



# Befreite Ernährung

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

Newsletter Februar 2013-01

Wir haben in letzter Zeit daran gearbeitet, unsere Präsentationen zu den Themen rund um Befreite Ernährung, grüne Smoothies, Lebensenergie etc. effektiver zu gestalten. Leider blieben dabei unsere Newsletter auf der Strecke, was wir nun revidieren und euch regelmäßig neue Informationen zukommen lassen werden.

## Langlebigkeit und Rohkost – Mythos oder realer Zusammenhang?

Befreite Ernährung ist eine Art des Umgangs mit unserer Ernährung, die viele der wertvollen Erkenntnisse über die Hochwertigkeit roher Nahrung integriert. Gleichzeitig habe ich mich bereits vor Jahren von der ausgeprägten Tendenz in der Rohkostszene, Mythen und übersteigerte Erwartungen zu kreieren, distanziert. Niemand kann die „Naturgesetze“ in ihrer Ganzheit verstehen. Unser Verstand ist ein kleiner Teil des großen Gesamtkunstwerks der Natur und hat somit nicht die Fähigkeit, dieses als getrennter Beobachter vollständig zu überblicken. Ob es eine Ernährungsweise gibt, die einem ultimativen Naturgesetz entspricht, wissen wir nicht. Befreite Ernährung ist nicht die perfekte Ernährungsweise, sie ist vielmehr ein Kompromiss auf hohem Niveau für Menschen, die in der Zivilisation leben und dadurch von vorneherein keine 100%ige Natürlichkeit in ihrer Lebensweise erreichen können.

Langlebigkeit wird oft von Vertretern der Rohkostszene als Wirkung dieser Ernährungsweise behauptet. Ob es diesen Zusammenhang gibt oder nicht, kann zum gegenwärtigen Zeitpunkt unmöglich gesagt werden, da es keine generationsübergreifenden Erfahrungen mit Rohkosternährung gibt. In der Urkost, die von Franz Konz begründet und mit aggressivem Ton als die einzig natürliche Ernährung für den Menschen propagiert wurde, gab es wiederholt die Aussage, dass mit dieser Ernährungsweise ein Alter von 120 Jahren bei guter Gesundheit erreicht werden kann. Nun ist Franz Konz 86 Jahre alt und nach Aussage seines Anwalts aufgrund seiner extremen Gedächtnisstörungen unfähig, an einem Gerichtsverfahren teilzunehmen. Ich habe kein Problem damit, wenn auch Vertreter einer Gesundheitslehre nicht bei perfekter Gesundheit sind, denn die-

se ist ohnehin ein Kunstprodukt der menschlichen Fantasie. Meine eigene Gesundheit ist gut aber sicher nicht perfekt. Doch wenn über viele Jahre eine Lebensweise aggressiv mit völlig unhaltbaren Behauptungen als das Naturgesetz für den Menschen dargestellt wird, frage ich mich schon, warum mein Schwiegervater, der sich weitgehend normal ernährt, mit 86 Jahren fitter und gesünder ist, als der Begründer der Urkost.

### **Langlebigkeit in der Praxis**

Ich kann niemandem versprechen, durch Befreite Ernährung außergewöhnlich lang zu leben, schließlich bin ich gerade erst 43 Jahre geworden. Paul Bragg starb mit 99 Jahren bei einem Schwimmunfall, er ernährte sich von einer moderaten Rohkost mit etwa 30% gekochter Nahrung und 3 – 4 mal im Monat Fleisch. Norman Walker, um den sich zahlreiche Legenden gebildet haben, lebte wohl zwischen 105 und 113 Jahren, genau konnte dies nie ermittelt werden. Neben den rohen Säften, deren Verwendung er propagierte, aß er aber auch Hüttenkäse und andere Milchprodukte. Dem gegenüber stehen sehr viele Rohköstler, die irgendwann von dieser Ernährungsform wieder abwichen, weil sie energetisch oder gesundheitlich Probleme bekamen. Einen besonders langlebigen veganen Rohköstler habe ich bislang nicht getroffen. Was ich zu langlebigen Menschen sagen kann, ist dass ich eher einen Zusammenhang zu bestimmten Praktiken der Kultivierung der Lebensenergie sehen kann, als zu einer radikalen Rohkosternährung. Ein Lehrer meiner Jinggong/Qigong Tradition war Lu Zijian, der vor kurzem im Alter von 119 Jahren starb. Bis er 117 Jahre alt war, unterrichtete er Taoistische Energiepraktiken und war körperlich beweglich und geistig topfit. Auch andere Taoistische Linien, in denen ich lernen durfte, brachten immer wieder 100jährige hervor, die bei sehr guter Gesundheit waren – trotz einer Ernährung, die ich nicht gerade als optimal bezeichnen würde.

Ernährung ist ein wichtiger Aspekt einer Lebensweise, die uns jetzt eine hohe Lebensqualität beschert und viele gesundheitliche Probleme eliminieren und vorbeugen kann. Keine Ernährung an sich bringt perfekte Gesundheit hervor und ob wir Rohkost – betont essenden Menschen älter werden als andere wird sich zeigen. Wer eine gesunde Lebensweise propagiert, tut meiner Meinung nach gut daran, keine übersteigerten Erwartungen zu wecken. Letzten Endes schlagen solche Verhaltensweisen immer zurück und an sich sinnvolle Ideen werden in Misskredit gebracht. Ich erlebe immer wieder, dass viele Menschen, die mit Rohkost, grünen Smoothies, Befreiter Ernährung etc, erste gute Erfahrungen machen, sich dann an Ernährung als dem Lösungsweg für alle Gesundheitsprobleme festbeißen. Wer dagegen die Prinzipien der Befreiten Ernährung entspannt anwendet und gleichzeitig kraftvolle Praktiken zur Kultivierung der eigenen Lebensenergie erlernt, findet meistens ganz überraschende Antworten auf gesundheitliche Fragen, geboren aus der eigenen Erfahrung. Daher ist ein Schwerpunkt meiner Arbeit jetzt das Vermitteln solcher Energiepraktiken im Zusammenhang mit der Befreiten Ernährung (link zur Ausbildung). Ein Lebensweg, auf dem man die eigene Lebensenergie kultiviert und dies auch mit vitaler Ernährung fördert, ist immer ein Weg des Lernens und Wachsens, endgültiges Wissen oder absolute Erkenntnis der Naturgesetze gibt es dabei nicht. Dafür aber eine erlebte Vitalität und geistige Öffnung, die lohnenswert sind und nicht den Blick verbauen für das große Mysterium des Lebens, das wir nie ganz erkennen werden.