



Befreite Ernährung

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

Newsletter Juni 2014-02

Balance zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit

Eine Geschichte aus Amerika um 1850 handelt von einem Indianer, der zu einer Konferenz von einer Abordnung weißer Siedler eingeladen wurde. Mit einem der Siedler machte sich der Indianer zum ersten Mal in seinem Leben auf den Weg per Zug. An einem Zwischenhalt stieg er aus und setzte sich ins Gras neben dem Bahngleis. Als der Zug weiter fahren sollte, weigerte sich der Indianer, einzusteigen. Als Begründung gab er schlicht an, dass seine Seele bei dieser Reisegeschwindigkeit nicht mitkommen könne und er nun auf seine Seele warten müsse.

Ob historisch wahr oder nicht, diese Geschichte verdeutlicht ein Prinzip, das sehr gut auf die heutige Gesundheitsszene anzuwenden ist. Die Geschwindigkeit, mit der heutzutage Informationen über Gesundheit verfügbar sind, ist atemberaubend. Ich habe oft den Eindruck, dass viele an ganzheitlicher Gesundheit interessierte Laien mehr über die Biochemie des Körpers wissen, als der durchschnittliche Arzt vor 20 Jahren. Doch in diesem detaillierten Wissen über Omega-3-Fettsäuren, wie man am besten Nanopartikel von Aluminium entgiftet, welche Kräuter bei welchem Wehwehchen in welcher Kombination am besten wirken ... kommt die Seele oft nicht mit.

Würden Menschen nur einen Teil der Energie und Aufmerksamkeit in die wirkliche Heilung ihrer emotionalen Blockaden investieren, die sie ins immer weiter führende Hirnwissen über Ernährung, Entgiftung, dieses und jenes Wundernahrungsmittel etc. stecken, wären sie viel gesünder. Wissen zu diesen Themen ist wertvoll und deshalb vermittele ich ja auch gerne Informationen zu diesen Bereichen. Aber ich sehe auch in meinem Leben und im Leben meiner Kursteilnehmer, welchen Unterschied es macht, wenn die psychologische Reife mit der gleichen Tiefe und Widmung angegangen wird, wie das Thema Ernährung.