



## Befreite Ernährung

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

Newsletter Februar 2018

### Vogelgesang für die menschliche Gesundheit

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

In den 1960er Jahren untersuchte Dan Carlson in den USA die Auswirkung von Schallfrequenzen auf die Gesundheit und das Wachstum von Pflanzen. Er konnte schließlich nachweisen, dass ein Frequenzbereich um 5000 Hertz Pflanzen besonders wirksam in ihren biologischen Funktionen unterstützt. So öffnen sich die Stomata, die kleinen Poren der Blätter, weiter, wenn die 5000-Hertz-Frequenz auf sie einwirkt. Genau diese Frequenz findet sich in erheblicher Quantität im morgendlichen Gesang von Vögeln, unabhängig von der Vogelart und den Variationen der Vogelstimmen. Das Öffnen der Poren sollte auch am Morgen stattfinden, und es ist spezifisch der morgendliche Gesang der Vögel, der diese Frequenz beinhaltet. Dan Carlson hat mit seiner Forschung ein wunderbares Beispiel für das Zusammenwirken verschiedener Lebensformen für das Gesamtkunstwerk des biologischen Lebens auf der Erde darstellen können.

Wenn wir gesunde pflanzliche Nahrung essen wollen, brauchen wir Vögel, die unsere Nahrungspflanzen mit ihren belebenden Stimmen beschallen. Außerdem wirkt Vogelgesang auch direkt positiv auf den Menschen ein. Wenn Krankenhäuser von Natur umgeben sind und Patienten durch ihre Fenster Bäume sehen und Vögel hören, erholen sie sich schneller von Operationen, benötigen weniger Schmerzmittel und sind weniger infektionsanfällig. Ich beobachte auch immer wieder, dass Gegenden, in denen nur noch wenige Vögel zu hören sind, depressive Stimmungen und Erschöpfung in den dort lebenden Menschen hervorrufen. Die Frequenzen der Vogelstimmen sind so wirksam, dass selbst digitale Aufnahmen von morgendlichem Vogelgesang nachweislich positive Wirkungen auf die Herzrhythmusvariabilität, das Immunsystem und den Hormonhaushalt haben.

#### **Der Rückgang der Vogelpopulation und was wir für die Erhaltung der Arten tun können**

Der renommierte Ornithologe Professor Peter Berthold geht davon aus, dass in Mitteleuropa seit dem Jahr 1800 etwa 80 Prozent der Vogelbestände verschwunden sind. Zurzeit kann man einen Verlust der Vogelpopulation um 0,7 Prozent pro Jahr als wahrscheinlich annehmen. Die im vorigen Jahr veröffentlichte alarmierende Statistik über den Rückgang der Insektenpopulation spiegelt sich im Rückgang der Vögel wieder, weil Insekten und Vögel von ganz ähnlichen Umweltfaktoren betroffen sind und Insekten natürlich auch eine wesentliche Nahrungsgrundlage vieler Vogelarten darstellen.

Was mir an der Arbeit von Professor Berthold so gut gefällt, ist sein pragmatischer,

lösungsorientierter Ansatz. Er spricht die Probleme der modernen Lebensweise und ihre Auswirkungen auf die Artenvielfalt deutlich an, um dann aber sehr konkrete Vorschläge zu machen, die wir alle in einem gewissen Ausmaß in die Tat umsetzen können. In unserem Garten gibt es neben einem kleinen, langsam wachsenden Anbau von Gemüse, Kräutern und Beeren auch eine üppige Vielfalt von blühenden Pflanzen, sodass bei uns, für die heutigen Verhältnisse, viele Insekten und Vögel zu finden sind. Wenn wir eine Vielfalt an Blüten zur Verfügung stellen und auf uranverseuchten Kunstdünger, Pestizide und Herbizide verzichten, tragen wir schon einmal ein wenig zur Erhaltung der Artenvielfalt bei, die uns selbst unmittelbar guttut.

Über das ganzjährige Füttern von Vögeln habe ich früher hauptsächlich Kritik gehört, vor allem den Einwand, Vögel würden dadurch von menschlichen Futterquellen abhängig. Das exzellente Buch „Vögeln füttern – aber richtig“ von Professor Berthold und Gabriele Mohr zeigt den Irrtum dieser Sichtweise auf und beruht auf langjähriger praktischer Erfahrung der Vogelwarte Radolfzell. Ich erlebe jedenfalls die Vögel in unserem Garten als eifrige Nutzer der Futterangebote, und es leuchtet mir völlig ein, dass wir bei einem so extremen Rückgang an Insekten und natürlichem Lebensraum für Vögel, wie wir ihn in den letzten Jahrzehnten erlebt haben, etwas für unsere Vögel und Insekten tun müssen, was in paradiesischen Lebensumständen nicht nötig wäre. Vögel ganzjährig zu füttern weist eine Parallele zum Thema „Nahrungsergänzung“ für uns Menschen auf: Immer wieder höre ich, dass Nahrungsergänzungsmittel bei einer guten Ernährung doch überflüssig sein sollten. Nun, theoretisch stimmt das ja, aber angesichts des heutzutage durch Umweltgifte massiv erhöhten Bedarfs an Mikronährstoffen und der vielfach reduzierten Nahrungsqualität ist diese Idee eher idealistisch als realistisch. Unsere Körper brauchen Nahrungsergänzung und Vögel brauchen zusätzliche Futterangebote von Menschen in der Welt, in der wir nun mal leben.

„Vögel füttern – aber richtig“ und „Unsere Vögel: Warum wir sie brauchen und wie wir sie schützen können“, ebenfalls von Professor Berthold, sind zwei sehr empfehlenswerte Bücher, die uns alle mit einem wesentlich besseren Verständnis über das Leben, die Bedürfnisse und die gefährdenden Faktoren im Leben unserer Vögel ausstatten. „Niemand ist eine Insel“ und unsere individuelle Gesundheit werden wir besser fördern, je besser wir unsere Lebensweise zu einer Bereicherung der Artenvielfalt und des Lebens insgesamt werden lassen.

In diesem Sinne herzliche Grüße

*Christian Dittrich-Opitz*

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

## **Aktuelle Seminare**

Im ersten Halbjahr 2018 werden wieder zwei Seminare zum Thema „Lernen wie ein Genie“ angeboten.

Da die *Siddha Inner Power*-Seminar im Frühjahr ausgebucht sind, biete ich einen weiteren Termin im November an. Bei allen Seminaren ist eine frühzeitige Buchung empfehlenswert.

### **Lernen wie ein Genie**

13.–15. April 2018 in Hamburg

Beginn: Freitag, 17 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 330 Euro

Information und Anmeldung:

Andreas Stumm

[stumm@blickpunkt-mensch.de](mailto:stumm@blickpunkt-mensch.de)

Fon: 0 41 64/87 73 93

18.–20. Mai in Wolfratshausen  
Beginn: Freitag, 17 Uhr  
Ende: Sonntag 15 Uhr  
Kosten: 330 Euro

Information und Anmeldung:  
Akademie Naturwissen  
[ausbildung@natur-wissen.com](mailto:ausbildung@natur-wissen.com)  
Fon: 0 81 71/41 87 60

### **Siddha Inner Power**

2.–4. November 2018 in Bad Kissingen  
Beginn: Freitag 9 Uhr  
Ende: Sonntag 15 Uhr  
Kosten: 476 Euro

Informationen und Anmeldung:  
[info@befreite-ernaehrung.de](mailto:info@befreite-ernaehrung.de)

