



## Befreite Ernährung

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

Newsletter September 2016

### **Stressbewältigung mit Befreiter Ernährung und Lebensenergie?**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Immer wieder werde ich von Lesern des Newsletters gefragt, was ich zur Stressbewältigung empfehle und was ich von Achtsamkeitstraining, Meditation, Yoga und allen möglichen Nahrungsergänzungsmitteln zu diesem Zweck halte. Viele gute Methoden zur Stressbewältigung werden heutzutage angeboten. Mein eigener Beitrag zu diesem Thema ist jedoch voll und ganz in dem enthalten, was ich bereits in meinen Büchern und Seminaren anbiete, denn die ineinandergreifenden Konzepte der Befreiten Ernährung und der Kultivierung von Lebensenergie sind vor allem für eine der heutigen Zeit entsprechenden Stärkung der Stressbewältigung und Resilienz entwickelt worden.

Stressreize sind etwas völlig Natürliches. Im menschlichen Gehirn werden solche Reize vom Hypothalamus verarbeitet und führen zur Ausschüttung von CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon). CRH wandert dann zur Hypophyse, die ihrerseits ACTH (Adenocorticotropes Hormon) ausschüttet. ACTH wiederum veranlasst die Nebenniere, Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren. Diese bekannten Stresshormone führen zu einer erhöhten Produktion von ATP (Adenosintriphosphat) in den Mitochondrien, dem Super-Brennstoff für Aktivität. Und genau hier beginnt die Problematik des modernen Menschen, dessen Stresssituationen kaum noch etwas mit Kampf oder Flucht zu tun haben: Der gesamte Stresszyklus des menschlichen Körpers zielt darauf ab, gefährliche Situationen durch erhöhte körperliche Tätigkeit zu bewältigen. Aber der nervige Kollege am Arbeitsplatz, der Druck in Schule, Studium und Beruf, die auf unsere Zellen einwirkenden Umweltgifte und diversen Formen von Elektromog, die mentale Reizüberflutung des Informationszeitalters, all diese Faktoren bewältigen wir eben nicht durch

schnelles Weglaufen oder körperliche Auseinandersetzung. Dadurch wird der Stresszyklus nicht vollendet und die Rückkopplungsschleifen – in denen Hypothalamus und Hypophyse signalisieren, dass die Stressreaktion wieder herunterreguliert werden kann – finden nur unzureichend statt. Gerade Elektrosmog, Umweltgifte und zu viel Informationsverarbeitungen sind Stressreize, von denen es viel zu wenig Pausen gibt. Wird so die Stressreaktion des Körpers zu einem Dauerzustand, sind die Nebennieren irgendwann erschöpft und die Produktion an Stresshormonen geht derart in den Keller, dass man kaum noch Energie für normale Tätigkeiten hat. Auch die Produktion an Sexualhormonen und Serotonin nimmt ab, was ein generelles Unwohlsein zur Folge hat.

Mit diesem Dauerstress gehen dann viele weitere physiologische Vorgänge einher, die gesundheitlich nachteilig sind, vor allem die Belastung mit freien Radikalen und toxischen Stickoxiden. Oxidativer und nitrosativer Zellstress sind zwei Begriffe, mit denen wohl ein Großteil der Krankheiten des heutigen Menschen auf zellulärer Ebene erfasst wird. Die Mitochondrien, unsere fleißigen Helfer, die in unseren Zellen täglich eine Menge an ATP produzieren, die sich an unserem Körpergewicht bemisst, werden durch oxidativen und nitrosativen Stress massiv geschädigt.

## Die Rückkehr zu gesundem Stress und gesunder Entspannung

### Befreite Ernährung

Das Zulassen von gesundem Hunger und die Wirkungen von *Happy Brain Sun* und *Happy Brain Moon* greifen ineinander, um eine Basis für gesunde Stressbewältigung zu legen. Phasen ohne Nahrung sind essenziell, um durch Stress hervorgerufene Zellschäden zu reparieren, denn nur bei Nahrungsnüchternheit produziert der Körper ausreichend Sirtuine für diese Aufgabe. Mineralstoffe werden durch Stress vermehrt verbraucht und sind notwendig für die Funktion der Mitochondrien. Außerdem sind viele der wichtigsten Antioxidanten, die der Körper selbst produziert, Enzyme, deren Funktionalität von Mineralstoffen abhängt. Deshalb sind beide *Happy Brain*-Produkte konzentrierte Mineralstofflieferanten. *Happy Brain Sun* enthält dazu Kurkuma, *Cordyceps sinensis* und Kardamom, drei sehr kraftvolle Produkte der Natur zur Regeneration der Nebennieren und zur Reduktion von nitrosativem Stress. *Happy Brain Moon* führt dem Körper mit 5-HTP die notwendige Vorstufe für die Produktion an Serotonin und Melatonin zu. Beide Substanzen werden durch Dauerstress im Körper massiv reduziert und sind notwendig für nervliche Ausgeglichenheit und guten Schlaf. Wenn wir gesunden Hunger zulassen und *Happy Brain Sun* tagsüber nutzen, fördern wir einen Aktivitätszyklus, der von unseren Mitochondrien und Nebennieren getragen werden kann, ohne dass übermäßiger oxidativer oder nitrosativer Stress entsteht.

Grüne Smoothies und rohe gesättigte Fette versorgen uns umfassend mit Vitalstoffen und Nährstoffen, sodass die generelle Stressresilienz erhöht wird. In der Kombination der vier Säulen der Befreiten Ernährung wird dann auch die gesunde Versorgung der Zellen einfacher und weniger aufwendig. Die

Phasen des gesunden Hungers und die Nutzung von *Happy Brain* ermöglicht eine Zellregeneration, für die man ansonsten eine starke Kohlendhydratreduktion und die Einnahme sehr vieler Nahrungsergänzungsmittel praktizieren müsste. Die Zufuhr von Laurinsäure durch Kokosöl und Kokosmus macht die Einnahme von L-Carnitin weitgehend überflüssig, ein Produkt, das bei einer Ernährung, die überwiegend ungesättigte Fettsäuren enthält, sehr sinnvoll ist, denn ungesättigte Fettsäuren brauchen L-Carnitin, um in die Mitochondrien eingeschleust zu werden. Laurinsäure findet den Weg in die Mitochondrien auch allein. Mein Anliegen in der Gestaltung der Befreiten Ernährung war vor allem, zelluläre Stressbewältigung einfach zugänglich zu machen, damit das Ganze nicht in Stress ausartet ...

## **Lebensenergie**

Die Kultivierung von Lebensenergie ermöglicht dem Körper eine grundlegend verbesserte Grundregulation, d. h. ein viel intelligenteres Reagieren auf Umweltreize und die Anforderungen des Lebens. Gestärkte Lebensenergie regeneriert die Nebennieren, verstärkt die elektrische Energie der Zellen, was bessere Resilienz gegen oxidativen und nitrosativen Stress bedeutet. Natürlich gibt es zur Kultivierung von Lebensenergie ein großes Angebot: Yoga, Tai-Chi, Qigong, innere Kampfkunst, Schamanismus, körperorientierte Therapien und vieles mehr. Über die Jahre meiner Forschungen und Vergleiche verschiedener Methoden hat sich natürlich mein persönlicher Kreis an Favoriten herauskristallisiert, den ich hier kurz skizzieren möchte:

## **Befreite Atmung**

Unter den vielen guten Methoden zur Atemschulung, die heutzutage angeboten werden, ist diese Methode für mich die grundlegende. Hinweise auf die Befreite Atmung findet man in der Bhagavad Gita, einer der Ur-Schriften der Yoga-Tradition und in Taoistischen Lehren. Die Befreite Atmung führt zu einer Anpassung der Atmung an die tatsächlichen physiologischen Bedürfnisse, und das ist ausgesprochen wichtig, weil der Normalzustand der meisten Menschen darin besteht, dass sie zu viel atmen. Wird zu viel geatmet, sinkt nicht nur die tatsächliche zelluläre Versorgung mit Sauerstoff, es wird vor allem auch die Produktion an freien Radikalen im Körper gesteigert. Viele andere Methoden der Atemschulung sind ebenfalls wertvoll. Wird aber zunächst die Befreite Atmung kultiviert, so werden alle weiteren Methoden der Atmung und generell der Kultivierung von Lebensenergie effektiver.

## **Stehende Säule und Nieren-Qigong**

Diese beiden fundamentalen Praktiken der Taoistischen Lehren ermöglichen eine stärkende Aktivierung der Lebenskraft am Morgen und ein regenerierendes Nüchtern am Abend. Die Stehende Säule ist ein Klassiker im Qigong und Tai-Chi, wird aber meistens auf eine Weise unterrichtet, die den sogenannten Einatmern entspricht. Es gibt zwei fundamentale Atemtypen,

Einatmer und Ausatmer und die Anpassung von Körperübungen an den eigenen Atemtyp ist für die Effektivität der Übungen sehr wertvoll. In dem Seminar „Jing-Ernährung und Lebensenergie“ wird die Stehende Säule atemtypspezifisch vermittelt, ebenso wie das nährenden Nieren-Qigong, das bei jeder Art von Erschöpfung sehr wohltuend ist und Schlafstörungen in vielen Fällen beseitigt.

## **Kunlun Neigong**

Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. Viele Menschen aber setzen sich zur Meditation hin, wenn noch viele unverarbeitete Stressreize im Körper vorhanden sind. Wird man gut im Praktizieren einer Meditationsmethode, kann man eventuell trotzdem in tiefe Entspannung oder erweiterte Bewusstseinszustände finden, in vielen Fällen geht man dabei aber einfach an seinen Stressmustern vorbei ins Wohlfühl-land, ohne die Stressmuster wirklich zu erlösen.

Kunlun Neigong ist eine meditative Methode, die spontane Bewegungen und Gefühlsausdrücke zulässt, durch die das, was tiefe Entspannung und Heiterkeit blockiert, wirklich losgelassen werden kann. Die Stille kommt dann von ganz allein, wenn die Blockaden aus dem Weg geräumt sind. Kunlun Neigong verbindet auf erfrischende Weise sinnvolle Körperarbeit mit tiefer meditativer Einkehr ins eigene Selbst.

Mit herzlichem Gruß,  
Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

## **Aktuelles Seminar**

### **Kunlun Basisseminar**

#### **Bad Kissingen**

14.–16.10.2016

Beginn: Freitag, 18 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 290 €

Information und Anmeldung:

[ruthdittrich@t-online.de](mailto:ruthdittrich@t-online.de)

PS. Frühere Newsletter können Sie im Newsletter-Archiv nachlesen:

