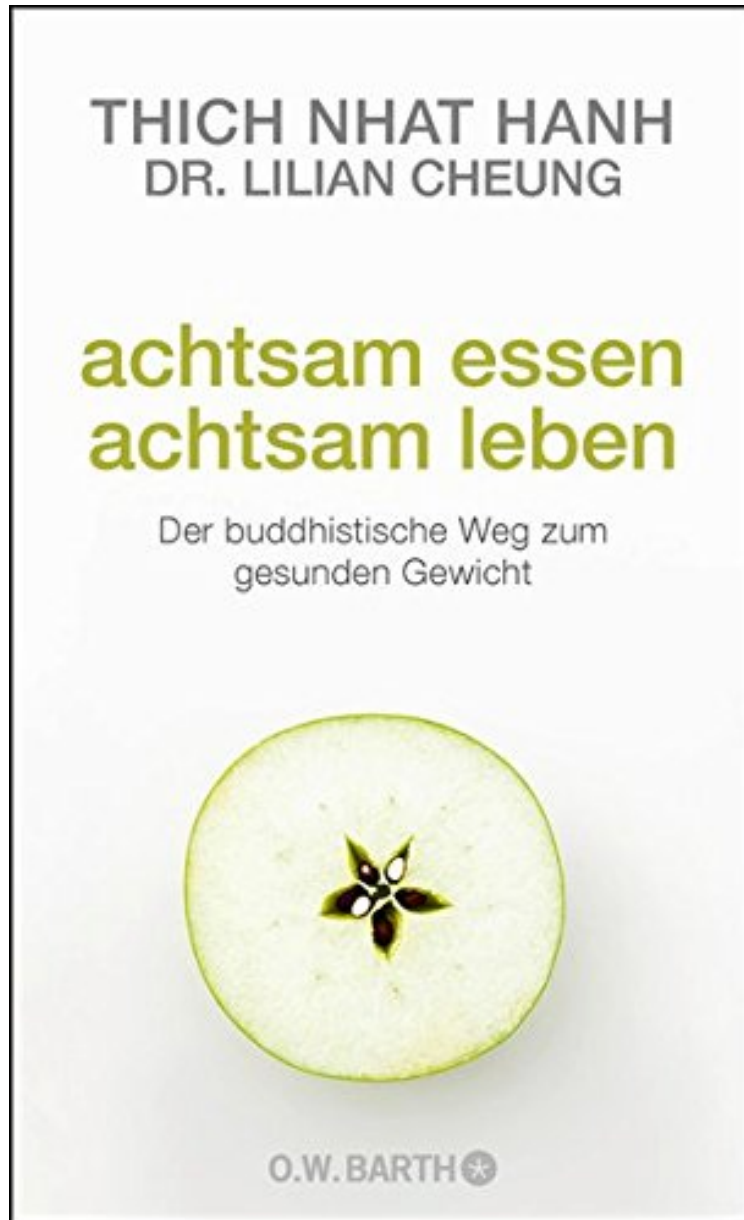


(Free) Achtsam essen - achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht

## Achtsam essen - achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht

Von Thich Nhat Hanh, Dr. Lilian Cheung  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #220991 in BcherMarke: O. W. BarthVerffentlicht am: 2012-03-01Abmessungen: 8.27 x 1.18b x 5.43l, .96 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe304 Seiten | File size: 79.Mb

Von Thich Nhat Hanh, Dr. Lilian Cheung : Achtsam essen - achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Achtsam essen - achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
28 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. besser auf uns achten  
Von Carla  
Fr dieses Buch habe ich mir sehr viel Zeit gelassen. Abschnitt fr Abschnitt habe ich es gelesen, um die vielen guten Gedanken und praktischen Anregungen bewusst aufnehmen zu können. Ich habe keine Probleme mit dem Gewicht. Und dennoch war das Buch fr mich sehr interessant und lesenswert. Die Autoren vertreten einen Ansatz, der das Thema Essen sehr umfassend behandelt. Hier geht es nicht allein um das Kalorienzählen oder eine Auswahl der gesündesten Nahrungsmittel. Thich Nhat Hanh und Lilian Cheung machen uns vielmehr darauf aufmerksam, dass unser ganzer Lebensstil fr unser Wohlbefinden verantwortlich ist. Wenn wir eine bewusste Ernährung anstreben müssen wir an vielen Aspekten gleichzeitig arbeiten. Und wir sollten bereit sein, uns zu verändern. Diese Zusammenhänge erklären uns die Autoren aber nie mit erhobenem Zeigefinger, sondern liebevoll, damit wir lernen können, uns trotz all unserer Schwächen zu akzeptieren. So betrachten sie das zu hohe Gewicht nicht als etwas Verabscheuenswürdiges, sondern als Hinweis, der uns wie der Klang einer Glocke immer wieder darauf aufmerksam machen kann, dass wir nicht so weitermachen wollen wie bisher. Was also können wir tun? Die Autoren lehren uns, ganzheitlich bei Nahrung nachzudenken. Welche Lebensmittel tun dem Körper gut? Und welche Nahrungsmittelproduktion tut dem Planeten gut? Sie erklären uns, dass wir das große Ganze nicht aus dem Blick verlieren sollten. Vegane Ernährung scheint angebracht. Die Autoren fordern von uns jedoch keine Grundsatzentscheidung. Vielmehr leiten sie uns an, uns allmählich zu etwas weniger Fleisch oder etwas weniger zuckerhaltigen Getränken, zu etwas weniger Alkohol und etwas mehr Obst und Gemüse zu motivieren. Zudem bringen sie uns bei, wie wir unser Essen bewusster zu uns nehmen und dabei Genuss verspüren können. Natürlich wissen sie, wie rasch wir im Getriebe des Alltags ein Ziel aus den Augen verlieren. Sie fragen deshalb nach inneren und äußeren Hinderungsgründen für achtsame Ernährung. Sie fordern uns auf, zu analysieren, wie wir uns selbst im Wege stehen, und zu ergründen, wie wir diese Hemmnisse nach und nach beseitigen können. Eine Möglichkeit ist etwa das Erstellen eines Achtsamkeitsplans. Ein wesentliches Kapitel ist der Bewegung gewidmet. Die Autoren machen uns ein umfassendes Angebot und fordern uns auf, das auszuschauen, was uns wirklich Spaß macht. Diese bevorzugte Bewegungsart sollten wir regelmäßig praktizieren und in den Alltag integrieren. Auch hier steht immer der Genuss im Mittelpunkt. Es geht nicht um Schnelligkeit oder Leistungssport, sondern darum, uns und unseren Körper besser kennenzulernen. Das Buch beinhaltet zudem zahlreiche kleine Meditationsübungen. Sie können uns helfen, nicht nur das Essen und die Bewegung, sondern auch die vielfältigen Tätigkeiten im Alltag achtsam zu praktizieren, sei es das Zähneputzen, das Anstehen in einer Warteschlange oder das Autofahren. So werden wir empfindsamer und können zunehmend besser erkennen, was uns gut tut, wie wir leben wollen, wie viel wir wirklich essen möchten, wann wir satt sind, welche Bewegungen wir nicht mehr missen wollen usw. Uns kennen zu lernen, uns lieben zu lernen, uns anzunehmen wie wir sind und zugleich Veränderungen zuzulassen, das sind die Anliegen dieses Buches. Dabei jeden Augenblick unseres Lebens zu genießen, heißt das Ziel. Die Autoren sind davon überzeugt, dass wir nur dann in unserer Umwelt Gutes bewirken können, wenn wir es uns selbst gut gehen lassen. Auf uns zu achten ist kein Egoismus, sondern eigentlich die bedeutsamste Aufgabe, die wir im Getriebe des Alltags und in der Sorge um andere oft vergessen.  
8 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meine Bibel  
Von Karin Holz  
Ich lese dieses Buch immer und immer wieder. Achtsam essen - achtsam leben gehört zu meinem Morgenritual. Durch dieses Buch habe ich mein Essverhalten spielend umgestellt. Ich esse bewusster und mache mir mehr Gedanken um meine Nahrung, Umfeld, meine Kontakte und vor allem um meine Gewohnheiten. Für mich ist es noch ein langer Weg, als dies zu transformieren, aber ich gehe ihn sehr gerne. Bewusstes Leben macht mehr Spaß, als im Mainstream mit zu schwimmen.  
65 von 70 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich hab mich überraschen lassen  
Von Maria de las Nives  
Ich war sehr gespannt auf das Buch, weil ich in einer anderen Rezension darauf hingewiesen wurde und sofort die Gelegenheit ergriffen habe. Das Buch hat 302 Seiten und liest sich zügig. Es besteht aus drei Teilen und einem Anhang. Ohne Umschlag sieht es Grün wie ein Apfel aus. Und da bin ich schon gleich beim Thema, für mich der schönste Abschnitt war der der Apfelmeditation. "Der Apfel in ihrer Hand ist der Körper des Kosmos.....während des Kauens gibt es nichts anderes, mit dem Sie ihren Mund füllen, keine Projekte und keine Abgabetermine, keine Sorgen, keine To-do-Listen, keine Ängste und Nöte, keinen Ärger, Keine Vergangenheit und keine Zukunft. DA IST NUR DER APFEL." Es ist das erste Buch das ich von Thich Nhat Hanh gelesen habe und es hat mich sehr berührt. Ich atme anders, ich esse anders und ich meditiere beim spazieren gehen. Und nichts davon fällt schwer. Mir ist jetzt erst bewusst geworden, dass ich beim Essen stets an etwas anderes gedacht habe, anstatt mich nur auf das Essen zu konzentrieren. Ich habe noch nie so bei Nahrung nachgedacht, wie in diesem Buch beschrieben. "Durch Unachtsamkeit habe ich meine Verabredung mit dem Leben verpasst, verhindert, dass ich mit all der Schönheit und den Wundern des Lebens in Kontakt war." Das Buch enthält zahlreiche Tabellen und Adressen von buddhistischen Klöstern in USA, F, D. Und was sehr schön ist, ist eine Mail-Adresse zum Herunterladen einer Achtsamkeitsglocke. Ich verleihe sehr gerne fünf Punkte.

Produktbeschreibung  
2012. 302 S, 21 cm, gebundene Ausgabe, Papier-Einband leicht bestossen, Notiz auf Vorsatz, sonst gutes Ex.

Kurzbeschreibung  
Wie kann man bewusst leben und ein gesundes Gewicht erlangen? Der Meditationslehrer Thich Nhat

Hanh und die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Lilian Cheung entwickeln eine neue Sicht auf das Thema Ernährung, in der die Bewusstseinshaltung beim Essen wirksamer ist als alle Kuren. Sie kombinieren zeitlose Prinzipien der buddhistischen Lehre mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mit vielen praktischen Anregungen, wie man aus alten Gewohnheiten aussteigt, auf seine natürlichen Bedürfnisse achtet, achtsamer genießt und damit den Weg heraus aus der blichen Dingenfalle findet. über den Autor und weitere Mitwirkende Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Er ist der spirituelle Leiter der Gemeinschaft Intersein und Gründer des berühmten Zentrums Plum Village in Frankreich und des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus in Waldbrunn (NRW). Dr. Lilian Cheung ist Ernährungswissenschaftlerin und Lehrbeauftragte an der Harvard School of Public Health. Seit 1997 ist sie Schülerin von Thich Nhat Hanh