



Befreite Ernährung

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

Newsletter Mai 2015

Ist Butter doch schädlich?

In den letzten Monaten erreichten mich zahlreiche Mails mit dem Hinweis, dass ein bekannter Autor vor Butter warnt, weil sie trans-Fettsäuren enthält. Hier möchte ich Entwarnung geben: Die trans-Vaccensäure, die durch Fermentation im Magen einer Kuh entsteht, wird vom menschlichen Körper in konjugierte Linolsäuren umgewandelt, die in Muttermilch enthalten und besonders wertvoll sind. An diese trans-Fettsäure sind wir hervorragend angepasst. Problematisch sind die in der Natur nicht vorkommenden trans-Formen der Omega-3-Fettsäuren, weil sie in Zellmembranen eingebaut werden und dann wegen ihrer unnatürlich geraden Struktur die Flexibilität der Zellmembran stören.

Im Frühjahr ist Rohmilchbutter von Weidetieren besonders wertvoll. Durch das schnell wachsende Gras, das die Tiere jetzt fressen, enthält die Rohmilchbutter besonders viel Vitamin K2, was für die richtige Verteilung von Calcium im Körper sehr wichtig ist und weitere bedeutende Funktionen hat. Bei einem Mangel an Vitamin K2 kann es geschehen, dass der Körper einen Calciummangel in Knochen und Bindegewebe entwickelt, während sich gleichzeitig ungünstige „Verkalkungen“ also Calciumablagerungen an Stellen bilden, an denen wir sie nicht haben wollen. Nur Rohmilchbutter und Natto, eine fermentierte Sojapaste aus der japanischen Küche, enthalten wirklich viel Vitamin K2. Der Nachteil bei Natto liegt darin, dass es für nicht-japanische Nasen einen grauenhaften Geruch hat. Also, lasst euch die Rohmilchbutter gerade in dieser Jahreszeit schmecken.

Lebensenergie-Ausbildungen

Ich freue mich sehr, die Lebensenergie-Ausbildung von Andreas Stumm und Jürgen Brütt ankündigen zu können, die 2016 erstmals stattfindet. In den letzten Jahren habe ich viele Menschen durch eine intensive Schulung im Bereich der taoistischen Energiekultivierung begleitet und nun tragen einige von den Absolventen diese Arbeit weiter. Andreas Stumm und Jürgen Brütt zeichnen sich durch Kompetenz, menschliche Authentizität und Humor aus und ich kann ihre Arbeit sehr empfehlen. Informationen dazu finden sich hier:

<http://befreite-lebensenergie.de/index.html>

Weitere Adressen von Menschen, die meine Ausbildungen durchlaufen haben, werden wir in nächster Zeit veröffentlichen. Meine eigene Ausbildung wird im nächsten Jahr ebenfalls in einen weiteren Zyklus gehen und wir werden euch rechtzeitig darüber informieren.