



# Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Oktober 2015

## Gesundheit im Informationszeitalter

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Stress ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten, diese Tatsache ist inzwischen bekannt. Doch unsere Welt hat sich in den letzten 20 Jahren so dramatisch verändert, dass dieser Zusammenhang neu beleuchtet und verstanden werden muss. Der Begriff „Stress“ wird allgemein in Verbindung gebracht mit deutlich wahrnehmbaren Ausschlägen unseres Pendels in Richtung emotionaler, mentaler und körperlicher Unruhe. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion, die mit hohen, kurzfristigen Ausschüttungen an Adrenalin und Cortisol einhergeht, wurde in den 1950er Jahren von Forschern wie Dr. Hans Selye als die Art von Stress definiert, die die körperliche und psychische Gesundheit belastet. Die Stressforschung der Nachkriegsjahre war natürlich auch beeinflusst durch traumatisierte Kriegsveteranen und Menschen, die viele Jahre ihres Lebens in Angst vor Bombenangriffen gelebt hatten. Diese sehr existenziellen Bedrohungen führen im jeweiligen Augenblick zu massiven Stressreaktionen, die irgendwann einen Automatismus entwickeln können und das Alarmsystem des Menschen immer wieder auch ohne äußeren Anlass anspringen lassen. Gleiches gilt bei massivem Trauma in der Kindheit, z. B. durch erhebliche Misshandlungen.

Heutzutage gibt es immer bessere Ansätze in der Traumatherapie, die Menschen mit diesen Formen von extremen Stressmustern im Nervensystem äußerst hilfreich sind. Durch Krieg sind wir Menschen in der westlichen Welt heutzutage vielleicht weniger bedroht als jemals zuvor. Dafür erleben wir heute eine neue Form von Stress, die sich auch auf andere Weise äußert und deshalb leicht unerkannt bleibt: die permanente Überflutung durch Information.

**Das gesunde Gehirn und der GABA-Filter**

Unser Gehirn besitzt einen durch Gamma-Aminobuttersäure (GABA) aktivierten Filter, der die von den Augen und Ohren aufgenommenen Reize sortiert und einen Teil davon an das limbische System weiterleitet. Das limbische System ist maßgeblich verantwortlich für unseren emotionalen Zustand. Manche Neurologen bezeichnen z. B. Depressionen als eine „Entzündung des limbischen Systems“. Würden alle Sinnesreize ungefiltert auf das limbische System einprasseln, wären wir emotional völlig überfordert. Diesen Zustand findet man beispielsweise im Gehirn von Autisten, die oftmals einen sehr schwachen GABA-Filter haben. Es sind allein Gerüche, die immer ungefiltert ins limbische System gehen, weshalb sie auch so besonders unmittelbar auf unser Wohlbefinden einwirken.

Zum Glück können die meisten Menschen aber einen Teil der visuell aufgenommenen Reize ausfiltern. Doch in der heutigen Zeit ist der GABA-Filter schlichtweg überfordert: Jede Werbebotschaft im Internet, jeder Clip mit schnellen Bilderfolgen, jedes Weiterklicken von einer Website zum E-Mail-Account oder zu einem sozialen Netzwerk, immer begleitet von zahlreichen Werbebotschaften ... all das stellt eine extreme Fülle an Reizen dar. Lernforscher gehen davon aus, dass der Mensch heute in zwei Monaten so viele Informationen aufnimmt, wie ein Mensch des 18. Jahrhunderts in einer durchschnittlichen Lebenszeit. Und das ist ein bisschen zu viel, auch für das beste Filtersystem. Diese Reizüberflutung aktiviert eine niedrighschwellige Unruhe, die nicht durch die massiven körperlichen oder emotionalen Symptome von akutem Überlebensstress auffällt. Aber es gibt im Körper der meisten Menschen heutzutage eine niedrighschwellige Adrenalindominanz, die emotionale Irritation, Erschöpfung, Desinteresse, Verdauungsstörungen, Fehlfunktionen der Schilddrüse, ungesunde Gelüste auf Zucker, Junkfood sowie übermäßiges Essen und viele schleichend entstehende chronische Krankheiten nach sich zieht.

## **Ein neuer Umgang mit Informationen**

Zur Gesundheitspflege des 21. Jahrhunderts gehört ein sehr bewusster Umgang mit Informationen. Ich habe im Laufe der letzten Jahre erlebt, dass immer mehr Menschen sich für mein Seminar „Lernen wie ein Genie“ interessierten. Es wurde immer deutlicher, dass das Seminar bei den Menschen einerseits zwar Wirkungen zeitigt, die sich darin äußern, dass sie mit mehr Freude und viel effektiver lernen, schneller lesen und sich Informationen besser merken können. Doch der Hauptgewinn ist für die meisten Teilnehmer die Tatsache, dass sie durch das effektivere und damit sehr viel schnellere Lernen mehr Zeit für mentale Ruhephasen – völlig frei von Reizen – haben. Für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden ist es von unschätzbarem Wert, sich einfach mal Zeit – für nichts – zu nehmen, in dieser Zeit auch *nicht* zu meditieren, *keine* Übungen zu machen, *nicht* lesen oder sonst etwas zu tun. Einfach nichts zu tun, keine aktiv gewählten Reize auf das Gehirn zu richten, einfach da zu sein, spazieren zu gehen ohne Smartphone, Bäume zu betrachten oder einen See anzuschauen, auf dem Boden zu liegen und in den Himmel zu gucken. Ich gehe davon aus, dass Menschen, die sich dafür bewusst Zeit in ihrem Leben nehmen, davon

langfristig gesundheitlich ebenso profitieren wie von einer guten Ernährung und sinnvollen Körperübungen.

### **Konkrete Empfehlungen:**

Wenn man davon ausgeht, dass das Gehirn durch Arbeit am Computer und den Einsatz digitaler Medien reizüberflutet ist, können folgende Maßnahmen wertvoll sein:

- *Die Räume mit schönen Düften bereichern.* Durch die direkte Verarbeitung der Gerüche im limbischen System können wir der emotionalen Überforderung ausgleichende Wirkungen von Düften entgegensetzen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Hotelgäste ein Hotel in Bezug auf die Sauberkeit der Zimmer, die Qualität des Essens und die Freundlichkeit des Personals deutlich besser bewerten, wenn ein Vanilleduft in den Räumen verströmt wird. Wenn wir uns regelmäßig mit für unser limbisches System angenehmen Düften umgeben, entlasten wir uns ein wenig von dem Stress des modernen Wahnsinns.
- *Happy Brain Moon* steigert die Serotonin- und Melatoninproduktion, was den GABA-Filter nachts regenerieren lässt, sodass er tagsüber besser funktioniert.
- *Zeit in der Natur und Zeit für Nichtstun* ohne digitale Ablenkungen kann gar nicht oft genug betont werden. Im Alltag von *grünen Pflanzen* umgeben zu sein ist ebenfalls sehr wertvoll für die Gesundheit.
- *Ein effektiver Umgang mit Informationen*, die man sich gezielt aneignen will, ist ausgesprochen wichtig für ein entspanntes Gehirn. „Lernen wie ein Genie“ ermöglicht einen ganz neuen Weg, um mit Lebendigkeit und ohne innere Widerstände, mentale Erschöpfung und ein Gefühl des Eingeschüchtert-Seins – durch allzu große Mengen an Information oder neue Wissensgebiete – zu lernen. Aufgrund der immer mehr zunehmenden Nachfrage gibt es nun in diesem Jahr bereits das dritte Seminar „Lernen wie ein Genie“ bei der Akademie *Naturwissen in Wolfratshausen*.

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

### **LERNEN WIE EIN GENIE**

**13.–15.11. 2015** (Beginn: Freitag 17 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr)

**Kosten:** 330 €

**Information und Anmeldung:** [Ausbildung@natur-wissen.com](mailto:Ausbildung@natur-wissen.com)

**Fon:** 08171/41 87 60

[Mailjet.com](http://Mailjet.com)

