



Befreite Ernährung

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

Newsletter Februar 2013-02

Gehirn und Gesundheit, Teil 1

Wenn Menschen entdecken, wie sehr sich ihre Gesundheit durch eine vitale Ernährung verbessern lässt, kann dies dazu führen, dass alle Einschränkungen des Wohlbefindens auf einen vergifteten Darm, den Mangel an einem bestimmten Vitalstoff oder ein anderes Element aus dem Bereich „Ernährung und Entgiftung des Körpers“ zurückgeführt werden können. In den vergangenen Jahren sind es jedoch vor allem die psychischen Erkrankungen, die erheblich zunehmen. Dabei spielt natürlich auch die körperliche Komponente eine Rolle: Wer schwermetallbelastet ist oder regelmäßig minderwertige Industrienahrung isst, kann z. B. leichter Depressionen entwickeln. Doch es sind vor allem mentale Überforderungen – zu hohe Anforderungen, die im Zeitalter der Elektronikmedien in ihrer Fülle nicht mehr richtig verarbeitet werden können – und energetische Einflüsse wie Elektromog, künstliches Licht, zu wenig Zeit in der Natur etc., die zunehmend problematische Auswirkungen mit sich bringen. Ich habe diese Punkte in der Konzeption der Befreiten Ernährung als sehr wichtig erachtet. Befreite Ernährung ist kein in sich geschlossenes System, sondern beruht vielmehr auf einer Reihe von Prinzipien, die in anderen Lebensbereichen Entsprechungen haben. Je tiefer wir uns auf lebensstärkende Prinzipien in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens einlassen, umso tiefer kann dadurch eine Synergie entstehen, bei der ein Lebensbereich alle anderen stärkt. Dies unterscheidet sich von dem Versuch, z. B. eine perfekte Ernährung zu praktizieren, aber damit zu kompensieren, dass man bei vielen Tätigkeiten des täglichen Lebens nicht gut mit sich selbst umgeht.

Lernen und Informationsverarbeitung

Eine der wichtigsten Tätigkeiten des täglichen Lebens ist die Verarbeitung mentaler Information. Man geht davon aus, dass der moderne Mensch in einem Monat so viel Information aufnimmt wie Menschen im 18. Jahrhundert in ihrem gesamten Leben. So wie die im Durchschnitt der Bevölkerung praktizierte Ernährungsweise dem biologischen Design des Menschen in keiner Weise gerecht wird, ist auch die übliche Art des Lernens und der Informationsverarbeitung fast aller Menschen weit entfernt von dem, was einer gesunden Gehirnfunktion entspricht. Menschen lernen

im Allgemeinen mit viel zu viel Stress und bleiben weit unter ihren Möglichkeiten, was die mentale Leistungsfähigkeit angeht. Dies führt dann zu einer Überbetonung des mentalen Bereichs im Leben allgemein. Ein gesundes Lernen führt zu viel besseren Ergebnissen mit weniger Zeitaufwand und vor allem mit einer heiteren Entspannung als subjektivem Lernerleben. Dadurch kann der Verstand seine sinnvollen Funktionen ausführen, ansonsten aber dem Fühlen und gedankenfreieren Sein leichter Raum geben. Die gesündesten Menschen, denen ich je begegnet bin, waren taoistische Meister, die sich alle in ihrem Leben Zeit genommen hatten, einfach zu sein – nicht einmal zum Meditieren mit einer spirituellen Absicht dahinter, obwohl sie natürlich auch alle ihre Übungssysteme hatten. Aber einfach zu sein ohne Absicht war ihrer Ansicht nach ein essenzieller Bestandteil ausgeglichenen Lebens. Als ich 1997 anfing, effiziente Lernmethoden in Seminaren zu unterrichten, hoffte ich natürlich, dass die Teilnehmer der Seminare bessere Lernleistungen erzielen würden. Genau das geschah und geschieht bis heute – doch zu meiner freudvollen Überraschung stellte sich ein weiterer Effekt ein: Viele Teilnehmer des Seminars „Lernen wie ein Genie“ berichten, dass eine Art Urvertrauen zurückkehrt, das es ihnen ermöglicht, nicht mehr so viel und so zwanghaft denken zu müssen. Wenn man erlebt, wie man Lernmaterialien für Fortbildungen, Prüfungen oder einfach in Interessengebieten plötzlich leicht, schnell und mit einer fantastischen Gedächtnisleistung durcharbeitet und sich dabei nicht mehr erschöpft, sondern angenehm belebt fühlt, tritt Denken zu anderen Zeiten – wenn es keinen besonderen Zweck erfüllt – mehr in den Hintergrund. „Lernen wie ein Genie“ hat bei zahlreichen Teilnehmern jede Angst und Einschüchterung vor dicken Büchern, Prüfungen und Lernprojekten aller Art verschwinden lassen. Stressfrei lernen zu können ist im Informationszeitalter eine enorme Bereicherung für die Lebensqualität und die Gesundheit. Immer wieder kommen Menschen zu diesem Seminar, die das Gefühl haben, dass sie eigentlich intelligenter sind, als sie sich beim Lernen erleben. Es ist immer wieder berührend, das Aufatmen in diesen Menschen zu sehen, wenn sie plötzlich einen Durchbruch beim Lernen erleben und sehen, dass sie recht hatten – die geniale Lernfähigkeit, die sie schon immer besaßen, war einfach von ungünstigen Lerngewohnheiten überdeckt. Wie ein Genie zu lernen ist nicht ein Privileg weniger begabter Menschen, sondern eine angeborene Fähigkeit. Befreite Ernährung und von Stress befreites Lernen ergeben eine gute Kombination.