



# Befreite Ernährung

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

Newsletter April 2015

## Lernen wie ein Genie / Moringa – Superfood oder Hype?

### Lernen wie ein Genie – Inhalte und ein neuer Seminartermin

Die letzte Lebensenergie-Onlinekonferenz hat ein enormes Interesse am Thema „Lernen“ ausgelöst. Ich habe Dutzende von Fragen bekommen, die auf die Inhalte des Seminars „Lernen wie ein Genie“ abzielen. Bei vielen dieser Fragen ging es um einen Vergleich mit Methoden wie Speedreading, Memo-Techniken usw. Deshalb möchte ich an dieser Stelle dazu gern Folgendes sagen:

Das Hauptproblem, das die meisten Menschen beim Lernen für Prüfungen, Fortbildungen, Umschulungen oder einfach aus Interesse haben, ist nicht vordergründig, dass sie sich nicht genug merken können – eine schlechte Gedächtnisleistung ist ein Nebeneffekt des wirklichen Problems. Wirklich blockierend für das Lernvermögen der meisten Menschen ist die gefühlte Beziehung zu Wissensstoff, den man lernen will oder muss. Diese Beziehung ist zumeist gekennzeichnet von einem Gefühl der Einschüchterung und dem Empfinden, dass der Lernstoff schwierig und zu viel sei, dass man sich wirklich Mühe geben müsse, ihn zu lernen. Diese gefühlte innere Haltung ist für das Gehirn ein Auslöser für schnelles Vergessen. Unser Gedächtnis führt ein Eigenleben – völlig unabhängig von unserem Willen. Gedächtnistechniken ändern an dieser Beziehung zum Lernstoff zunächst einmal nichts; sie sind hilfreich, um eine Namensliste auswendig zu lernen oder eine Seite im Telefonbuch. Mit den Lernanforderungen der meisten Menschen in den meisten Situationen haben sie nicht viel zu tun. Speedreading ist an sich hilfreich, aber wenn man es sich aneignet, ohne ein neues Lerngefühl zu entwickeln, wird man es wahrscheinlich nicht anwenden und wenn, dann nur mit begrenztem Erfolg.

„Lernen wie ein Genie“ zielt darauf ab, mit faszinierter Freude zu lernen, ein Sachbuch wie einen guten Kinofilm zu erleben, in körperlicher Kraft und Leichtigkeit auch komplexe Themen und Prüfungsvorbereitungen zu durchlaufen. Als wunderbarer Nebeneffekt verbessert sich die Gedächtnisleistung von allein und ein paar wenige Gedächtnistechniken sind ein sinnvolles Sahnehäubchen auf diesem Fundament. Speedreading wird auch vermittelt, aber eben auf der

Grundlage eines ganz neuen Gefühls zu Sachbüchern, Lesen und Lernen. Ich unterrichte keine Entspannungstechniken in diesem Seminar – wenn man Entspannung beim Lernen braucht, macht man etwas falsch. Teilnehmer des Seminars lernen, mit freudiger Erregung zu lernen. Nur ungute Stressmuster benötigen zum Ausgleich Entspannungstechniken. Positive Erregung ist ausgesprochen wünschenswert beim Lernen. Warum können sich so viele Menschen so gut an ihr erstes Rendezvous mit der/dem Liebsten erinnern? Weil das Gehirn freudig erregt und die Aufmerksamkeit dadurch voll präsent war. Wenn wir uns an einen solchen Zustand beim Lernen annähern, brauchen wir keine Entspannung.

Da das letzte Lernseminar bei der Zentrale Naturwissen in Wolfratshausen mit langer Warteliste ausgebucht war, hat sich der Veranstalter entschlossen, ein weiteres Seminar, vom 04. bis 06. 09., ebenfalls in Wolfratshausen anzubieten. Aufgrund der sehr hohen Nachfrage ist eine zeitige Anmeldung empfehlenswert. Informationen dazu bekommt man hier: [www.natur-wissen.com](http://www.natur-wissen.com)

### **Moringa – Superfood oder Hype?**

In letzter Zeit kamen auch viele Fragen von Lesern zum Thema „Moringa“. Nach einem enormen Hype um dieses Produkt gibt es nun auch Menschen, die von Moringa Erbrechen, Bauchschmerzen und andere ungute Symptome bekamen. Diese Leute haben Moringa esslöffelweise zu sich genommen. Moringa ist mir aus der ayurvedischen Medizin und der südindischen Siddha-Medizin wohl vertraut. Es gilt in diesen Systemen als hochpotentes Energietonikum, aber nicht als Nahrungsmittel. Wenn nun empfohlen wird, 6 bis 10 Gramm pro Tag zu sich zu nehmen, frage ich mich, wie ein Mensch auf eine solche Idee kommen kann. Ich halte sehr viel von Moringa als kraftvolles phytotherapeutisches Tonikum und empfehle das Produkt von Dr. Görg, weil sich diese Firma sehr akribisch um gute Hygiene bemüht, was bei Moringa sehr wichtig ist. Mein Rat ist also, Moringa zu verwenden, aber in einer Dosierung von 1 bis 2 Gramm pro Einnahme – und das nicht mehr als zweimal täglich. Hochwertige Produkte wie Moringa können sehr hilfreich für Lebensenergie und Gesundheit sein. Wenn ein Hype um ein Produkt entsteht, geht aber manchmal auch ein gutes Wissensfundament verloren. Ich empfehle grundsätzlich, sich mit einem Produkt auch zu beschäftigen und es nicht einfach nur einzunehmen.