



Befreite Ernährung

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

Newsletter Juli 2014

Beziehungen und Gesundheit

Was haben Wölfe, Weißkopfadler, Präriewölfe, Schwäne und Gibbons gemeinsam? Zwei Dinge:

- Sie haben für die jeweilige Tierfamilie, zu der sie gehören, das höchste Level von Gehirnentwicklung und Bewusstsein
- Sie gehen lebenslange monogame Partnerschaften ein

Ob es zwischen diesen beiden Punkten wohl einen Zusammenhang gibt? Ich denke schon. Langfristige monogame partnerschaftliche Beziehungen sind nachweislich ausgesprochen wertvoll für die Gesundheit, nicht nur für das seelische Wohlbefinden sondern auch für solche physiologischen Parameter wie das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit. Natürlich ist dieses Thema auch komplexer, als einfach die Ernährung umzustellen, Yoga-Kurse zu besuchen oder andere einfach umzusetzende Dinge für die Gesundheit zu tun. Vielleicht sind partnerschaftliche Beziehungen eine ganz besondere Herausforderung, aber eben auch eine besonders lohnenswerte.

Ich greife dieses Thema hier auf, weil von manchen Vertretern einer Paleo-Lebensweise oder auch aus Kreisen der Instinkto-Rohkost manchmal die These vertreten wurde, dass Monogamie etwas Unnatürliches sei und der Mensch besser daran täte, seinen triebhaften Instinkten immer freien Lauf in einer polygamen Lebensweise zu lassen.

Ich halte dies für eine Fehlinterpretation unseres Erbes aus dem Tierreich. Lebenslange Treue existiert gerade bei Tieren mit hochentwickelten Gehirnen ebenso wie bei Völkern mit einer hohen sozialen Gesundheit. Die höchste Rate an glücklichen Ehen in Indien findet man bei den Jains. Als die britische Kolonialherrschaft in Indien 1947 endete, zeigten die Dokumente der britischen Gerichte in Indien auf, dass die Kriminalitätsrate der Jains um das 14-fache unter dem nationalen Durchschnitt lag. Auch die Kalahari – Buschmenschen, ein Naturvolk durch und durch, leben in

monogamen Partnerschaften und zeichnen sich durch ihre große Friedfertigkeit aus. Polygame Stämme und Kulturvölker weisen dagegen häufig eine eher gewalttätige Geschichte auf. Dies hat alles nichts mit Moral zu tun, sondern mit Wahrheitsfindung echter menschlicher Bedürfnisse. Langfristige Beziehungen und Treue sind offenbar ein tiefes menschliches Bedürfnis, das wichtig für unsere Gesundheit ist.