



## **Fastenzeit mal anders**

### **40 Tage nicht jammern, sondern dankbar sein!**

Viele verzichten in der Fastenzeit auf Süßigkeiten. Doch ob das immer so gut ist? Verbietet man sich z.B. die Schokolade trotz Heißhunger darauf, leidet das Nervensystem und so kann der Wunsch, mit dem Fasten der Gesundheit etwas Gutes zu tun, schon schnell ins Gegenteil umschlagen. „Viele Menschen sind durch den Versuch, sich gesund zu ernähren, noch kränker geworden“, sagt Viktor Philippi, Begründer der gleichnamigen Methode. „Allein durch den Druck, dem man sich durch Diäten aussetzt, schadet man seinem Nervensystem und wird dabei immer unzufriedener.“ Dadurch würden auch schnell Immunsystem und Stoffwechsel in Mitleidenschaft gezogen und wenn der Stoffwechsel schon nicht richtig funktioniere, würden auch Diäten nicht viel helfen.

Viktor Philippi Stiftung Gesundheit  
Sohlander Str. 14  
02689 Sohland OT Taubenheim  
Fon: 035936 / 45 292  
Mail: [info@stiftungphilippi.de](mailto:info@stiftungphilippi.de)  
[www.stiftungphilippi.de](http://www.stiftungphilippi.de)

#### **Pressekontakt:**

Vanessa Herfeldt  
Obere Wiesen 5f  
86899 Landsberg

Mobil: +49 (0)176 / 3416 8950  
[presse@stiftungphilippi.de](mailto:presse@stiftungphilippi.de)

### **Fettleibigkeit durch Schimpfen und Stress**

Philippi empfiehlt daher eine ganz andere Art des „Verzichts“: nämlich den auf Jammern, Schimpfen und Unzufriedenheit und stattdessen bewusster dankbar zu sein. Eine Studie des belgischen Gesundheitsministeriums hat gezeigt, dass genau dieses Schimpfen sogar krankmachen kann, da dabei Cortisol freigesetzt wird, das zusammen mit Stress das Risiko für u.a. Diabetes und Fettleibigkeit erhöht. Was man der Unzufriedenheit im Rahmen der Philippi-Methode bewusst entgegensetzen kann, ist das „Gesunde Denken“, das aus Dankbarkeit, Vergebung und Annehmen besteht. „Gesundes Denken stärkt die Gesundheit viel tiefgreifender als jede Ernährung“, so der Begründer der Methode. „Dankbarkeit macht zufriedener, bringt mehr Verständnis, auch für sich selbst, und stärkt nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern zudem das Immunsystem.“ Durch Vergebung – auch Selbstvergebung, etwa für negative Gedanken und Worte dem eigenen Körper gegenüber – werde die Seele von Last befreit und der Stoffwechsel aktiviert. Durch Dankbarkeit und Vergebung komme man zu mehr innerem Frieden, baue Stress ab

und wirke Ärger entgegen.

Dabei sei zu beachten, dass die Dankbarkeit – so wie auch jede Medaille – zwei Seiten habe: „Dankbarkeit, die nur brav als höfliche Geste ausdrückt wird, nachdem man etwas Gutes oder Angenehmes bekommen hat, kommt lediglich vom Geist“, erklärt Viktor Philippi. Die andere Seite der Dankbarkeit gehe von der Seele aus. Dafür solle der Mensch lernen, sich auch in solchen Situationen des Lebens zufriedenzustellen, die ihn unzufrieden machen – und solche Situationen erleben die meisten Menschen täglich. „Wer die Dankbarkeit in dieser Form zu leben beginnt, gibt sich selbst die Liebe, die heilt.“

### **Wer zufriedener ist, braucht weniger Süßes**

Auch medizinische Studien hätten gezeigt, dass Menschen, die dankbar sind und vergeben können, gesünder sind. Sie leiden weniger unter Ängsten, Stress und Depression und sind in ihrem Leben zufriedener und erfolgreicher. „Wenn es schwerfällt, ‚danke‘ zu sagen, hilft der Satz ‚Gott sei Dank so und nicht schlimmer‘“, ermutigt Viktor Philippi. Damit mache man sich etwas gelassener und schwäche die Unzufriedenheit. „Und wer zufriedener ist, braucht schon weniger Süßes – so hat man mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen!“ (www.biomez.de) (www.viktorphilippi.de)

### **Weitere Themen:**

- **Fit im Winter: Ärztin empfiehlt Stressabbau** / ([hier klicken](#))
- **Fit im Winter: Ärztin rät Seele zu stärken** / Dr. med. Julia Günther-Pusch: „Gesundes Denken verbessert die Stimmung, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem“ ([hier klicken](#))
- **Neue Sicht auf Stress** / Dr. med. Herbert Campidell: „Ängste und Konflikte belasten mehr als das Arbeitspensum.“ ([hier](#))
- **"Willst du den Körper heilen, ..."** / Die Bioinformationstherapie nach Viktor Philippi. ([hier klicken](#))
- **Gesund werden mit System – 12 Regeln:** Verantwortung übernehmen – Denkmuster ändern – raus aus dem Selbstmitleid ([hier klicken](#))

Info-Kasten: **Biomeditation – Basis der  
Philippi-Methode**

Die Biomeditation findet im Liegen statt und wird von speziell dafür komponierten Klängen begleitet. Inzwischen gibt es zahlreiche CDs mit geführten Meditationen, die das Gesunde Denken vertiefen und es jedem ermöglichen, auch zu Hause etwas für seine Gesundheit zu tun. Je nach Beschwerden empfiehlt es sich, regelmäßig eine Kontaktsitzung bei einem der 4.000 (Stand Dezember 2017) von Viktor Philippi ausgebildeten „Biosens“ zu nehmen. Das ist eine für viele Menschen neue Form der Gesundheitspflege, bei der man lernt, seine Gesundheit durch die Kraft der Gefühle und Gedanken zu stärken, statt gegen die Krankheiten zu kämpfen.

- Weitere Informationen zur [Biomeditation](#).
- Die Wirksamkeit der Bioinformationstherapie (kurz "Philippi-Methode") wurde wissenschaftlich unter ärztlicher Leitung in [Studien](#) untersucht. Die Ergebnisse sind beeindruckend.
- Der Begründer der Bioinformationstherapie / Philippi-Methode ist [Viktor Philippi](#). Seit 1994 übt er die Methode aus.
- Neben der Philippi-Methode gibt Viktor Philippi sein Wissen und seine Erfahrungen als [Autor](#) weiter.
- Wer die Philippi-Methode kennenlernen möchte, kann online nach [Biosens in seiner Nähe](#) suchen.
- [Meditations- und Stressabbau-CDs](#) helfen, während der Biomeditation das Gesunde Denken besser verstehen und umsetzen zu können.