

Kevin Johannes Hartwig

HEILE DICH SELBST

Band II

Heile dich selbst
mit spirituell bewusster
Ernährung



CONSCIOUS
ASCENSION

HEILE DICH SELBST

BAND II

Heile dich selbst mit
spirituell bewusster Ernährung.

Bewusstseinsentwicklung | Göttliche Liebe |
Energieerhöhung | Holistische Heilung

Erkenne dich Selbst | Ermächtige dich Selbst | Heile dich Selbst

Die Zeit deiner Transformation ist Jetzt!

Leichtigkeit | Glückseligkeit | Freiheit

Balance | Ordnung | Harmonie

Lebenskraft | Lebensenergie | Lebensfreude

Reinigung | Erleuchtung | Vervollkommnung

Entwicklung | Heilung | Aufstieg

Kevin Johannes Hartwig

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einführung: Was ist Energie und woher kommt unsere Nahrung?

2. Basiswissen über die westliche Naturheilkunde

2.1 Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist

2.2 Organfunktionen

2.2.1 Die Zelle und das Mikrobiom

2.2.2 Herzkreislauf- und Gefäßsystem

2.2.3 Atmungssystem

2.2.4 Nieren und Harnapparat

2.2.5 Verdauungssystem

2.2.6 Haut

2.2.7 Sinnesorgane

2.3 Regulationssysteme

2.3.1 Stoffwechsel

2.3.2 Säure-BasenHaushalt

2.3.3 Immunsystem

2.3.4 Kommunikationssystem

2.4 Nährstoffe

2.4.1 Makronährstoffe

2.4.2 Mikronährstoffe

2.5 Der Sinn von Krankheiten

2.6 Die optimale Ernährungsweise

3. Basiswissen zur TCM

3.1 TAO

3.2 Yin und Yang

3.3 Die Drei Schätze und die vitalen Substanzen

3.4 Die 5 Elemente

3.4.1 Die 5 Wandlungsphasen

3.4.2 Die 5 Elemente im Alltag

3.5 Yin und Yang Ungleichgewichte

3.6 Der Yin und Yang Balanceprozess

3.6.1 Der Balanceprozess im Detail

3.6.2 Übersicht zum Balanceprozess

3.7 Das TCM Schichtenmodell

3.8 Selbsterfahrungsdokumentation mit der TCM

4. Spirituell-Bewusstes Ernährungswissen

4.1 Säulen von Krankheit und Gesundheit

4.2 Der seelische Hintergrund des Essens

4.3 Lebendiges und heilendes Wasser

- 4.4 Pflanzliche vs. tierische Lebensmittel
- 4.5 Rohkost vs. Kochkost
- 4.6 Bewusstsein, Schwingungsfrequenz und Ernährung
- 4.7 Heilfasten und Lichtnahrung

5. Praxis einer spirituell-bewussten Ernährungsweise

- 5.1 Wahre und natürliche Lebensmittel
- 5.2 Entgiftung und Entsäuerung
- 5.3 Darmreinigung und Darmsanierung
- 5.4 Achtsamkeit beim Nahrungsprozess
- 5.5 Energetisierung und Segnung
- 5.6 Richtlinien einer spirituell-bewussten Ernährungsweise

Ein paar letzte Worte

Vorwort

Hallöchen und Herzlich willkommen du wundervolles Wesen. Ich möchte dich mit viel Liebe begrüßen in meinem neuen Buch. Vielen Dank an dieser Stelle schonmal für dein Vertrauen und dein Interesse an diesem Werk. Es ist mir wirklich eine Ehre, dir mein Wissen und meine Gedanken in Schriftform mitteilen zu dürfen. Es ist einfach immer wieder eine Befreiung für mich meine Weisheiten teilen zu können und in einem Werk zu strukturieren und zusammenzufassen. Es ist auch für mich immer wieder ein heilender Prozess sich mit meiner inneren Quelle zu verbinden und einfach herausfließen zu lassen, was herausfließen möchte. Seitdem ich 2010 ein Interesse für die richtige Ernährung entwickelt habe, hat es mich jetzt schon seit mehreren Jahren in den Fingern gejackt, ein Buch über Ernährung zu schreiben. Ich hätte es eigentlich auch schon früher getan, aber aufgrund der Struktur meines ganzheitlichen Projekts „Heile Dich Selbst“ waren andere Themengebiete vorerst wichtiger und logischer. Mein erstes Buch „Heile Dich Selbst Band 1“ handelte ja von energetischer Bewegung, bewusster Atmung und der Kraft der Natur. All das war von einem spirituell-bewussten Ansatz durchtränkt. Ich wollte hocheffektive und hocheffiziente Arten der Bewegung mit der heilenden Kraft von Spiritualität und Natur verbinden, um euch eine ganzheitlichere Sichtweise über Gesundheit und Heilung zu vermitteln. Das Themengebiet der Ernährung soll nun Band 2 der Reihe werden und die Ganzheitlichkeit wieder ein Stück weit mehr erweitern. Nach diesem Band 2 werden also noch weitere Bände folgen, auf die du dich freuen kannst. Im Vordergrund steht natürlich, wie der Name bereits aussagt, die Heilung deiner Selbst durch dich Selbst bzw. die Aktivierung und Erhöhung deiner Selbstheilungskräfte und zwar auf ganzheitlicher Ebene. Meine Intention ist es, dir in diesem Band einfache und natürliche Strategien mit an die Hand zu geben, wie du dein Bewusstsein samt Körper, Geist und Seele mithilfe einer hochwertigen und pflanzlichen Ernährung heilen kannst. In diesem Band soll es auch ganz speziell darum gehen, wie du dein Energielevel und deine Schwingungsfrequenz mit einer natürlichen Ernährungsweise

erhöhen kannst. Ich habe dabei mein umfangreiches Wissen aus meinen unterschiedlichen Ausbildungen im Bereich der Ernährung, aus meinem eigenen Erfahrungswissen und aus meiner Verbindung zur geistigen Welt miteinfließen lassen. Wir werden intensiv auf die westliche Naturheilkunde eingehen. Wir werden uns intensiv mit der traditionell chinesischen Medizin beschäftigen. Und wir werden darüber sprechen, was meine Erfahrung, mein Herz und meine Intuition zum Thema Ernährung zu sagen haben. Alles zielt darauf ab, dir als bewusstes Wesen den Weg zu einer heilenden Ernährung zu weisen, die deine Energie, dein Bewusstsein und deine Schwingungsfrequenz erweitert und erhöht. Es ist genau das, was ich seit meinem Interesse für Ernährung bei den allermeisten Ernährungsexperten da draußen vermisste. Bei den ganzen verschiedenen Ernährungsformen, Ernährungstrends und Ernährungstipps werden die geistigen und die seelischen Aspekte der Nahrung oftmals unter den Tisch gekehrt, einfach vergessen oder gar ignoriert. Ernährung ist für viele zu einem Dogma geworden oder zu einer Art Ersatzreligion. Langfristig führt dies immer zu Stagnationen im menschlichen System, weil Leichtigkeit und Unbeschwertheit fehlen. Ich möchte dir anhand dieses Buches ganz besonders Natürlichkeit und Ganzheitlichkeit für deine Ernährung mit auf den Weg geben. Ganzheitlichkeit bedeutet immer Körper, Seele und Geist miteinzubeziehen. Diese drei Komponenten stehen in ständigem Austausch und in immerwährender Wechselwirkung, zumindest hier in unserer materiellen 3D Welt. Ganzheitliche Gesundheit geht natürlich auch noch weit über die Themen der Bewegung, Atmung und Ernährung hinaus und genau aus diesem Grund wird es auch noch weitere Bände geben, die sich mit unserem mächtigen Geist und unserer mächtigen Seele beschäftigen. In diesem Band gehen wir ganz speziell darauf ein, wie du vorwiegend deinen Körper mit Ernährung regenerieren und langfristige Gesundheit herstellen kannst. Dabei werde ich immer wieder die seelischen und geistigen Aspekte miteinfließen lassen, um dir ein noch größeres Bild zu zeigen. Für das ganz große Bild gibt es meine anderen Bücher, in denen wir die Seele und den Geist noch intensiver beleuchten.

Nach meiner Erfahrung und meiner Intuition bin ich der festen Überzeugung, dass Ernährung zwar ein extrem wichtiger Baustein

für deine Gesundheit ist, aber Ernährung ist nicht alles. Gerade ich als ausgebildeter Ernährungsberater in der Naturheilkunde und der traditionell chinesischen Medizin bin für eine zeitlang in einen kleinen Ernährungswahn versunken. Alles musste passen. Jedes Symptom hatte etwas mit der Ernährung zu tun. Der Einkauf anderer Leute im Supermarkt wurde kritisch inspiziert. Meine Gesichtshaut und auch die meiner Mitmenschen habe ich penibel analysiert, um Zusammenhänge festzustellen. Ich bin eigene Ernährungsexperimente und Selbstanalysen durchlaufen. Die Zutatenliste der verschiedensten Nahrungsmittel habe ich bei unterschiedlichen Herstellern und Händlern studiert. Ich habe mich durch verschiedenste Rezepte und diverse Nahrungskompositionen hindurch gegessen. Viele Ernährungsformen und Diäten wurden von mir getestet. Mein Körpergefühl, meine Intuition und mein Wissen haben mich bereits von Anfang an in die richtige Richtung gelenkt, aber trotzdem habe ich unglaublich viel ausprobiert, vieles einfach nur aus meinem Willen heraus noch mehr eigene Erfahrungen zu sammeln.

Kurz und knapp, ich wollte einfach optimieren, wo es nur ging, und ich wollte nur meinen eigenen Erfahrungen vertrauen. Und das war auch sehr hilfreich für eine gewisse Zeit und in vielerlei Hinsicht auch wichtig für meine Arbeit. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem man auch einmal loslassen muss. Gott sei dank, bin ich rechtzeitig von diesem Trip heruntergekommen und von diesem Zeitpunkt an, war ich mit meiner Ernährungsweise auch deutlich mehr im Reinen. Ich hatte keine Lust noch weitere Experimente zu durchlaufen, da ich für mich ja bereits die wichtigsten Richtlinien herausgearbeitet habe und diese haben funktioniert. Ich habe eine gesunde Beziehung zum Essen aufgebaut, ohne eine Raketenwissenschaft daraus zu machen. Ich habe die wichtigsten Essenzen zusammengetragen und dabei aussortiert, was meiner Meinung nach einengend und überflüssig war, und behalten, was gesunde Leichtigkeit und Lebensfreude gespendet hat. Übrig geblieben sind die essentiellsten Richtlinien für eine optimale Ernährung und da ich auch ein spirituell bewusster Mensch bin, habe ich die Ernährungsweise so optimieren wollen, dass sie mich und somit auch jeden anderen Menschen beim spirituellen Prozess hervorragend unterstützt. Das bedeutet, dass dein Bewusstsein

wächst, dein Energielevel ausgeglichen wird, sich deine Schwingungsfrequenz erhöht und du eine bewusste Verbindung zu heilender Nahrung aufbaust. Ernährung soll dir nicht mehr im Wege stehen. Ernährung soll keine Belastung mehr für dich sein. Ernährung soll zu keinem Laster oder einer Sucht werden. Ernährung soll auch zwangsweise nichts mehr kompensieren müssen. Ab sofort wird Ernährung zu einem Werkzeug für dich werden, körperliche Balance zu schaffen, ohne dabei in einen Wahn zu fallen.

Eines schonmal vorne weg. Wir sind zwar alles Individuen, aber die optimale Ernährungsweise für spirituell bewusste Heilung und Aufstieg ist nicht so individuell, wie du vielleicht angenommen hast. Es gibt ganz klare Richtlinien, an die sich jeder von uns halten kann und die uns den Weg zu einem ausgeglicheneren Energielevel und zu einer höheren Schwingung weisen. Hier wartet Heilung auf uns. All unsere Körper sind beinahe identisch gebaut und in uns wohnt derselbe Code. Wir alle benötigen Energie, um unseren Körper anzutreiben und die Erde stellt uns diverse Kraftstoffe zur Verfügung, um unseren Organismus zu nähren. Je nachdem was wir vorhaben, eignen sich manche besser und andere schlechter für unsere Intentionen. Wenn du feinstofflicher werden möchtest, wenn du Langlebigkeit erreichen möchtest und wenn du wahrhaftige Gesundheit manifestieren möchtest, dann gibt es ganz spezielle Kraftstoffe dafür. Diese Ziele resonieren perfekt mit dem spirituellen Prozess. Wir müssen also unsere Energiestruktur auf diese Energielieferanten ausrichten und das schaffen wir mit einer ganzheitlichen Vorgehensweise aus Körper, Seele und Geist. Tun wir das nicht, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir versagen, weil unser Bewusstsein bzw. Unterbewusstsein noch auf alte, begrenzte und materialistische Weltbilder eingestimmt ist. Diese Limitierungen müssen wir loslösen, wenn wir neue, effizientere und hochschwingendere Energien der Heilung nutzen wollen. Es ist sozusagen eine Wechselwirkung. Zum einen bekräftigt uns eine feinstofflichere Ernährungsweise in unserer spirituellen Entwicklung und zum anderen ermöglicht uns eine fortgeschrittene spirituelle Entwicklung überhaupt erst diese Ernährungsweise voll und ganz ausschöpfen zu können. Die Magie

liegt in der Energie, in der Schwingung und im Bewusstsein. Ich wünsche dir also viele Erkenntnisse mit diesem Werk. Genieße es.

1. Einführung: Was ist Energie und woher kommt unsere Nahrung?

Unser Universum ist höchstwahrscheinlich durch den Urton des Schöpfers ins Leben gerufen worden. In beinahe allen alten Hochkulturen existieren Geschichten, Legenden und Bücher über die Entstehung unserer Welt. Im Grunde genommen ist das All, also das Alles, eine Zusammenkunft aus allen Geschichten, die jemals erzählt worden sind, gerade erzählt werden und noch erzählt werden. In all diese Geschichten können wir als unendliches Bewusstsein eintauchen und diese auch selber schreiben. Ob wir die Entstehung des Alls nun in Form einer Geschichte erzählen oder es wie die Wissenschaft bis ins kleinste Detail analysieren möchten, spielt für mich persönlich keine große Rolle und macht letztendlich kaum einen Unterschied. Die einen wollen es eben ganz genau mit ihrem Verstand analysieren und die anderen können die Wahrheit der mysteriösen Schöpfungsgeschichte fühlen. Die einen forschen in der Materie. Die anderen forschen im Geist. Die Wahrheit kann meiner Meinung nach in beiden ansatzweise gefunden werden. Sie kann sowohl verstanden als auch gefühlt werden. Trotzdem ist das All unendliches und unbegrenztes Bewusstsein, das für den Verstand nicht in seiner Ganzheit begriffen werden kann. Das All ist geistiger Natur und aus diesem Geist manifestiert sich die Materie, in der wir gerade als Teilbewusstsein unsere Erfahrungen auf der Erde durchleben. Bewusstsein ist Manifestationskraft und der Geist ist ein Instrument für Manifestation, der mithilfe von Gedanken, Worten und Taten die Realität mitgestaltet. Der Körper ist das Vehikel, mit dem wir Erfahrungen in der materiellen Welt erleben können. Die Seele ist das Verbindungsmodul zwischen Körper und Geist. Sie ist die direkte Verbindung zum Urschöpfer und die seelischen Qualitäten von Gefühlen und Emotionen sind zusätzliche Verstärker unserer Manifestationskraft. Der Ursprung der grobstofflichen Welt, wie wir sie auf der Erde in der 3. Dimension kennen, hat ihren Ursprung in

der feinstofflichen oder auch geistigen Welt. Einer von vielen Schöpfern hat unser Universum mithilfe seiner geistigen Manifestationskraft erschaffen und diese Schöpfung ist nach kosmischen Gesetzmäßigkeiten aufgebaut. In ihr herrscht Energie, Schwingung und Frequenz. Alles ist in gewisser Weise Energie, Schwingung und Frequenz, wie uns die moderne Quantenphysik ebenfalls belegt. Das Universum ist also von einer Energie ins Leben gerufen worden und diese Energie durchdringt das gesamte Universum. Jegliche Substanz und jegliche Materie basiert auf dieser Energie. Man könnte auch sagen, Energie ist der Baustoff, aus dem alles besteht. Die Wissenschaftler suchen nach dem kleinsten Teilchen, auch genannt dem Gottesteilchen. Aber immer wieder finden sie noch kleinere Teilchen und „Atome“. Die Materie scheint sich immer noch eine Dimension weiter spalten zu lassen, bis schließlich nur noch pure Energie übrig bleibt. Diese Lebensenergie ist, was uns Leben einhaucht und was uns am Leben hält. Diese Lebensenergie hat in den alten Hochkulturen viele verschiedene Namen. Qi (Chi), Prana, Ki, Od oder Mana. Das Wissen und die Erfahrung über diese Lebensenergie ist auf unserer Erde überall verbreitet. Diese Lebenskraft ist im kosmischen Ether, in den Sonnenstrahlen, im Feuer, in der Luft, im Wasser und natürlich auch in der Erde. Alles, zumindest alle uns bekannten Lebensformen, werden mit dieser Lebensenergie versorgt. Sie befindet sich in immerwährendem Fluss durch unseren Körper und erhält uns so am Leben. Fließt diese Energie dynamisch durch unseren Organismus, geht es ihm gut. Stagniert diese Energie oder wird der Fluss irgendwo blockiert, treten Probleme auf. Sind die Wasserrohre verstopft, fließt kein Wasser mehr. Wird das Feuer mit zu wenig Sauerstoff versorgt, dann erlischt es. So ähnlich ist es in unserem Körper auch. Wenn die Lebensenergie nicht mehr ungehindert durch die Energieleitbahnen fließen kann, dann kann der Körper auch nicht vollständig mit Energie versorgt werden. Ist diese Energie unrein oder unharmonisch, dann wird der Körper auch nicht mit dem vollen Potenzial dieser Energie gespeist. Menschen, die sich mit hochqualitativen Audiogeräten auskennen, wissen wie wichtig harmonischer und reiner Strom für die Audioqualität und den Hörgenuss der Musik sein kann. Fällt der Strom durch diverse Störfrequenzen im Netz aus seiner harmonischen Schwingung, hat das Auswirkungen auf die

Klangqualität. Feingefühlige Menschen hören das. Nehmen wir als Menschen reine, harmonische und saubere Nahrung zu uns, dann wird das volle Potenzial dieser Energiequelle ausgeschöpft. Ist die Nahrung dagegen verschmutzt und vergiftet, wird sie uns nur mangelhaft nähren können und unserem Körper sogar langfristig schaden.

Du kannst das mit deinem Auto vergleichen. So wie du dein Auto als Fahrzeug nutzt, um von A nach B zu kommen, so ist der Körper für deinen Geist das Vehikel, um in der materiellen Welt Erfahrungen zu sammeln. Normalerweise wünschen wir uns ein solide gebautes und qualitativ hochwertiges Auto, das uns sicher auf unseren Reisen umherträgt. Viele von uns wissen nicht wirklich, wie das Auto im Inneren funktioniert, aber die Hauptsache ist, es funktioniert. Mehr interessiert die meisten Menschen nicht. Wir hoffen also, dass uns das Auto keine größeren Probleme macht. Wir wissen, dass wir hin und wieder einmal zu einer Inspektion oder Hauptuntersuchung fahren müssen, um alle Systeme durchzuchecken. Selber wissen leider nur die allerwenigsten, wie wir eine Reparatur durchführen können. Wir sind also auf die Werkstatt angewiesen. Damit können sich die allermeisten anfreunden und es hört sich nach einem guten Deal an. Macht das Auto dagegen mehr Probleme, als wir es uns erhofft haben, dann kann uns das ziemlich auf die Nerven gehen. Stell dir vor, dein Auto muss 3 bis 5 Mal im Monat in die Werkstatt. Würdest du dieses Auto gerne behalten? Vermutlich nicht. Wenn dich jemand fragt, ob du mit deinem Auto zufrieden bist, dann würdest du es wahrscheinlich verneinen. Tief im Inneren sehnst du dich nach einem funktionierenden Auto, das dir weniger Zeit kostet und auf das du dich verlassen kannst. Auf deinen Körper willst du dich ja schließlich auch verlassen oder nicht? Stell dir vor, die Extremitäten deines Körpers würden einmal in der Woche aus irgendeinem Grund nicht funktionieren. Plötzlich. Einfach so. Nach 20 Minuten löst sich dieses Phänomen auf einmal wieder in Luft auf. Du würdest dich sicherlich unsicher fühlen und du würdest dir nichts Sehnlischeres wünschen, als dass dein Körper wieder ordentlich funktioniert. Auf diese Weise weiter zu leben, wäre auf Dauer eine unbefriedigende Erfahrung. Um erneut auf das Auto Beispiel zurückzukommen. Was wir alle unbedingt wissen müssen, ist, welchen Kraftstoff das Auto benötigt.

Schenken wir unserem Benziner regelmäßig Diesel ein, dann wird es nicht lange dauern, bis dieses Auto den Geist aufgibt. Es muss in die Werkstatt. Zumindest das haben wir (fast) alle verstanden und verinnerlicht, wenn es um unser Auto geht. Warum? Nicht weil der Schaden in der Zukunft möglicherweise auftreten könnte. Nein, nein. Aus dem einfachen Grund, weil das Auto innerhalb kürzester Zeit einen enormen Schaden aufweisen würde. Diese Gefahr haben wir im Gedächtnis.

Leider verhält es sich bei sehr vielen Menschen hinsichtlich ihrer Ernährung so ähnlich. Die Gefahr ist nicht allgegenwärtig. Gefahr ist weit weg, außerhalb des Wahrnehmungsbereiches, zumindest im Kopf dieser Menschen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Beschwerden, Leiden und Krankheiten entwickeln, ist eine künftige Gefahr, die irgendwann in der Zukunft auf sie zukommen könnte. Vielleicht, vielleicht auch nicht denken sich viele. Die Medizin findet schon etwas, denken sich einige. Ich will sowieso nicht alt werden, denken sich andere. „Unser Motor“ kann schlichtweg nicht mit diesem falschen Treibstoff umgehen. Er ist nicht an diese krankmachende, unnatürliche und industrielle Nahrung gewöhnt und er wird sich höchstwahrscheinlich auch nie daran gewöhnen. Unser Organismus ist ein lebendiges Wesen. In ihm steckt Leben und dieses Leben möchte mit Lebensenergie und Lebenskraft aufgetankt werden und nicht mit toter Materie. Das wird auf Dauer nicht gut ausgehen.

Unser Körper benötigt also nicht nur grobstoffliche Energie, sondern auch feinstoffliche Energie. Genau genommen bräuchte er nur diese feinstoffliche Energie. Diese Lebensenergie ist sozusagen in einer grobstofflichen Hülle eingepackt. Das bezeichnen wir als Nahrung. Pflanzen, Obst, Gemüse, Nüsse oder Kräuter usw. sind von der Erde umgewandelte Lichtenergie. Die Lebenskraft, die in der Lichtenergie steckt, ist das, was uns Lebewesen mitunter am Leben hält. Die verschiedenen Pflanzen sind lediglich die Behälter dieser Energieform, durch die wir diesen „Kraftstoff“ mithilfe unseres körperlichen Verdauungssystems anzapfen können. Nichts anderes ist Nahrung. Sie ist Energie. Sie ist Erdung. Sie ist Leben. Genau wie ein Auto beispielsweise Benzin als Energie nutzt, um sich zu bewegen, so verwendet der menschliche Körper beispielsweise

Pflanzen als Energie, um sich zu bewegen. Was man letztendlich als Energie nutzt, spielt erst einmal keine große Rolle. Aber das System muss auf den Kraftstoff ausgerichtet sein, um aus ihm Energie zu gewinnen bzw. um die Energie des Kraftstoffes in eine andere Energie wie Bewegung umzuwandeln. Es gibt sicherlich deutlich bessere Kraftstoffe als Benzin, um ein Auto fortzubewegen. Stichwort Wasserstoff, Raumenergie etc. Und so gibt es auch schlechtere und bessere Kraftstoffe für unseren Körper. Diese besseren Kraftstoffe will ich dir in diesem Buch zeigen, damit du deinen Körper optimal benutzen kannst und damit dir dein Körper noch lange dienen kann.

Leidet unser Körper an Energiemangel, meldet er Hunger und das fühlt sich für uns oft wie eine tiefe innere Leere an, die wir so schnell wie möglich und solange wie möglich stopfen wollen. Das ist ein Grund, warum die meisten Menschen zu ungesunder Nahrung greifen, denn diese füllen diese Leere in uns und das tun sie ganz gut. Diese Leere hat meistens irgendetwas mit unserem emotionalen Chaos zu tun und dieses Chaos wollen wir unterdrücken. Die Speisen nahezu jeder neomodernen Kultur sind darauf ausgerichtet uns zum Großteil nur mit leeren, krankmachenden und schädlichen Stoffen zu füllen, anstatt uns mit hochwertigen, heilenden und lebensspendenden Stoffen zu versorgen. Die Nahrungsmittelindustrie mit ihren industriellen Fertigprodukten hat hier einen sehr schädlichen Beitrag für unseren Organismus geleistet und die meisten Menschen sind von diesen süchtig machenden Nahrungsmittel abhängig geworden. Diese Nahrung, wenn man das überhaupt als Nahrung bezeichnen kann, dient nur als „sattmachender“ Füllstoff und ist das auch. Es gibt jedoch verschiedene Arten von Hunger und diese leeren Füllstoffe können den echten Hunger nach vollwertigen Lebensmitteln mit hochwertigen Makro- und Mikronährstoffen leider nicht stillen. Kurzfristig gesehen mag das ja für eine gewisse Zeitspanne funktionieren, aber bereits mittelfristig können sich schwerwiegende Folgen offenbaren. Dieses Buch soll dir diesbezüglich deine Augen öffnen, damit du in Zukunft bewusster und gesünder mit deinem heiligen Gefährt, namens Mensch, umgehen kannst. Er soll dir ja dienen und nicht im Wege stehen. Genau dafür musst du jetzt Verantwortung übernehmen.

2. Basiswissen über die westliche Naturheilkunde

Nachdem wir uns nun genauer angesehen haben, dass unsere tägliche Nahrung letztendlich materialisierte und transformierte Energie ist, werden wir uns in diesem Kapitel mit dem Basiswissen der westlichen Naturheilkunde beschäftigen. Dieses Kapitel darf nicht mit der Schulmedizin verwechselt werden, denn die westliche Naturheilkunde grenzt sich in gewisser Weise von der konventionellen Schulmedizin stark ab. Man könnte auch sagen, dort wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt, beginnt die Naturheilkunde. Man könnte jedoch auch behaupten, die Naturheilkunde ist stets bemüht, eine ganzheitliche Betrachtungsweise auf das Thema Heilung und Gesundheit zu werfen. Nicht umsonst heißt sie „Naturheilkunde“. Man erkundigt sich in der Natur über Heilung. Die westliche Naturheilkunde arbeitet darüber hinaus aber auch sehr empirisch. Sie versucht moderne wissenschaftliche Erkenntnisse sowohl mit dem Erfahrungswissen von heutigen Gesundheitsexperten als auch mit traditionellen Sichtweisen wie z.B. dem Schamanismus, der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) oder auch der früheren keltischen Kultur abzugleichen. Dabei entsteht eine ganzheitliche Sichtweise, auch genannt holistische Gesundheit, die jedoch nicht nur auf intuitivem oder erfahrungsgemäßigem Wissen basiert, sondern auch mit einem wissenschaftlichen Verfahren untermauert wird. Die Lichtseiten der Schulmedizin, wie z.B. die Chirurgie oder die kurzfristige Symptombekämpfung durch Medikamente, werden hierbei mit in eine ganzheitliche Gleichung einbezogen. Das Allheilmittel stellt die Schulmedizin allerdings bei Weitem nicht dar. Wissenschaft steht hier in der Naturheilkunde weder im Mittelpunkt noch fungiert sie als eine Art Ersatzreligion. Sie dient lediglich als Unterstützung, neue Erkenntnisse zu sammeln und bestehende Tatsachen besser zu verstehen.

Wie oben, so unten. Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos.
Wie im Kleinen, so auch im Großen und umgekehrt.

Ich möchte dir Lieber Leser an dieser Stelle gerne ein paar Fragen stellen. Wie würde für dich die perfekte Welt aussehen? Wie würde sich aus deiner Sichtweise eine hochentwickelte Gesellschaft verhalten? Wie würde in deinen Augen eine bewusste Spezies zusammenleben?

Denke bitte einmal für einen Moment über diese Fragen nach, bevor ich von meiner Sichtweise über diese Fragen erzähle. Wir als einzelner Mensch sind sozusagen ein geschlossenes System. Wir interagieren zwar mit der Außenwelt, innerlich haben wir allerdings unser eigenes Universum. Und dieses Universum (dieser Mensch) ist in sich geschlossen ein hochentwickeltes System, eine hochentwickelte Gesellschaft und eine normalerweise bewusste Spezies. Denn wir Menschen sind, ebenfalls wie eine Stadt, wie eine Gesellschaft oder wie ein Land eine Ansammlung aus vielen verschiedenen Lebewesen ist, eine Ansammlung aus vielen verschiedenen Zellen. Der größte Unterschied besteht eigentlich nur im Bewusstsein und in der Größe. Ein Mensch ist bewusster als eine Zelle. Ein Mensch ist größer als eine Zelle. Vielleicht ist ein Mensch auch nur eine Zelle in einem viel bewussteren und größeren Lebewesen. Dieser Mensch besteht aus Milliarden von unterschiedlichen Zellen und das Zusammenleben dieser Zellen ist optimal organisiert. In uns existiert ein Versorgungssystem, ein Recyclingsystem, ein Abfallsystem, ein Nachrichtensystem, ein Abwehrsystem, ein Kommunikationssystem und ein Kanalsystem etc. Dazu im folgenden Kapitel mehr. Summa summarum bedeutet das, dass in uns bereits hochbewusste und fortschrittliche Systeme und Abläufe herrschen, die das Zusammenleben der Mikroorganismen in unserem Körper meisterhaft regeln. Diese Zellen sind darauf ausgerichtet, für sich selbst sorgen zu können und einen Beitrag für das gesamte Zusammenleben leisten zu können. Jedes Organ, jede Drüse und jedes Hormon hat eine Lebensaufgabe. Jede Zelle weiß ganz genau, wo ihr Platz ist und was zu tun ist. Gerät dieses Zusammenspiel der Lebewesen in dir, auch Symbiose genannt, aus des Fugen, hat das weitreichende Folgen auf den Gesamtorganismus. Gerät das Gleichgewicht in dir ins Wanken, gerätst auch du als bewusstes Wesen ins Wanken.

Die Frage ist jetzt, bist du bewusst genug, um zu erkennen, was gerade aus dem Gleichgewicht gelaufen ist und wie du dieses Ungleichgewicht erneut in eine Harmonie ausbalancierst? Wenn du es als Mensch bewerkstelligst, dich selbst heilen zu können, für deine Gesundheit selbst sorgen zu können, die Quelle deiner Glückseligkeit selbst finden zu können, dein Energielevel erhöhen und auch in schwierigen Phasen deines Lebens halten zu können, deine Lebensaufgabe finden zu können und allumfassende göttliche Liebe leben zu können, dann bist du auf einem extrem guten Weg, zu einem bewussten Wesen heranzuwachsen. Dieses bewusste Wesen kann sich jederzeit selbst ins Gleichgewicht bringen und Balance schaffen. Somit trägt es einen erheblichen Teil dazu bei, dass der Gesamtorganismus ebenfalls im Gleichgewicht, auch Homöostase genannt, schwebt. Das ist ein Weg eine bewusste und hochentwickelte Welt zu kreieren.

Diese Welt fängt bereits bei dir an. Diese wunderschöne Welt fängt bereits in dir, also in deinen Zellen, an. Wenn wir nun unsere Welt, unsere Städte, unser zwischenmenschliches Leben, unsere Gesundheit und unseren Bewusstseinszustand kollektiv, objektiv und neutral betrachten, dann denke ich, sind wir uns alle einig, dass hier einiges schief läuft. Wir ähneln eher einem Krebsgeschwür, das nicht mit der Umwelt in Symbiose lebt, sondern die Welt habgierig ausbeutet. Ich rede hier nicht von einzelnen Menschen, davon gibt es auch sehr viele hochbewusste Lebewesen hier auf der Erde. Ich rede vom Kollektiv, von der Masse der Menschen. Und diese Masse der Menschen handelt leider nicht wie eine bewusste und hochentwickelte Spezies. Dieses Verhalten spiegelt sich bereits in vielen von uns wieder oder andersherum gesagt, dieses innere Ungleichgewicht, diese inneren Parasiten, dieses innere Krebsgeschwür hat längst auf die Außenwelt überhandgenommen. Um dieses parasitäre System zu entlarven, schauen wir uns am besten unseren Körper einmal genauer unter der Lupe an und beobachten, welche Vorgänge in ihm stattfinden. So können wir vielleicht aus ihm lernen und diese Mechanismen auf unser Zusammenleben im Großen übertragen.

2.1 Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist

Bringe Körper, Geist und Seele in ein dynamisches Gleichgewicht, das immerwährende innere und äußere Einflüsse optimal ausbalancieren kann, und Gesundheit und Heilung ist die Folge. Wenn du eine bestimmte Wirkung erzielen möchtest, dann musst du auch eine bestimmte Ursache setzen. Der Satz „Schaffe Harmonie und Balance“ hört sich so schön und leicht an, aber wie wird das jetzt genau umgesetzt. Was für den einen ein Katzensprung ist, ist eben für den anderen Raketenwissenschaft. Aber kein Grund zur Sorge, in diesem Buch werden keine komplizierten Herangehensweisen verkauft. Dieses Buch soll dir dabei helfen, dich in Leichtigkeit zu transformieren. Diese Leichtigkeit baut auf fundamentalen Prinzipien auf, die, wenn sie erst einmal in Fleisch und Blut übergegangen sind, von selbst laufen. Gerade beim Thema Ernährung geht es um Einfachheit. Ernährung ist zwar ein sehr wichtiger Faktor für deine Gesundheit, Ernährung kann jedoch auch zu einer Sisypusarbeit werden. Und damit meine ich nicht falsche Ernährung, sondern die menschliche Angewohnheit aus etwas ganz natürlichem und intuitivem etwas verkopftes und kompliziertes zu gestalten. Es geht letztendlich immer um artgerechte Ernährung und nicht darum einer speziellen Ernährungsform zu folgen. Ernährung ist wie vieles andere in dieser Welt zu einer Art Ersatzreligion geworden und obwohl ich persönlich die Verbreitung des Veganismus sehr begrüße, gibt es aber auch einige Dinge, die mir daran nicht so gefallen. Zum Beispiel die fast schon missionarische Ader in manchen Menschen, dass diese oder jene Ernährungsform zweifelsfrei die beste ist. Dabei kommt es immer auf den Bewusstseinszustand, die Entwicklung und auch die Lebensphase an, in der sich der Mensch gerade befindet. Man kann keinem Menschen vorschreiben, was er zu essen hat. Man kann ihm nur etwas vorleben, ihn einladen etwas neues auszuprobieren oder im Falle des ethischen und moralischen Problems mit tierischer Nahrung, einen Appell an die Barmherzigkeit, an das Mitgefühl und

an die göttliche Liebe der Menschen ausrufen. Anfeindungen werden meiner Meinung nach oft nur das Gegenteil bewirken. Aber zu diesem Thema in einem späteren Kapitel mehr.

Ernährung sollte für dich ethisch vertretbar sein, mit deinem Gewissen vereinbar sein, dir Spaß machen und Leichtigkeit schenken. Mit dem Verstand kann es schwierig sein die richtige Ernährung herauszufinden, denn jede Woche kommt ein neuer Ernährungsexperte um die Ecke und will dich mit seinen neuesten Erkenntnissen überzeugen. Dabei geht es um dich. Du musst dein eigener Experte werden und eine starke Verbindung zu deinem Körper herstellen. Probiere verschiedene Dinge aus, aber mach dich nicht verrückt. Ernährung ist nicht alles. Sie wird nur zu einem riesigen Problem, wenn du ihr diesen Stellenwert einräumst. Ernährung ist ein wichtiger Faktor für deine Gesundheit, aber viel wichtiger ist die Gesundheit deines Geistes und deiner Seele. Wenn dein Geist im Gleichgewicht ist, wird es dir viel leichter fallen deine seelische Komponente zu harmonisieren. Wenn Seele und Geist in Balance sind, dann ist die körperliche Ebene normalerweise sehr einfach zu meistern. Chronische Fehler in der Ernährung weisen nur allzuoft aus meiner Praxiserfahrung auf starke Ungleichgewichte in der Seele oder dem Geist hin. Werden diese ausgeschaltet, löst sich das Problem im Körper z.B. mit einem zu hohen Zuckerkonsum von selbst. Gewisse Nahrungsmittel dienen häufig dazu, andere Probleme zu überdecken oder Dysbalancen anderen Ursprungs zu kompensieren. Daher ist mein Appell an dich, mach dich mit dem Thema Ernährung nicht verrückt. Es gibt ein paar wichtige Grundsätze, an die sich jeder Mensch zu seinem Wohle besser früher als später halten sollte, aber darüber hinaus ist die richtige Ernährung kein Hexenwerk. Aber natürlich hilft eine artgerechte Ernährung umgekehrt auch ungemein bei der Transformation deiner Selbst. Transformation benötigt wie alles andere hier in unserem Universum Energie und mit den spirituell bewussten Richtlinien für Ernährung wirst du bestens gerüstet sein, deine Lebensenergien von Grund auf zu festigen, zum Fließen zu bringen und zu erhöhen.

Wir haben davon gesprochen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und ich denke, du weißt, dass ich im

Verlaufe dieses Buches Seele und Geist nur anreißen kann, weil das den Rahmen dieses Werkes sprengen würde. Dafür gibt es meine anderen Bücher, unsere Online Akademie oder Intensivbegleitungen. Trotzdem versuche ich dir einen guten Einblick über die Zusammenhänge zu verschaffen. Unser Körper ist ein Wunderwerk der Schöpfung und hat diverse Regulationsmechanismen in sich parat, die für Balance sorgen wollen. Diese können jedoch nur für Balance sorgen, wenn du deinen Körper richtig behandelst und wenn du dir endlich die Bedienungsanleitung deines treuen Gefährten, deines treuen Fahrzeuges einmal durchlesen würdest. Diese Regulationsmechanismen sind ein Zusammenspiel aus diversen Zellen, Organen, Drüsen, Hormonen, Nerven und Enzymen etc. Sie wollen alle eines, nämlich Homöostase. Sie möchten in Frieden und Harmonie zusammenleben und dafür arbeiten die da in dir drin sehr hart. Du als bewusstes Geisteswesen, das diesen wundervollen und einzigartigen Körper bewohnt, hast die Aufgabe, deinen Organismus mit nützlichen und energiereichen Nährstoffen zu versorgen, damit der Apparat in dir drin sein bestes geben kann, körperliche Homöostase herzustellen.

Was ist Homöostase denn genau? Homöostase bedeutet Selbstregulation und beschreibt die Fähigkeit des Körpers, sein inneres Milieu stets konstant zu halten. Unser Körper benötigt ein gewisses Milieu, um ordnungsgemäß funktionieren zu können. Dieses Milieu aufrecht zu erhalten, ist eines seiner wichtigsten Bestrebungen. In unserem Fall als Mensch sind wir auf ein überwiegend basisches Milieu und dementsprechende Mikroorganismen angewiesen. Ein spezieller Fisch fühlt sich beispielsweise im Salzwasser wohl, aber nicht im Süßwasser. Wird dieses Milieu aufrecht erhalten, können vereinzelte Viren und schädliche Bakterien in uns keinen Schaden anrichten, da sich umgekehrt diese dort nicht wohlfühlen. Lass mich dir das anhand eines kleinen Beispiels veranschaulichen. Stell dir eine Stadt mit 10000 Einwohnern vor. In dieser Stadt leben 90% bewusste, intelligente, liebevolle, fürsorgliche und vertrauenswürdige Seelen, die auf ihre Mitmenschen achten. Es herrscht Frieden. Alle helfen sich gegenseitig, es gibt keine Eifersucht, kein Wetteifern und keine Gier. In solch einer Stadt würde sich ein Dieb, ein Unruhestifter oder

ein Parasit nicht wirklich wohl fühlen. Natürlich würde es diesen Schlag von Menschen dort wahrscheinlich trotzdem geben. Aber in einem zu vernachlässigbarem Maße. Und so läuft es in unserem Körper ebenfalls ab, wenn ein positives Milieu vorherrscht. Schadstoffe haben dort nicht die Macht und Kraft großen Schaden anzurichten, wenn ein Milieu der Heilung aufrechterhalten wird. Dafür muss natürlich etwas getan werden und was dafür getan werden muss, erfährst du in diesem Buch.

Unser Körper wünscht sich also Homöostase und diese sogenannte Homöostase erreicht er durch gewisse Regulationsmechanismen wie z.B. dem Säure-Basen Haushalt, dem Temperaturhaushalt, dem Mindset, dem Blutdruck, dem Blutzuckerspiegel, dem Immunsystem und den Darmbakterien etc. Mithilfe dieser Selbstregulation garantiert der Organismus Gesundheit und Gleichgewicht. Ein Gleichgewicht das dynamisch und nicht starr ist, denn alles im Universum befindet sich in Bewegung. Ein starres Gleichgewicht wäre nämlich in gewisser Weise ein totes Gleichgewicht. Äußere und innere Einflüsse können dieses Gleichgewicht stören und haben das Potenzial eine dauerhafte Störung zu manifestieren. Beschwerden, Krankheiten und Tod sind die Folge. Faktoren, welche die Homöostase beeinträchtigen, wären beispielsweise ungesunde Ernährung, Wassermangel, Bewegungsmangel, Stress, Gifte, Toxine, Strahlung, Wut, Zorn, Hass, Selbstmordgedanken, Lichtmangel, ein fehlender Lebenssinn usw. Zusammengefasst stellt man fest, dass wenn unser Organismus an einem Überschuss an Dingen, die ihm schaden und gleichzeitig an einem Mangel an Dingen, die er braucht, leidet, ist er weit vom Zustand der Homöostase entfernt. Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Sie können sich sowohl gegenseitig krank machen als auch gegenseitig heilen. Jede dieser drei Komponenten ist äußerst wichtig für holistische Gesundheit und Heilung. Demzufolge sollte weder der Körper, noch die Seele und auch nicht der Geist vernachlässigt werden. Jedes Organ und jede Zelle strebt diese Homöostase an und dafür steht unserem Organismus ein Arsenal an Selbstregulationsmechanismen zur Verfügung. Diese inneren Selbstregulationsmechanismen sind die körperlichen Selbstheilungskräfte und diese stecken in jeder Zelle. Ist die Mehrheit der Zellen gesund, ist auch der Mensch gesund.

2.2 Organfunktionen

Von der kleinsten lebensfähigen Einheit der Zelle bis zur umfangreichen Haut möchte ich dir die wichtigsten Organfunktionen in unserem Körper vorstellen, damit du dieses Wunderwerk der Schöpfung besser kennenlernen kannst. Wenn man von der Faszination der verschiedenen Abläufe in unserem Organismus erst einmal gefesselt ist, dann fällt es einem deutlich leichter für diesen auch zu sorgen. Auf diese Weise haben wir die Möglichkeit eine innige Verbindung zu unserem Körper aufzubauen, weil wir ihn näher kennenlernen dürfen. Jeden Tag arbeitet er für uns. Jeden Tag tun unsere Zellen ihr bestes für unser Wohlergehen. Jeden Tag schmeißen sich unsere Organe für uns ins Zeug und vielen von uns ist das überhaupt nicht bewusst. An dieser Stelle darf man schon einmal dankbar dafür sein, dass wir hier sein dürfen und dass für uns gesorgt ist. Mach dir das immer wieder bewusst. Unser Körper ist ein ausgeklügeltes Zusammenspiel verschiedener Mechanismen, sowohl materieller als auch immaterieller Natur.

Er ist aber auch ein verletzliches System, wenn man mit ihm für zu lange Zeit falsch umgeht. Unser Körper verzeiht uns viele Fehler und er kann sehr strapazierfähig sein. Beispielsweise treten gewisse schwere Krankheiten erst nach einer etwa 70 prozentigen Beschädigung der beteiligten Abläufe auf. Das bedeutet, dass du dir als Mensch in gewisserlei Hinsicht für eine lange Zeitspanne einige Fehler erlauben darfst und dein Körper die Last erträgt, bis er sich mittels einer schwerwiegenden Krankheit melden muss. Und ich denke, wir kennen alle den ein oder anderen Menschen, meist befinden sie sich unter den älteren Herrschaften, die eigentlich schon längst tot sein müssten, aber der Körper hält durch und gibt nicht auf.

An dieser Stelle möchte ich gerne meinen Opa mütterlicherseits in die Runde werfen und ihm meinen tiefsten Respekt huldigen. Mit Stand 2022 lebt er mit 88 Jahren immer noch, jedoch scheint es so, als würde seine Zeit bald kommen und alle Familienmitglieder sind

sich einig, es wäre eine Erlösung für ihn. Auf ihn wartet eine bessere Welt. Jedoch dachten wir uns vor 20 Jahren auch schon, dass es mit ihm leider nicht mehr lange dauern wird und er hält sich wacker. Dieser Mann hat seit etwa 30 Jahren keine Gallenblase mehr, hatte 3 Herzoperationen hinter sich, er hört seit etlichen Jahren nur noch mit Hörgerät, er kann seit etlichen Jahren nur noch Umrisse mit seinen Augen erkennen und seit 2 Jahren ist er bettlägerig. Die Ärzte pumpen ihn mit allerlei Medikamenten voll, seine Ernährung ist leider auch nicht die beste und trotzdem hat er seinen Lebenswillen noch nicht verloren und trotzdem macht sein Körper noch nicht vollständig schlapp, was meinen Vorstellungen von Gesundheit in höchstem Maße widerspricht. Trotz der ungeheuerlichen Einnahme an Medikamenten arbeiten seine Leber und seine Nieren weiter. Mehr möchte ich hier nicht ins Detail gehen, aber allein dieser Fall zeigt mir, dass der Geist über der Materie steht und Ernährung, Bewegung und körperliche Gesundheit nicht alles ist. Der Lebenswille, ein gesunder Geist und eine liebevolle Seele stehen über der rein materiellen körperlichen Ebene. Wir sind eben keine Maschinen.

Trotzdem wollen wir uns jetzt die wichtigsten Strukturen unseres Körpers ansehen und die ersten Seiten unserer Bedienungsanleitung verinnerlichen. Ich verspreche dir, du wirst fasziniert sein und wahrscheinlich kannst du dich auch noch an einiges erinnern. Unser Körper funktioniert wie ein gut organisierter und strukturierter Haushalt. Dies lässt sich ebenso auf eine gut geplante Stadt etc. übertragen. Grundsätzlich müssen wir für eine gut aufgebaute Gesellschaft nur in das Innere unseres Körpers schauen.

Der menschliche Körper

Innere Organe

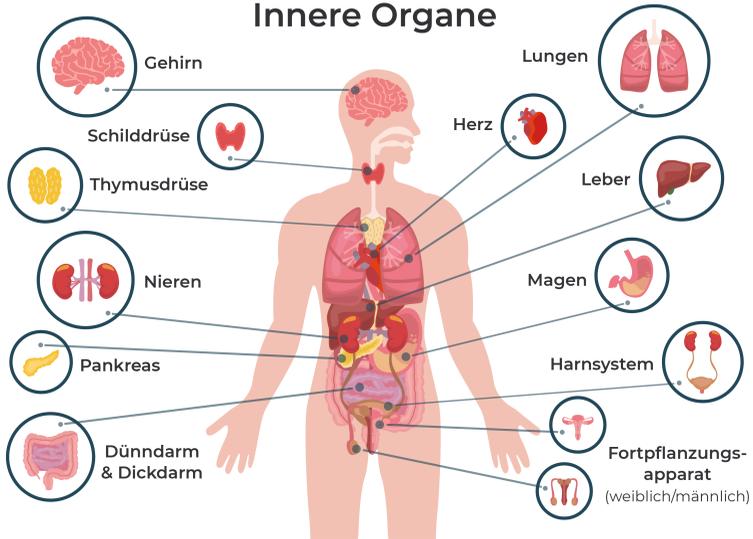


Abbildung 1: Menschliche Organe

2.2.1 Die Zelle und das Mikrobiom

Der Mensch besteht ungefähr aus 100 Billionen Zellen. Das Grundelement einer jeden Materie ist das Atom. Diese Atome verbinden sich zu Molekülen wie Wasser, Sauerstoff, Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Aus solchen Molekülansammlungen setzen sich Zellen zusammen und diese Zellen bilden wiederum Gewebe. Diese Gewebeformen bilden Organe. Diese Organe schaffen Organsysteme und die Gesamtheit aus diesen intelligent organisierten Einzelteilen nennt sich menschlicher Organismus. Die Zelle ist dabei die kleinste uns bekannte lebensfähige Einheit auf unserer Erde. Sie setzt sich zusammen aus einem Zellkern, der Zellmembran und arbeitsamen Zellorganellen, die von einer Flüssigkeit dem Zellplasma umgeben sind. Es gibt verschiedene Zelltypen, wie die Eizellen, die Muskelzelle oder die Herzzelle usw. mit kleinen Unterschieden, aber der Grundaufbau ist meist gleich. Mithilfe einer Zellteilung pflanzen sie sich schnell und einfach fort.

Die Zellmembran schützt die Zelle und dient als eine Art Filter und Antenne. Sie gewährt anderen Stoffen den Zutritt oder eben auch nicht. Darüber hinaus kommuniziert die Membran mit anderen Zellen und weiß so ganz genau, was im Körper vor sich geht. Wird die Zellmembran beschädigt, kann es folglich zu schwerwiegenden Problemen für die Zelle kommen.

Das Zellplasma macht etwa $\frac{2}{3}$ der gesamten Körperflüssigkeit aus und befindet sich wie gesagt in der Zelle, die sogenannte intrazelluläre Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit besteht aus Proteinen und Mineralien und gewährleistet einen unkomplizierten Stoffaustausch für Nähr- und Abfallstoffe. Alle Vorgänge in der Zelle können nur in einem wässrigen Milieu stattfinden und daher ist frisches Quellwasser so essentiell für unser Überleben als Mensch.

Der Zellkern ist die Zentrale der Zelle und in diesem Kern befindet sich die DNS in Form von Chromosomen, den Erbgutfäden. Die DNS ist eine Nukleinsäure, die entsteht, wenn sich Nukleotide zu einem strickleiterförmigen und spiralgewundenen Riesenmolekül verbinden. Die DNS stellt den Code für die Erbinformationen dar und gibt an wie und in welcher Reihenfolge sich diese verschiedenen Nukleotide anordnen sollen. Das ist sozusagen der intelligente Software Code, aus dem dann Materie lebensfähig gemacht wird. Die aus DNS bestehenden Riesenmoleküle werden Chromosomen genannt und jeder Mensch hat 23 Paare. Ist hier irgendein Fehler unterlaufen oder schleicht sich hier irgendein Fehler ein, hat das sofortige Auswirkungen auf den Gesamtorganismus z.B. in Form von Fehlbildungen. Was ebenfalls entscheidend für die Zellgesundheit ist, ist die Länge der Telomere (die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen). Mit jeder Zellteilung werden diese Schutzschichten kürzer, solange bis die Zellen verkleben, sich nicht mehr teilen können und verfallen. Sie werden daher auch als die „Zündschnur des Todes“ bezeichnet. Alle Mechanismen im Körper, die mit Erneuerung, Reparatur und Recycling zu tun haben, werden schwächer und versiegen gänzlich. Dies wird auch als Alterungsprozess bezeichnet und die typischen degenerativen Krankheiten entstehen. Je kürzer unsere Telomere werden, desto schneller altern wir also. Lange Telomere stehen dagegen in engem Zusammenhang mit Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit. Unsere Aufgabe ist es also die Telomere wieder zu verlängern oder ihren Verfall zu bremsen. Das funktioniert mit ganzheitlichen Gesundheitsmaßnahmen wie pflanzlicher Ernährung, energetischer Bewegung, bewusster Atmung, heilenden Gedanken und natürlich auch der Natur. Wir müssen wieder zu unseren Ursprüngen zurückkehren und gleichzeitig diesen neomodischen und krankmachenden Lebensstil aus Stress, Fastfood, Bewegungsmangel und Umweltverschmutzung etc. zurückschrauben.

In den Zellorganellen läuft sozusagen das schwere Arbeitsleben ab. Dort werden Proteine aufgebaut, Stoffe werden innerhalb der Zelle transportiert, in die Zelle importiert und in den Körper exportiert. Es finden kurz gesagt Stoffwechselprozesse statt. Einer der wichtigsten Aufgaben haben die Mitochondrien, ebenfalls

Zellorganellen. Sie sind die Kraftwerke der Zelle und erzeugen aus den Nährstoffen und dem Sauerstoff Energie für die Zellaktivität und daher auch für den Körper. Bei diesen Stoffwechselprozessen, auch genannt Zellatmung, entsteht jedoch Kohlenstoffdioxid, mit dem unser Körper nichts anfangen kann. Andere Organismen zwar schon, aber für unseren Körper ist er ein Abfallprodukt. Diese Abfallprodukte müssen aus den Zellen und somit auch aus dem Körper hinausgeschleust werden, damit sie keine bleibenden Schäden anrichten können. Eine Störung der Mitochondrien wirkt sich katastrophal auf die Zelle aus, denn das bedeutet, dass sie sich nicht mehr mit Energie von selbst heraus versorgen kann.

Keine Energie bedeutet keinen Schutz, kein Wachstum und kein Leben. Diese Energie muss dann von anderen Zellen kommen und das führt langfristig zu Energiemangel. Auf diese Weise kann auch die DNS beschädigt werden und funktionsunfähige Stoffe werden von der Zelle gebildet. Genau aus diesem Grund ist es so wichtig, die Zellen und das Mikrobiom gesund zu halten. Sind die Zellen gesund, ist der Organismus gesund. Sind die Zellen in irgendeiner Form beeinträchtigt, dauert es nicht lange, bis der Organismus Schäden aufweist. Gesundheit und Heilung ist daher ein Prozess von innen nach außen. Zuerst muss das Fundament solide sein und danach kann um dieses Fundament etwas aufgebaut werden. Dieses Fundament ist der kleinste lebensfähige Organismus in unserem Körper, nämlich die Zelle. Gesunde Zellen führen zu einem gesunden Menschen und dieser gesunde Mensch führt zu einer gesunden Gesellschaft. Diese Zellen und das Mikrobiom, also die große Gemeinschaft aller Mikroorganismen, die mit unserem Organismus in Kontakt stehen, benötigen ein gesundes und artgerechtes Milieu, um gemeinsam in Symbiose leben zu können.

Die moderne und konventionelle Ernährung der etwa letzten 40 Jahre seit 2022 und ganz besonders in den westlichen Industriestaaten ist leider völlig entartet und begünstigt auf fast keiner Weise ein gesundes und harmonisches Milieu, welches die Homöostase unseres Organismus unterstützt. Ganz im Gegenteil Fastfood, Weizen, Fleisch, Zucker, Softdrinks, Süßigkeiten und Genussgifte etc. sorgen für ein Milieu in unserem Körper, in dem sich Gifte, Toxine, Viren, Pilze, Parasiten und schädliche Bakterien

wohlfühlen. Diese übernehmen schleichend die Kontrolle über unseren Organismus von Innen heraus und zersetzen ihn. Ganz zu Schweigen von Düngemitteln, Spritzmitteln, genbasierter Nahrung, Nahrungsmittelzusatzstoffen, Chemie und pharmazeutischen Stoffen usw., die treue Verbündete dieser Schädlinge sind. Es ist ein schleichender Prozess und ehe man sich versieht, wird der eigene Geist von diesen Parasiten vernebelt und man denkt als Mensch wirklich noch, dass der Körper jetzt eine Pizza, Pasta, Burger oder einen Schokoriegel benötigt, weil man jetzt seit neuestem auf sein Körpergefühl hört. Dagegen ist es leider das Verlangen der Parasiten, das sich auf den Wirt überträgt. Welche Lebensmittel für unseren Organismus und unsere Zellen wirklich ein Segen sind, das schauen wir uns in einem späteren Kapitel ganz genau an. Als kleine Vorwegnahme. Je natürlicher, desto besser.

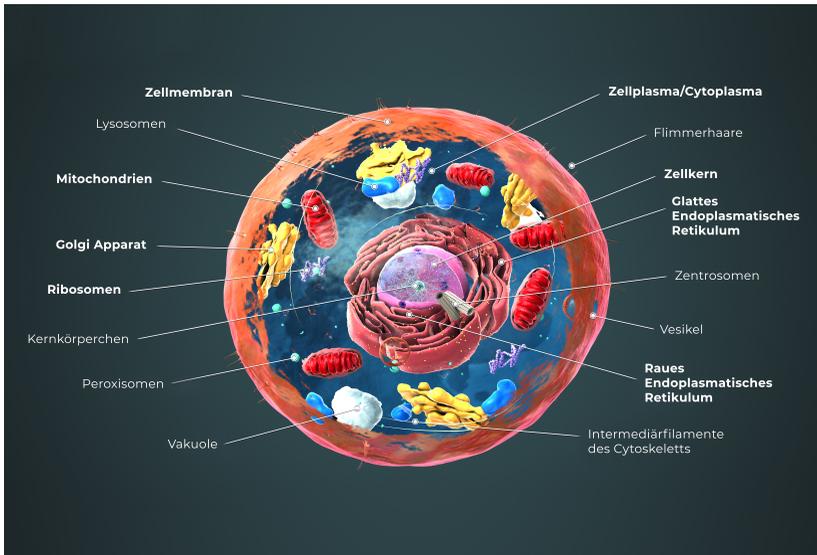


Abbildung 2: Menschliche Zelle

Ganzheitliche Maßnahmen für gesunde Zellen:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- hochwertige pflanzliche Lebensmittel
- Wasserfasten oder Trockenfasten
- hexagonales, reines und energetisiertes Quellwasser
- Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung
- Mobilisation, Stabilisation und Dehnung
- energetisches Training
- bewusste und achtsame Atmung
- Stressmanagement
- Entspannungsmeditationen
- heilende Gedanken
- „Ich bin die Quelle der Gesundheit“ Mindset

2.2.2 Das Herzkreislauf- und Gefäßsystem

Das Herzkreislauf- und Gefäßsystem hat die Aufgabe alle Gewebe und Organe des Körpers mit Blut zu versorgen, Nährstoffe und Sauerstoff zu verteilen und Abfallstoffe aus den Zellen abzutransportieren. Du kannst dir das ganze als eine Art Nahrungsverteiler-, Recycling- und Abfallsystem vorstellen. Das Herzkreislauf- und Gefäßsystem besteht aus dem Herzen, dem Blut und den Gefäßen. Der Antrieb des Blutsystems ist das Herz und der Antrieb des restlichen Gefäßsystems z.B. der Lymphe sind Muskelkontraktionen in Form von körperlicher Bewegung. Das Blut wird also durch unseren Organismus in einem Kreislauf gepumpt und alle Zellen sind daran mehr oder weniger direkt oder indirekt angeschlossen. Das Gefäßsystem arbeitet sozusagen wie ein Rohrsystem einer Stadt.

Das Blut- und Lymphsystem spielt dabei die Rolle der Pipelines. Nährstoff und Sauerstoff wird zu den Zellen über die Arterien geschleust und alle Stoffwechselrückstände, Abfallstoffe und Kohlendioxid werden über die Lymphe und die Venen wieder abtransportiert. Da das Blut nicht an jede Zelle angeschlossen werden kann, kann der Stoffaustausch zwischen den Zellen und dem Blut bzw. der Lymphe auch über die Zwischenzellflüssigkeit des lockeren Bindegewebes erfolgen. Das lockere Bindegewebe ist Teil des Bindegewebes und umgibt Nerven, Gefäße, Organe und Knochen und verbindet so verschiedene Gewebeanteile miteinander. Das Blut kann so seine Nährstoffe einfach an die Zwischenzellflüssigkeit abgeben und gleichzeitig können alle Zellen ihren Müll dort abliefern. Das lockere Bindegewebe fungiert also wie eine Art Supermarkt und Müllstation, wo Zellen, Blut und Lymphe die entsprechenden Stoffe abgeben und aufsammeln können, wie beim Leben in einer Stadt eben auch.

Das Gefäßsystem sollte dabei möglichst elastisch und stabil sein, um den Anforderungen des Pumpdrucks des Herzens gerecht zu

werden. Es gibt große Blutgefäße wie die Aorta, die direkt beim Herzen liegt und es gibt kleine Blutgefäße wie die Kapillaren, die an die Zellen angeschlossen sind. Ein schlechtes Milieu verdrückt dieses System und dann können Staus, Ablagerungen und Lacks entstehen. Das bekannteste Phänomen ist hierbei die Arteriosklerose, also eine Arterienverkalkung. Wenn das Abwasser-, Verteiler- und Rohrsystem der Stadt eine gewaltige Verstopfung hat, kann sich sicher jeder ausmalen, was das für ein riesiges Problem mit sich zieht. Hierbei muss das Herz das Blut mit einem größeren Druck durch die Gefäße pumpen, sodass die Zellen noch wenigstens mit den entsprechenden Stoffen versorgt werden können. Der Blutdruck steigt. Sind die Gefäße nun aufgrund einer Mangelernährung nicht elastisch und stabil genug, können Risse in den „Rohren“ entstehen. Diese müssen dann wiederum mit Cholesterin geflickt werden. Ein Teufelskreislauf entsteht.

Das Herz hat neben der materiellen Pumpfunktion natürlich noch andere Aufgaben. Es beeinflusst unser Gehirn, unsere Gefühle und unseren Hormonhaushalt. Es produziert das Liebeshormon und steht seit jeher für die Liebe. Mangelndes Mitgefühl, mangelnde Liebe, mangelndes Verständnis, mangelnde Einheit, Streit und Spaltung verschließen das energetische Herz. Ein verschlossener und kalter Mensch ist die Folge. Das Herz verfügt über ein eigenes Netzwerk im ganzen Körper und sein Einfluss reicht mittels elektromagnetischer Felder weit über die körperlichen Grenzen hinaus. Es speichert ebenfalls Erfahrungen und Erinnerungen und das Ziel sollte letztendlich sein, Gehirn und Herz, Denken und Fühlen, Verstand und Gespür in Einklang zu bringen.

Die Aufgaben des Blutes haben für unseren Organismus offensichtlich auch eine essentielle Bedeutung. Wie bereits erwähnt, transportiert es Sauerstoff und Nährstoffe, es transportiert Stoffwechselabfallprodukte ab und es ist auch Teil des Immunsystems, also unseres Abwehrsystems. Zu diesem Schutzsystem trägt das Lymphsystem auch seinen Teil bei, aber dazu später noch mehr. Wird das Gehirn nicht mehr richtig durchblutet, kann es zu einem Schlaganfall kommen. Können die Herzmuskeln selbst nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt werden, kann es zu einem Herzinfarkt kommen. Das wichtigste

blutbildende Organ ist das Knochenmark und ganz besonders das Rückenmark. Dabei handelt es sich um ein schwammartiges Gewebe, das im Innenraum vieler Knochen gefunden werden kann. Es beherbergt die eigentlichen Funktionsträger der Blutbildung, nämlich die hämatopoetischen Stammzellen. Die Milz trägt ebenfalls zur Blutbildung bei. Die Leber und Lunge können in Krisenzeiten interessanterweise auch zu diesem Prozess beitragen.

Wie du siehst, würde ohne das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem nichts in unserem Körper funktionieren. Ohne die entsprechende Infrastruktur, ein funktionierendes Transportsystem und einen Taktgeber wird der Laden, genannt Mensch, nicht laufen. Nach den Zellen sollte dir Lieber Leser mittlerweile klar werden, dass das Wunderwerk Mensch zwar ein intelligentes und organisiertes System darstellt, aber wie jedes materielle System ist es anfällig für fehlerhaften Gebrauch. Und die Ernährung spielt hierbei eine sehr große Rolle, denn eine fehlerhafte Ernährung genauso wie eine entartete Lebensweise zerstören das materielle Fundament des menschlichen Organismus. Es wäre das gleiche, wenn ein Autohersteller in Zukunft auf minderwertige Materialien setzen würde oder wenn du dein Auto in Zukunft mit einem mangelhaften Treibstoff betanken würdest. Es würde zwar eine gewisse Zeit verstreichen, aber lange wird es nicht dauern, bis dein Fahrzeug werkstattreif ist.

Ganzheitliche Maßnahmen für ein gesundes Herzkreislauf- und Gefäßsystem:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K
- ausreichend Omega 3-Fettsäuren,
- weniger Omega 6-Fettsäuren
- hochwertige Fette und Öle

- kein industrieller Zucker
- ausreichend Magnesium
- Entsäuerung und Entgiftung
- Meidung von Lebensmittelzusatzstoffen
- Übergewicht abbauen
- keine fettigen-tierischen Nahrungsmittel
- Mobilisation und Ausdauersportarten
- bewusste und achtsame Atmung
- mit dem Rauchen aufhören
- Entspannungsmeditationen
- Verbindung mit dem Feuerelement
- Vergebung, Liebe und Mitgefühl
- Auflösung von Traumata
- Stressmanagement
- Herzchakra-Stärkung

2.2.3 Das Atmungssystem

Das Atmungssystem besteht aus Nase, Luftröhre, Lunge und den Bronchien. Diese vier Organe arbeiten fleißig zusammen, um den Körper mit dem überlebenswichtigen Sauerstoff zu versorgen. Gleichzeitig wird das Stoffwechselabfallprodukt Kohlenstoffdioxid über den Atemapparat entlassen. Der Sauerstoff gerät optimalerweise über die Nase in die Luftröhre und von dort aus in die Lunge, die aus dem rechten und linken Lungenflügel bzw. Hauptbronchus besteht. Über die Nasenatmung kann die Luft im Gegensatz zur Mundatmung leicht erwärmt und gefiltert werden. Wenn der Sauerstoff in den Hauptbronchien eingetroffen ist, wird er in sich immer kleiner verästelnde Bronchien gesendet, bis er schließlich bei den Bronchiolen und am Ende den Alveolen angekommen ist. Man kann sich das ebenfalls wie beim Gefäßsystem als verzweigtes Röhrensystem vorstellen oder wie ein Baumstamm, der sich in die Erde in viele Wurzeln und in den Himmel in viele Äste aufzweigt.

Parallel zu den Bronchienbäumen verlaufen die Blutgefäße. Auf der Höhe der Alveolen bilden sie ein Kapillarnetz, wo der Gasaustausch stattfindet. Dort werden die Venen über die Alveolen mit frischem Sauerstoff angereichert und die Arterien geben sauerstoffarme und dafür kohlenstoffreiche Luft in die Alveolen ab. Dieser Zyklus wird auch Lungenkreislauf genannt, also die Blutzirkulation zwischen Lunge und Herz. Das Herz pumpt das Blut wiederum durch den gesamten Körper, bis der frische Sauerstoff verbraucht worden ist und nimmt alle Stoffwechselabfallstoffe wieder auf. Mithilfe der Blutzirkulation zwischen Lunge und Herz wird dann ein Teil der Stoffwechselabfallstoffe, in diesem Fall Kohlenstoffdioxid, wieder an die Lunge abgegeben und ausgeatmet.

Die Schleimhaut der Bronchien spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Lungen, denn die Zellen der Bronchialschleimhaut bilden einen Schleim, um die mit der

Atemluft eintreffenden Fremdkörper wie Staub, Pollen und Rauchpartikel etc. einzuhüllen. Mithilfe der Flimmerhärchen werden sie ausgehustet und können keinen Schaden in den Bronchien anrichten. Das Problem in der Lunge stellt also nicht der Husten dar, sondern eine übermäßige Verschleimung der Bronchialschleimhäute, die beispielsweise durch schädliche Fremdkörper verdreckt werden. Auf diese Weise stehen die Chancen höher, dass es sich zu einem grippalen Infekt ausweitet, weil die Abwehrkräfte der Lunge versagen. Entzündungsprozesse entstehen und je nachdem wie fortgeschritten die Beschwerden sind, redet man von Bronchitis, Lungenentzündung oder chronischem Asthma. Die Lunge steht symbolisch für Freiheit und daher liegt es nicht fern, sich selbst zu hinterfragen, wo in deinem Leben deine Freiheiten eingeschränkt werden. In welchen Lebensbereichen wird dir sprichwörtlich die Luft abgeschnürt? Wo fühlst du dich eingeeengt? Unsere Psyche reagiert sehr empfindlich auf solche Angelegenheiten und nicht selten wird das Atmungssystem durch diesen psychischen Stress zusätzlich belastet. Krankheiten beginnen als erstes immer in deinem Bewusstsein und in deinem Geist und materialisieren sich Schritt für Schritt auf den grobstofflicheren Ebenen.

Wichtig an dieser Stelle ist noch anzumerken, dass der Atemvorgang mithilfe von Unterdruck und der Muskulatur des Zwerchfells und der Brust funktioniert. Die Luft wird weniger eingeatmet, sondern vielmehr durch An- und Entspannung der Muskulatur, die einen Unter- und Überdruck erzeugt in die Lunge gepresst und entlassen. Eine trainierte Atemmuskulatur sorgt folglich für eine bessere Sauerstoffaufnahme und somit für eine effizientere Energieversorgung. Dafür dass wir Menschen bei 5 Min Sauerstoffmangel sterben, wird meiner Meinung nach, einer adäquaten und richtigen Atmung viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Achte auf deine Lunge, sie ist der wichtigste Energielieferant für deinen Körper. Lerne daher richtig und effektiv zu atmen. Achte auch auf eine regelmäßige Zufuhr von sauberer und frischer Atemluft aus dem Wald. Nicht umsonst ähneln die Verästelungen der Bronchien den Ästen und Wurzeln eines Baumes.

Ganzheitliche Maßnahmen für ein gesundes Atmungssystem:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E
- ausreichend Omega 3-Fettsäuren,
- weniger Omega 6-Fettsäuren
- hochwertige Fette und Öle
- kein industrieller Zucker
- keine tierischen Milchprodukte
- Meidung von Lebensmittelzusatzstoffen
- Entsäuerung und Entgiftung
- Übergewicht abbauen
- ausreichend Magnesium
- Training der Atemmuskulatur
- bewusste und achtsame Atmung
- Bauchatmung
- frische Naturluft
- mit dem Rauchen aufhören
- Verbindung mit dem Luftelement
- Freiheit und Unbeschwertheit
- Auflösung von Traumata
- Stressmanagement
- Luftreinigung
- Herzchakra-Stärkung

2.2.4 Der Nieren- und Harnapparat

Der Nieren- und Harnapparat besteht aus der Niere, der Blase, den Harnleitern und der Harnröhre. Die Nieren sind ein paariges Organ mit hauptsächlichem Zweck der Blutreinigung. Das gesamte Blut fließt nämlich in einem Kreislauf immer durch die Nieren und dort in den kleinsten Bauelementen, den Nephronen, wird es gefiltert und gereinigt. Das Abfallprodukt bildet einen Teil des Urins. Neben der Entgiftung und Reinigung bilden die Nieren auch noch Hormone, die einen Einfluss auf den Blutdruck, die Blutbildung und die Qualität der Knochendichte haben. Darüber hinaus sind sie an wichtigen Regulationsmechanismen des Körpers wie dem Wasserhaushalt, dem Mineralstoffhaushalt oder dem Säure-Basen Haushalt beteiligt.

Aufgrund des Stoffwechsels entstehen viele Stoffwechselabfallprodukte, die gereinigt und entgiftet werden müssen. So entsteht der Urin aus allerlei Abbauprodukten verschiedenster Stoffwechselprozesse im Körper. Das Blut wird beispielsweise täglich etwa 300 Mal gefiltert und so entstehen ungefähr 1500 Liter Primärharn, also die unkonzentrierte Vorstufe des Urins. Ein Großteil dieses Wassers und der Mineralstoffe wird erneut resorbiert. Andere schädliche Substanzen sammeln sich im Nierenbecken und fließen über die Harnleiter in die Blase. Urin kann je nach Bedarf in verdünnter Form (Wasserüberschuss) oder konzentriert (Wassermangel) über die Harnröhre ausgeschieden werden. Die Farbe und der Geruch können Hinweise auf den gesundheitlichen Zustand der Nieren, Blase und der Leber geben. Denn alles, was nicht bereits von der Leber entgiftet werden konnte, muss letztendlich von den Nieren übernommen werden.

Ein hellgelber, gelber oder klarer und geruchsneutraler Urin weist auf einen gesunden Menschen hin. Trüber Urin kann auf einen Pilz- oder bakteriellen Infekt hindeuten. Ein gelboranger Urin ist ein Zeichen von Wassermangel oder die Ausleitung von vielen

Giftstoffen. Eine rote Färbung kann einen Harninfekt oder Nierensteine andeuten oder auch ganz harmlos rotfärbende Nahrungsmittel. Ein stechend, scharfer Geruch kann beispielsweise wieder die Folge eines bakteriellen Infektes sein.

Anfangs wurde erwähnt, dass die Nieren ein paariges Organ sind. Wenn also eine der beiden Nieren ausfällt, vertritt sie die andere. Das bedeutet symbolisch gesehen, dass die Nieren für das Gleichgewicht stehen. Sind die Nieren aus dem Gleichgewicht geraten, kann das Auswirkungen auf deinen seelischen und psychischen Zustand haben. Fehlt dir das Gleichgewicht in deinem täglichen Leben, schwankst du von einem Extrem ins nächste oder ist dein System aus der Balance geraten, dann schlägt das umgekehrt auf die Funktion deiner Nieren. In Verbindung mit einem schwachen Immunsystem, einer Übersäuerung oder einem Übermaß an Giften und Toxinen in deinem Körper, kann das zu unangenehmen Nierensteinen im Nierenbecken führen. Wie in jedem anderen Organ können sich so auch schmerzhaft Entzündungsprozesse bilden, die über Jahre hinweg zu einem Nierenversagen führen können.

Du siehst also, dass die Nieren und der Harnapparat als eine Art Klärwerk oder auch wie ein Wasserwerk fungieren. Sie reinigen das Wasser von Abfallstoffen, regulieren den Wasserhaushalt und geben Aufschluss über den Zustand des Wassers oder eben in unserem Fall des Blutes. Unterstütze sie mit einer gesunden Ernährung und belaste sie nicht so stark mit Genussgiften. Denn wenn die Nieren ausfallen, kommt es sehr schnell zu einer Blutvergiftung und das bedeutet das baldige Ende deiner jetzigen Inkarnation.

Ganzheitliche Maßnahmen für ein gesundes Nieren- und Harnsystem:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Vitamin B-Komplex, Vitamin C
- Zink, Selen, Eisen
- ausreichend Omega 3-Fettsäuren, weniger Omega 6-Fettsäuren
- kein industrieller Zucker
- keine tierischen Lebensmittel, ganz besonders tierische Proteine
- wenig Salz
- Brennesselsamen
- Zitronensaft
- Meidung von Lebensmittelzusatzstoffen
- Übergewicht abbauen
- Drogen und Genussgifte meiden
- viel hochwertiges Quellwasser
- Entsäuerung und Entgiftung
- Verbindung mit dem Wasserelement
- Balance und Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele
- Auflösung von Traumata
- Stressmanagement
- Angstbewältigung
- keine Medikamente, besonders Schmerzmittel
- warme Füße
- Sakralchakra-Stärkung

2.2.5 Das Verdauungssystem

Das Verdauungssystem ist einer der umfangreichsten Prozesse in unserem Körper und viele Organe sind hierbei beteiligt. Anstatt diese im Einzelnen zu beleuchten, werde ich die beteiligten Organe nach der Reihe auflisten und die Zusammenarbeit erläutern. Als Verdauung bezeichnet man zuerst einmal den Vorgang im Körper, bei dem Nahrung aufgenommen, mechanisch zerkleinert und mithilfe von Enzymen in winzig kleine Einheiten aufgespalten wird, sodass die enthaltenen Nährstoffe über das Blut transportiert und letztendlich den Organen zur Verfügung gestellt werden können. Einfacher ausgedrückt, wird der Nahrungsbrei von oben nach unten geleitet, in Moleküle zerlegt, die brauchbaren Dinge werden über die Darmschleimhaut resorbiert und die unbrauchbaren Dinge werden über den Enddarm ausgeschieden. Das Verdauungssystem bezeichnet hierbei alle an der Verdauung beteiligten Organe. Nahrung wird kontrolliert, importiert, zerkleinert, sortiert, weiterverarbeitet, gefiltert, ausgemustert und transportiert.

Proteine, Fette und Kohlenhydrate werden verarbeitet, sodass sie als Speichermaterial benutzt werden können. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe werden zu ihren Bestimmungsorten geschleust. Gifte, Toxine und Schädlinge müssen erkannt, eliminiert und ausgeleitet werden. Alles Aufgenommene muss immer die folgenden Abteilungen passieren. Rohstoffimport durch Lippen und Mundhöhle. Security durch Zunge, Darmflora, Schleimhäute und Magen. Rohstoffverarbeitung durch das gesamte Verdauungssystem, aber besonders durch die Leber. Resorption durch den Dün- und Dickdarm. Rohstoffversand durch Transportermechanismen der Schleimhautzellen. Abfallmanagement durch den Mastdarm und Anus. Mithilfe dieser Prozesse wird entschieden, was in den Körper darf und was nicht.

Unser Verdauungssystem zieht sich wie ein Schlauch durch den Körper, der von der Schleimhaut umhüllt ist. Beginnend in der Mundhöhle, den Zähnen und der Speiseröhre und weiter zum Magen, dem Magenpförtner, dem Dünndarm (Zwölffingerdarm, Leerdarm, Krummdarm), dem Dickdarm (Blinddarm, Grimmdarm, Mastdarm) und dem Anus. Die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse gehören ebenfalls zum Verdauungsapparat. Die Peristaltik wird dabei als das Transportmittel bezeichnet, mit dem die Nahrung ihren Weg durch den Körper findet. Sie ist von Muskelkontraktionen gekennzeichnet, die etwa alle 20 Sekunden von den Wänden des Verdauungsapparates, besonders im Magen und Darm, ausgehen. Externe Bewegung unterstützt hier diesen Prozess ebenfalls wieder ungemein und entlastet das Verdauungssystem. Der altbekannte Verdauungsspaziergang hat daher volle Berechtigung.

Zähne und Mundhöhle

In der Mundhöhle beginnt der Verdauungsprozess bereits beim Kauen durch die Zähne und den Speichel. Die Nahrung wird schon einmal grob zerkleinert und die ersten Enzyme zur Aufspaltung von Kohlenhydraten und Fetten werden ausgeschüttet. „Gut gekaut, ist halb verdaut“, heißt ein altes Sprichwort und diesem kann ich aus meiner Erfahrung nur zustimmen. Umso länger gekaut wird, desto intensiver die Zerkleinerung, desto höher der Speichelfluss, desto bessere Vorverdauung, desto seltener Fäulnis- und Gärprozesse, desto seltener Blähungen und Völlegefühle, desto gesünder das Darmmilieu und ein desto schnelleres Sättigungsgefühl. Kauen ist folglich ein extrem wichtiger Prozess und besonders kranke Menschen sollten noch intensiver kauen, um den restlichen Verdauungsapparat zu entlasten. Je nach Nahrung sollte schon 20-40 Mal gekaut werden. Flüssige Speisen dürfen gerne ein wenig eingespeichelt werden, bevor sie heruntergeschlungen werden. Es kann eine Weile dauern, bis dieser Prozess im Unterbewusstsein abgespeichert ist, jedoch ist der Mehrwert daraus enorm. Es muss nicht immer kompliziert sein. Manchmal müssen auch nur kleine

Stellschrauben gedreht werden, damit das Gesamtsystem wieder flüssig läuft.

Jedem Zahn kann darüber hinaus ein bestimmtes Organ bzw. ein bestimmter Körperbereich zugeordnet werden. Das heißt in der Praxis, dass bei einem Zahnproblem das verbundene Organ mit in die ganzheitliche Therapie miteinbezogen werden kann. Umgekehrt können bei einer chronischen Erkrankung des Darms auch die hinteren Backenzähne untersucht werden. Besondere Aufmerksamkeit muss hier auf einem Zahnherd gelegt werden. Zahnherde sind Giftfabriken auf dem toten Gewebe eines Zahnes, der beispielsweise abgebrochen ist, von Karies zerfressen wurde, falsch gezogen wurde oder nach einer Wurzelbehandlung entsteht. Da die Zähne über die Blut- und Nervenbahnen mit unterschiedlichen Organsystemen verbunden sind, sind es diese giftigen Zahnherde auch. Das Immunsystem kann zwar zu einem gewissen Teil diese Absonderungen eliminieren, trotzdem stellt es eine stetige Belastung dar, die Entzündungsprozesse anfeuern kann.

Weiteraus sollte bei Zahnfüllungen äußerst penibel darauf geachtet werden, dass diese Füllungen nicht mit Schwermetallen, Quecksilber oder anderen toxischen Stoffen versehen sind. Ansonsten können diese im Körper dramatische Schäden anrichten, denn diese sind Auslöser für allerlei schwerwiegende Krankheiten im Körper. Dazu zählt auch der von Zahnärzten hochangepriesene Kariesschutz Fluorid. Unsere Zähne sind extrem anfällig für die industrielle, genveränderte und ungesunde Ernährung der Neuzeit. Viele untersuchte Naturvölker benutzen keine Zahncremes oder dergleichen und haben trotzdem eine einwandfreie Zahngesundheit. Beginnen diese unsere industriell produzierten Nahrungsmittel zu konsumieren, verschlechtert sich ihre Zahngesundheit immens und sie leiden ebenfalls an den typischen Zahnproblemen wie Karies und Parodontitis.

Ganzheitliche Maßnahmen für gesunde Zähne:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- ausreichend Omega 3-Fettsäuren, weniger Omega 6-Fettsäuren
- kein industrieller Zucker
- Vitamin A, Vitamin D
- Calcium, Magnesium, Zink, Phosphor
- Drogen und Genussgifte meiden
- viel hochwertiges Quellwasser
- Entsäuerung und Entgiftung
- mit dem Rauchen aufhören
- kein Kaffee
- tägliche Ölspülung
- Darmreinigung
- langes und achtsames Kauen
- natürliche Mundspülungen
- kein Fluorid
- keine Amalgamfüllungen
- naturheilkundlicher Zahnarzt
- Zungenreinigung
- weiche Zahnbürsten oder elektrische Zahnbürsten

Magen

Gründlich gekaut und eingespeichelt gelangt der vorverdaute Nahrungsbrei über die Speiseröhre nun in den Magen zum Magensaft. Dieser Saft besteht aus einer sauren Salzsäure, die schädliche Bakterien und Parasiten vernichtet. Weiteraus aktiviert er proteinspaltende Enzyme und zerkleinert die Nahrung so

weitestgehend. Damit der Magensaft den Magen nicht selbst verdaut und ihn durch die Säure verätzt, wird die Magenschleimhaut von einem speziellen Schleim geschützt, der sich auf die gesamte Magenwand legt. Dieser Schleim und diese Magensäure wird in verschiedenen Zellen der Magenschleimhaut gebildet und bei Bedarf an die Magenhöhle abgegeben. Wie lange nun der Nahrungsbrei im Magen verweilt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Kohlenhydrate verlassen ihn am schnellsten, danach Proteine und schließlich die Fette. Je größer die Nahrungsteilchen, je vermischter, je fetthaltiger, je kälter und je heißer der Nahrungsbrei ist, desto länger und desto mehr Energie benötigt unser Magen mit seinem Teil des Verdauungsprozesses. Wenn der Magen seine Aufgaben erledigt hat, wird dieser Nahrungsbrei über den Magenpförtner an den Zwölffingerdarm, der Teil des Dünndarms ist, weitergeleitet.

Der Magen ist sehr eng mit unseren Emotionen verbunden. Gerade wenn wir nervös oder angespannt sind, schlägt das auf das Appetitverhalten. Besonders betroffen ist der Magen und zwar auch durch zu viel Nachdenken und Grübeln. Ermüdende Denkprozesse ziehen dem Magen extrem viel Energie und dementsprechend können Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden im Bereich des Magens auftreten. Als allseits bekanntes Beispiel wäre hier Sodbrennen zu nennen, das sowohl bei Magensäureüberschuss als auch bei Magensäuremangel entsteht. Jahrelange synthetische und unnatürliche Nahrungsmittel reizen und schädigen die Magenschleimhaut. Die entsprechenden Magensäure bildenden Zellen sind irritiert und das beeinträchtigt ihre Fähigkeit Magensäure zu produzieren. Hastiges Essen, Stress und ungesunde Ernährung verstärken natürlich diesen Effekt und so kann es aufgrund von einer Übersäuerung sowohl zu Magensäureüberschuss oder Magensäuremangel kommen. In beiden Fällen kann der saure Speisebrei zurück in die Speiseröhre rutschen oder aufgrund von unkontrollierten Muskelkontraktionen rückfällig werden. Ist zusätzlich noch das Immunsystem geschwächt und können schädliche Bakterien nicht eliminiert werden, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Magenschleimhautentzündung oder sogar eines Magengeschwürs, bei dem die Magenwand durch eine Wunde beschädigt wird. Die

Ursache ist hier wieder ein gestörtes Milieu, also ein missfallenes Verhältnis zwischen magenschützenden (Schleim, Abwehrzellen) und magenzerstörenden Faktoren (Salzsäure, Schädlinge). Unser Magen ist ein sehr empfindliches Organ und das ist auch kein Wunder, denn er steht sozusagen an zweiter Stelle der Verdauungskette und kommt daher mit einer Flut an ungebetenen Gästen in Berührung.

Ganzheitliche Maßnahmen für einen gesunden Magen:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Wasserfasten und Trockenfasten
- Maßlosigkeit beim Essen reduzieren
- nicht zu heiß und nicht zu kalt essen
- nicht durcheinander essen
- Drogen und Genussgifte meiden
- kein industrieller Zucker
- während dem Essen nicht trinken
- mindestens 6 Stunden Essenspause nach einer Mahlzeit
- mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen keine Mahlzeit
- Entsäuerung und Entgiftung
- mit dem Rauchen aufhören
- kein Kaffee
- langes und achtsames Kauen
- Mobilisation und Ausdauersport
- Verdauungsspaziergänge
- aufrecht Essen
- Heilerde
- ausreichend Bitterstoffe

- Erdelement stärken
- kranhaftes Grübeln vermeiden
- Gedankenlosigkeit trainieren
- Entspannungsmeditationen
- Solarchakra-Stärkung

Darm

Der Darm ist der Kernbereich des Verdauungssystems. Seine Oberfläche entspricht etwa der eines Tennisplatzes. Durch die vielen Falten, Zotten, Kerben und Einbuchtungen in der Darmschleimhaut wird diese Meisterleistung erreicht. Hier interagieren alle anderen beteiligten Verdauungsorgane auf direkte oder indirekte Weise. Dort wird der Nahrungsbrei weiterzerkleinert, weitergetrennt, weiterverarbeitet und weitergeleitet mithilfe von Enzymen, Verdauungssäften, Bakterien und Transportermechanismen. Im Dünndarm und Dickdarm wird die Nahrung endgültig durch Enzyme in die kleinsten Bausteine zerlegt und anschließend in die Blutbahn aufgenommen. Mithilfe des Pankreas- und Gallensaftes wird der zuvor saure Speisebrei aus dem Magen neutralisiert und wieder basisch gemacht, weil der Darm ein basisches Milieu verlangt. Damit die Nährstoffe in Form von Glucose, Aminosäuren, Fettsäuren, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen etc. an das Blut abgegeben und folglich über die Pfortader zur Leber transportiert werden können, sind die Zotten der Darmschleimhaut mit einem riesigen Netz aus Blut- und Lymphkapillaren ausgestattet. Diesen Vorgang nennt man auch Resorption. Je gesünder die Darmschleimhaut, desto besser ist also auch die Resorptionsfähigkeit des Darms und mehr Nährstoffe gelangen in unseren Organismus. Jegliche Verdauungskapazitäten, die den Dünndarm überfordern, landen im Dickdarm. Dort wird beispielsweise das restliche Wasser entzogen und Mineralstoffe aufgenommen. In diesem schwierigen letzten Schritt können besonders viele Fäulnis- und Gärprozesse auftreten, aus denen Gase und Toxine entstehen, die zu Blähungen

und Verdauungsstörungen führen. Aus den eingedickten und unverwerteten Resten setzt sich der Kot zusammen, der im Enddarm über den Anus ausgeschieden wird.

Im Darm entscheidet sich also, was letztendlich über die Blutbahn in unseren Organismus gelangt und was nicht. Man könnte sagen, hier muss Nützliches und Schädliches getrennt werden und aus diesem Grund ist der Darm auch der Hauptsitz unseres Immunsystems. Er kommt mit mehr schädlichen Substanzen in Kontakt als jedes andere Organ. Etwa 80% des Immunsystems befinden sich dort in Form der Darmflora und des GALT (darmassoziiertes lymphatisches Gewebe), auch genannt Peyer Plaques. Als Darmflora bezeichnet man eine Ansammlung von Bakterien in der Darmschleimhaut, die bei der Verdauung mithelfen, die Darmschleimhaut schützen und verhindern, dass toxische Partikel in die Blutbahn geraten. Sie sind Teil der sogenannten guten und nützlichen Bakterien in unserem System. Der GALT (Teil des lymphatischen Gewebes) ist der größere Teil des Immunsystems und dient als eine Art Abwehrzellenübungsplatz und -kaserne. Mit der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Darms steht und fällt also die Gesundheit des Menschen. Oder anders ausgedrückt, das Milieu der Darmflora entscheidet maßgeblich über das Wohlbefinden des Menschen. Die Darmflora ist nämlich nicht nur irgendeine Ansammlung von Bakterien, sondern die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die den Darm bewohnen. Milliardenweise nisten sich diese zwischen den Falten, Zotten und Krypten der Darmschleimhaut ein. Dazu gehören leider nicht nur nützliche, sondern auch schädliche Bakterien. Der Darm wird als gesund bezeichnet, wenn etwa 90% nützliche Mikroorganismen in Symbiose miteinander leben und diese den Schädlingen deutlich überlegen sind.

Das Milieu ist hier wirklich der entscheidende Faktor, denn verschiebt sich dieses in die falsche Richtung, sprich werden immer mehr nützliche Bakterien durch eine ungünstige Ernährungs- und Lebensweise vertrieben und siedeln sich durch Fäulnis- und Vergiftungsprozesse immer mehr schädliche Bakterien an, reden wir hier von einer Dysbiose, also einem gestörten Darmbakterienverhältnis. Die sogenannte Dysbiose macht sich

durch übel riechende Ausscheidungen und Ausdünstungen, abwechselndem Durchfall und Verstopfung, Darmkrämpfe und Unwohlsein bemerkbar. Jetzt beginnt der Teufelskreislauf. Das Immunsystem, das seinen Hauptsitz im Darm hat, wird enorm beansprucht, die Darmschleimhaut wird verdreckt, die Verdauung verlangsamt sich, die Resorptionsfähigkeit wird eingeschränkt und es kommt zu einer mangelnden Nährstoffversorgung, was Müdigkeit und Energielosigkeit zur Folge hat. Der Körper wird Schritt für Schritt weiter vergiftet und Entzündungsherde breiten sich im Organismus aus, wenn nichts unternommen wird. Bleibt die Dysbiose über einen längeren Zeitraum bestehen, wird die Darmschleimhaut durch giftigen und fauligen Schlick verpestet und gereizt. Wir sind jetzt bei einer wirklich krankhaften Milieuveränderung des Darmes angekommen, in der sich Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten ungehindert ausbreiten können. Die Darmschleimhaut und das Immunsystem können irgendwann die Masse an Schädlingen nicht mehr zurückhalten und die Gefahr besteht, dass die Schleimhaut durchlässig wird. Jetzt gelangen größere Nahrungsteilchen und Schädlinge in die Blutbahn, also wirklich in das Innere des Systems und verbreiten sich im gesamten Organismus. Die inneren Burgmauern sind sozusagen durchbrochen und es herrscht Chaos.

Die Folgen sind chronische Vergiftungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stoffwechselschwächung, Immunsystemschwächung und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn werden begünstigt. Die Dysbiose ist der Dominostein, der das Potenzial hat vieles zu Fall zu bringen, wenn keine Lebensveränderung in Kraft tritt. Einzelne Bakterien oder Viren sind bei einem intakten Immunsystem in der Regel nicht das Problem, wenn jedoch das Milieu entartet, dann fällt ein Stein nach dem anderen. Regelmäßige Verstopfung, Durchfälle, Blähungen und Unwohlsein sind nur die Vorboten eines wilden Sturms, der wie ein Tornado durch deinen gesamten Organismus fegen kann. Schlechte und mangelhafte Ernährung spiegelt sich bereits akut in psychischen und seelischen Dysbalancen wie Unwohlsein, Gereiztheit, Angst, Sorgen, Zweifel, Zerstreutheit usw. wider. Hält diese schädliche

Mangelernährung an, werden chronische Erkrankungen wohl oder übel zunehmen und nicht lange auf sich warten lassen.

Ganzheitliche Maßnahmen für einen gesunden Darm:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Entsäuerung und Entgiftung
- Darmreinigung und Darmsanierung
- keine Genussgifte und Drogen
- enzymreiche Ernährung
- kein Zucker
- Wasserfasten, Trockenfasten und Intervallfasten
- gründlich Kauen
- Heilerde, Pro- und Prebiotika
- Fenchel, Anis, Dill, Kümmel, Kreuzkümmel, Ingwer, Petersilie, Löwenzahn
- kein Kaffee
- Keine Kohlensäure
- Pflaumen, Zwetschgen, Feigen, Melone
- keine Getreideprodukte
- Schonkost
- ausreichend Bitterstoffe
- Flohsamenschalen, Leinsamen, Chiasamen
- kein zu kaltes und zu heißes Essen
- Mobilisation, Ausdauersport, Kraftsport
- Stressmanagement
- Erdelement stärken
- Feuerelement stärken
- Loslassen lernen

- Unterscheidungsfähigkeit von Gut und Böse lernen
- Solarchakra-Stärkung

Leber

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe mit den unterschiedlichsten Aufgaben und sie kann sich sogar sehr leicht selbst regenerieren. Ihre Beschaffenheit ähnelt einem schwamm- und wabenartigen Gewebe, das aus sechseckigen Leberlappen besteht. Daneben ist sie über die Leberpforte, eine Art Hauptverkehrsknotenpunkt, mit dem restlichen Körper verbunden. Über diesen Knotenpunkt wird sie von der Leberarterie mit Blut und von der Pfortader mit den aus dem Darm resorbierten Nährstoffen versorgt. Der Gallengang befördert die produzierte Gallenflüssigkeit an die Galle weiter. Die Lymphgefäße transportieren jegliche Abfallstoffe aus der Leber. Anhand dessen können auch schon die verschiedensten Aufgaben der Leber abgeleitet werden. Sie produziert die Gallenflüssigkeit. Sie verarbeitet Fettsäuren, Glucose, Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente etc. zu körpereigenen Stoffen wie Cholesterin, Hormone, Proteine, Kollagen usw. Diese werden ebenfalls bei Bedarf gespeichert, wie zum Beispiel Glucose in Form von Glykogen. Die Leber ist auch als Entgiftungsorgan bekannt und das aus gutem Grund, denn in ihr finden umfassende Entgiftungs- und Reinigungsprozesse statt. Spezielle Zellen fressen alles Unbrauchbare auf und diese Abfallprodukte werden dann sorgfältig wieder ausgeleitet oder an die Nieren weitergeleitet. Dieser Prozess kann sehr aufreibend und energielastig werden, wenn wir unseren Körper mit Toxinen, Giften und Müll überschütten. Auch Maßlosigkeit mit fettreichen und proteinreichen Nahrungsmitteln reicht bereits aus, um unserer Leber das Leben schwer zu machen. Sie ist ein vielbeschäftigtes Organ und gerade in unserer heutigen Zeit, in der es vor Umweltverschmutzung und verseuchter Nahrung nur so wimmelt, müssen wir besonders Rücksicht auf die Leber nehmen. Die Hauptursachen für diverse Lebererkrankungen bilden

dabei Genussgifte wie Alkohol, chemische Drogen, Medikamentenmissbrauch und eben auch Maßlosigkeit beim Essen. Die Leber macht sich erst bemerkbar, wenn sie einen bedenklichen Zustand erreicht hat. Übelkeit, Appetitlosigkeit, Unverträglichkeiten und Müdigkeit sind die Schmerzen der Leber. Das passt wie angegossen, wenn man bedenkt, welche wichtigen Aufgaben sie hat. Eine kranke Leber kann keine Energiereserven mehr bereitstellen, um noch mehr Nährstoffe zu speichern, um noch mehr körpereigene Substanzen herzustellen oder um noch mehr Stoffwechselgifte zu neutralisieren. An erster Stelle beginnt die Leber zu verfetten und anzuschwellen. An nächster Stelle steht die Leberzirrhose vor der Tür, bei der sie langsam aber sicher verhärtet und ihre Zellen zerstört werden.

Die Leber steht für das Leben. In der Sage von Prometheus wurde eben diesem Prometheus jeden Tag aufs neue die Leber von einem Adler herausgerissen, die täglich nachgewachsen ist. Die Leber steht somit auch für die Wiedergeburt und die Unsterblichkeit. Viele Gesundheitsforscher sind sich einig, dass wir als Menschen möglicherweise nicht an Altersschwäche sterben würden, wenn unserem Organismus die perfekte Entgiftung gelingen würde. Die Leber ist daher nicht ohne Grund das Entgiftungsorgan Nummer 1. Behandle sie gut und du wirst lange und gesund leben.

Ganzheitliche Maßnahmen für eine gesunde Leber:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- kein Alkohol, keine Genussgifte
- keine Drogen, kein Medikamentenmissbrauch
- kein industrieller Zucker
- keine tierischen Lebensmittel
- Fettverzehr reduzieren

- Proteinverzehr reduzieren
- Ausreichend Quellwasser
- Vitamin C, Vitamin E
- Zink, Selen
- Darmsanierung und Darmreinigung
- Entsäuerung und Entgiftung
- Bitterstoffe zuführen
- frischer Kurkuma
- Mobilisation, Wassersport, Dehnung
- Mariendistelpräparate
- Wut, Ärger, Sorgen und Groll reduzieren und transformieren
- stell dich dem Leben und generiere Lebensfreude
- Stressmanagement
- Entspannungsmeditationen
- Solarchakra-Stärkung

Gallenblase

Die Gallenblase ist an der Unterseite der Leber lokalisiert und ist über den Gallengang mit der Leber und dem Zwölffingerdarm verbunden. Sie speichert die von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit und gibt sie an die erste Passage des Dünndarms ab. Erst wenn die Gallenflüssigkeit der Leber nicht mehr ausreicht, werden die Reserven der Galle angezapft. Die Gallenflüssigkeit besteht aus speziellen Salzen, Wasser, Schleim und ein paar anderen Stoffen. Ihre Hauptaufgaben sind die Fettemulgierung, also die Trennung von Fetten vom restlichen Speisebrei, um diese anschließend zu zerkleinern. Weiteraus steht die Neutralisierung des PH-Wertes des sauren Nahrungsbreis vom Magen im Vordergrund. Zudem unterstützt die Gallenflüssigkeit die Leber bei der Entgiftung.

Genauso wie die Leber ist die Gallenblase anfällig für aus dem Gleichgewicht geratene Emotionen wie Wut, Hass, Zorn und Ärger. Diese negativen Energien begünstigen zusammen mit einer säureüberschüssigen Ernährung, Bewegungsmangel und Magnesium- und Calciummangel eine falsche Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit. Diese tendiert darauf zu verklumpen und schmerzhafte Gallensteine können entstehen, wenn diese den Gallengang blockieren. Die Gallenblase ist ein essentieller Baustein bei der Fettverdauung und sollte meines Erachtens nicht einfach so entfernt werden, wie viele Ärzte das nur allzu leicht tun. Unser Organismus ist, wie du siehst, ein ganzheitliches System und jedes Organ hat seine ganz spezielle Aufgabe. Manche davon sind wichtiger und manche davon weniger. Trotzdem hat der Ausfall eines Bausteins immer weitreichende Folgen für den Organismus.

Ganzheitliche Maßnahmen für eine gesunde Gallenblase:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- kein Alkohol, keine Genussgifte
- keine Drogen, kein Medikamentenmissbrauch
- kein industrieller Zucker
- keine tierischen Lebensmittel
- Fettverzehr reduzieren
- Proteinverzehr reduzieren
- Darmsanierung und Darmreinigung
- Entsäuerung und Entgiftung
- Bitterstoffe zuführen
- frischer Kurkuma
- Mobilisation, Wassersport, Dehnung
- Mariendistelpräparate

- Wut, Ärger, Sorgen und Groll reduzieren und transformieren
- Stressmanagement
- Entspannungsmeditationen

Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse, auch Pankreas genannt, ist ebenfalls wie die Gallenblase indirekt am Verdauungsprozess beteiligt, aber trotzdem unentbehrlich in der Verdauungskette. Sie produziert den Pankreassaft bzw. Verdauungssaft, der mit vielen Enzymen angereichert die Nahrung im Dünndarm, besser gesagt im Zwölffingerdarm, zerkleinert. Dort trifft sie mit der Gallenflüssigkeit zusammen. Damit die Nahrung für unseren Organismus überhaupt nutzbar wird, müssen die großen Nahrungsteilchen immer weiter zerkleinert werden, bis schließlich Kohlenhydrate zu Glucose, Proteine zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren aufgespalten worden sind. Nur in dieser Form kann die Dünndarmschleimhaut die Nährstoffe in die Blutbahn und somit an die Körperzellen brauchbar abgeben. Die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, verwandeln dann Glucose und Fettsäuren in Energie und aus den Aminosäuren werden körpereigene Proteine und Baustoffe hergestellt. Verdauungsenzyme helfen also die Nahrung aufzuspalten und zu zerkleinern. Dieser Prozess beginnt bereits in der Mundhöhle und findet mithilfe des Pankreassaftes im Darm seinen Höhepunkt. Damit ist der Pankreas unentbehrlich für die Verdauung, denn gerade in der heutigen Welt, in der extern lebende Enzyme aus rohköstlichen Nahrungsmitteln durch den heißen Kochvorgang und die konventionelle Landwirtschaft größtenteils zerstört werden, läuft die Bauchspeicheldrüse auf Hochtouren und wird sehr gefordert.

Darüber hinaus produziert die Bauchspeicheldrüse die allseits bekannten Hormone Insulin und Glucagon, die für die Regulation des Blutzuckerspiegels verantwortlich sind, indem sie direkt ans Blut abgegeben werden. Insulin befördert mittels Schlüssel-Schloss

Prinzip Glucose in die Zellen. Glucagon sorgt dafür, dass das Blut einen bestimmten Grenzwert an Blutzucker nicht unterschreitet. Nach jeder Mahlzeit steigt der Insulingehalt des Blutes an, damit die aufgenommenen Kohlenhydrate zu den Bestimmungsorten transportiert werden können. Nach einer bestimmten Zeit der Essenspause steigt der Glucagonwert des Blutes an, damit die Zellen weiterhin aus den körpereigenen Nahrungsspeichern versorgt werden können. Glucagon fördert folglich den Fettabbau, Insulin hemmt ihn.

Ein optimal funktionierender und durch lebende Enzyme entlasteter Pankreas ist also ein weiterer Schlüsselstein für eine gesunde Verdauung. Ist die Bauchspeicheldrüse nämlich langfristig geschwächt, funktioniert die Enzymproduktion nicht mehr ordnungsgemäß. Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sind die Folge, da unverdaute Nahrungsteilchen bis in den Dickdarm gelangen und dort zu Fäulnisprozessen, Gasbildung oder Reizungen etc. führen. Ist die Regulation des Blutzuckerspiegels durch Insulin gestört, spricht man von Diabetes Mellitus, der Zuckerkrankheit. Da in so einem Fall die Bauchspeicheldrüse entweder gar kein Insulin mehr herstellen kann oder die Zellen aufgrund einer langjährig entarteten Fehlernährung Insulin resistent geworden sind, ist der Blutzuckerspiegel im Gefäßsystem dauerhaft erhöht. Der Körper tut sich extrem schwer damit diesen abzubauen und unser Organismus muss mit schwerwiegenden Folgeschäden wie z.B. Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Nervenproblemen oder Durchblutungsstörungen etc. rechnen. Mit dieser Krankheit ist folglich nicht zu spaßen und allein aus diesem Grund sollte man so schnell wie möglich industriellen Zucker und alle daraus hergestellten Nahrungsmittel sofort meiden.

Ganzheitliche Maßnahmen für eine gesunde Bauchspeicheldrüse:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Entsäuerung und Entgiftung
- Darmreinigung und Darmsanierung
- enzymreiche Ernährung
- (wald)frische Lebensmittel
- Wasserfasten, Trockenfasten und Intervallfasten
- Zucker und Süßstoffe meiden
- keine tierischen Nahrungsmittel
- Magnesium
- gründlich Kauen
- Heilerde, Pro- und Prebiotika
- fettarme Ernährung
- Ingwer, Fenchel, Meeresalgen, Mandeln
- Petersilie, Löwenzahn
- Basenbäder
- kein Kaffee
- Ananas, Papaya, Sprossen, rohes Gemüse
- keine Getreideprodukte
- Schonkost
- ausreichend Bitterstoffe
- Mobilisation, Ausdauersport, Kraftsport
- Stressmanagement
- Solarchakra-Stärkung

2.2.6 Haut

Die Haut ist in gewisser Maßen das größte Organ unseres Körpers. Sie umhüllt ihn und spiegelt im Außen vieles wider, was in unserem Inneren geschieht. Sie ist sozusagen unser seelischer, geistiger und auch körperlicher Spiegel. Da die Haut eng mit der Psyche und somit dem Nervensystem verbunden ist, zeigen einzelne Emotionen ein anderes Erscheinungsbild. Bei Freude beispielsweise erglüht sie, bei Angst erblasst sie und bei Panik erkaltet sie. Auch tiefer verborgen liegende Emotionen können sich als Hautproblem äußern. Pickel, Ekzeme, Juckreize und andere Hautkrankheiten können die Folge von hormonellen Ungleichgewichten, schlechter Lebens- und Ernährungsweise, Umweltverschmutzung oder überlasteten Ausleitungsorganen sein. Unreine und kranke Haut kann allerdings auch das Resultat von seelischen Konflikten wie ungeklärten Gesprächen, innerer Zerrissenheit, unterdrückten Gefühlen, nicht gelebter Wahrheit oder Streitigkeiten sein. Auf der geistigen Ebene können sich Hautkrankheiten aufgrund chronischer Unzufriedenheit, negativer Grundeinstellung, böser Charaktereigenschaften oder zerstörerischer Glaubenssätze manifestieren. Die Haut hat die spezielle Eigenschaft, uns Menschen immer wieder daran zu erinnern, dass es in uns noch etwas zu klären bzw. noch etwas aufzuarbeiten und aufzulösen gibt. Sie ist einer der ersten Vorboten, dass etwas in uns nicht ganz reibungslos läuft. Wenn es einem Menschen an Körperbewusstsein und Körpergespür mangelt, dann ist die Haut die nächste Anlaufstelle, sein Inneres besser zu verstehen.

Abgesehen davon hat die Haut auch noch weitere physische Funktionen und ihre Hauptaufgabe ist der Schutz vor äußeren Einflüssen. Sie dient als eine Art erste Schranke zur Außenwelt und entscheidet zu einem gewissen Maße, was in den Körper kommt und was nicht. Darüber hinaus fungiert sie auch als „Thermostat“. Da sie als erste Schicht des Körpers mit der Umwelt in Verbindung steht, kommt sie auch als erstes mit der Außentemperatur in Berührung. In unserem Organismus herrscht eine für ihn typische

Innentemperatur, in der die Zellen, das Blut und die Organe optimal arbeiten können. Die äußere Temperatur muss folglich stetig beobachtet werden, um so auf Schwankungen rechtzeitig reagieren zu können. Über den Schweiß beispielsweise kann uns die Haut bei einer Überhitzung herunterkühlen. Mithilfe von Reibung in Form von Zittern kann die Haut unseren Organismus bei Unterkühlung wärmen. Schließlich unterstützt die Haut unseren Organismus dabei Toxine, Gifte und Abfallstoffe über die Talgdrüsen und den Schweiß auszuschleiden. Sind unsere inneren Ausleitungsorgane wie die Nieren, die Leber, die Lunge und der Harnapparat überfordert, kann die Haut jederzeit für Entlastung sorgen.

Unsere Haut besteht aus drei Schichten. Die äußere Schicht bildet die Oberhaut, also die schützende Hornhaut, auch Epidermis genannt. Die nächste Schicht bildet die Lederhaut, auch Dermis genannt. Dort befindet sich ein Teil des Bindegewebes mit den Nervenzellen und den Blut- und Lymphgefäßen. Die letzte Schicht bildet die Unterhaut, auch Hypodermis genannt. Dort sind die Muskeln, Organe, Knochen und Knorpel mit reichlich Fettgewebe und Faserbündeln befestigt. Diese Schichten stärken wir am besten mit den Faserproteinen Elastin und Kollagen. Hochwertige Hautpflegeprodukte sollten dabei nur temporär und ergänzend eingesetzt werden. Die körpereigene Kollagen- und Elastinbildung ist um ein vielfaches wichtiger für die Gesundheit und Straffheit der Haut. Ernährung, Massagen, Bewegungstraining, Bürsten, Peeling, Basenbäder oder auch Schröpfen sind deutlich natürlichere Wege die Straffheit, den Glanz und die Jugendhaftigkeit der Haut zu wahren.

Wie bereits angedeutet, ist die Haut eines unserer größten Entgiftungsorgane, falls die typischen Kandidaten wie Nieren und Leber ausfallen. Wird die Flut an Gift- und Schadstoffen an die jeweiligen Entgiftungsorgane ordentlich aufgeteilt, ist unsere Haut lediglich mit kleinen Hautunreinheiten beschäftigt, die völlig normal sind. Werden die Ausleitungskapazitäten der Haut allerdings durch ungesunde Ernährung, ein Übermaß an Genussgiften, einer Übersäuerung, einer schlechten Darmflora und wenig Bewegung langfristig überfordert, können Toxine, Giftstoffe

und Stoffwechselabfallprodukte nur noch unzureichend abtransportiert werden. Insofern besteht keine andere Möglichkeit mehr, als diese Schadstoffe in der Haut zwischenzulagern. Daraufhin müssen sie über langwierige Prozesse, wie beispielsweise Pickel, Furunkeln, Akne und Mitesser entgiftet werden. Allergische Reaktionen, Hautausschläge oder Ekzeme wie bei Neurodermitis sind auch immer die Folge eines durchlässigen und beschädigten Verdauungssystems. Da die Haut mit das größte Organ des ganzen Körpers ist, sind die Ursachen nicht immer einfach und spezifisch festzustellen. Die Haut ist wie kein anderes Organ mit allen anderen Organen im Körper stark verbunden und aus diesem Grund müssen bei diversen Hautproblemen erst recht ganzheitliche Maßnahmen getroffen werden, ganz besonders im Verdauungsapparat und der seelischen Gesundheit. Die Haut ist der Spiegel deines Innenlebens und dein Innenleben ist stark geprägt von körperlichem, seelischem und geistigem Gleichgewicht.

Die folgenden Maßnahmen helfen dir dabei, Probleme mit der Haut holistisch anzugehen. Bedenke auch, dass jeder Mensch eine unterschiedlich empfindliche Haut besitzt. Manche Menschen reagieren schneller und drastischer auf Schwankungen des inneren Gleichgewichts und manche langsamer und weniger. Beides hat Vor- und Nachteile. Menschen einzig und allein anhand ihrer Haut zu beurteilen, ist daher keine weise Entscheidung. Angesichts des Hautbildes lassen sich zwar Rückschlüsse ziehen und Zusammenhänge bestätigen, aber keine alleinigen Diagnosen ziehen. Laut der traditionellen chinesischen Medizin ist das Gesicht der Spiegel unserer Gesundheit. Bestimmte Bereiche des Gesichtes werden dabei bestimmten Organen zugeteilt und so können Hautunreinheiten oder Pickel etc. Aufschlüsse über den Gesundheitszustand der entsprechenden Organe geben. So steht die Stirn beispielsweise für Leber und Gallenblase. Zwischen den Augenbrauen ist der Magen und wiederum die Leber angesiedelt. Die Schläfen sind mit den Nieren verbunden. Unter den Augen liegen wiederum Verbindungen zu Nieren, Magen und Leber. Die beiden Wangen stehen in engem Kontakt mit dem Herz, der Lunge und dem Magen. Eine unreine Nase und der Bereich darum deutet auf Probleme im Darm hin. Der Mund und der Bereich um den

Mund spiegelt Beschwerden im Magen-Darmtrakt wieder und die Bereiche an den Kieferknochen weisen eindeutig auf hormonelle Schwankungen hin.

Ganzheitliche Maßnahmen für eine gesunde Haut:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Antioxidantien
- Vitamin A, Vitamin C
- Zink, Silizium, Schwefel
- sekundäre Pflanzenstoffe
- reines Quellwasser
- ausreichend Schlaf
- gemäßigte Sonnenbäder
- Entgiftung, Entsäuern
- Darmreinigung und Darmsanierung
- Stressmanagement
- Fröhlichkeit und Spaß
- Ausdauertraining, Mobilisation, Dehnung
- Wahrhaftigkeit und Authentizität leben
- Kälte- und Wärmetraining
- Peeling
- Basenbäder
- Meerwasser
- hochwertige Hautpflegeprodukte, keine Chemie
- Aloe Vera Gel, Rosenwasser, Hyaluronsäure
- Olivenöl, Mandelöl
- Nachtkerzenöl
- Schattenarbeit und Traumataauflösung

2.2.7 Sinnesorgane

Unsere Sinnesorgane verbinden uns mit der materiellen und immateriellen Außenwelt. Sie nehmen über die Sinneszellen entsprechende Reize auf, senden sie über die Nervenbahnen an die Nervengeflechte weiter wie z.B dem Gehirn und dort werden diese dann verarbeitet. Folglich sind die Sinnesorgane sozusagen nur der Empfänger und Übermittler der äußeren Reize. Das Bild, die Musik, der Geschmack, der Geruch und das Gefühl entsteht in deinem Gehirn, besser gesagt in deinem Geist und auch in deinem Bewusstsein. Nüchtern betrachtet werden äußere elektrische Signale verarbeitet, zu den Nervengeflechten weitergeleitet und dann entsteht in deinem Bewusstsein die materielle 3D Realität oder eben auch andere höherschwingende Dimensionen und Realitäten. Die Augen, die Ohren, der Mund, die Hände und die Nase sind dabei nicht die einzigen Sinnesorgane. Es sind die Sinnesorgane für die materielle Welt. Das 3. Auge beispielsweise ist ebenfalls eine Art Sinnesorgan, nur eben für andere Schwingungsebenen. Dort müssen die Informationen und Energien auch erst heruntertransformiert bzw. übersetzt werden, sodass wir es mit unserem Verstand und unseren Gefühlen nachvollziehen und spüren können. An dieser Stelle möchte ich nicht weiter auf die einzelnen Funktionen der jeweiligen Sinnesorgane eingehen, sondern vielmehr den gesundheitlichen Zusammenhang mit unserer Lebens- und Ernährungsweise verdeutlichen.

Probleme mit den Sinnesorganen wie beispielsweise Sehschwäche treten bekanntlich gerne mit zunehmendem Alter auf. Das jedoch sollte nicht zur Schlussfolgerung verleiten, das Alter führe zwangsläufig zu Sehschwächen. Eine Sehschwäche ist in diesem Fall vielmehr die Langzeitfolge der Lebens- und Ernährungsweise des betreffenden Menschen und seiner wahrscheinlich ungünstigen Angewohnheiten. Das wiederum bedeutet, dass ein anderer Lebensstil und die Änderung der Angewohnheiten die weitverbreiteten und altersbedingten Sinnesorganbeschwerden verhindern oder in ihrer Ausprägung deutlich mildern können.

Natürlich spielen auch Faktoren wie das Erbgut eine Rolle und somit die DNA, aber selbst dieses scheinbar unlösliche Problem kann mithilfe der Epigenetik besser verstanden werden. Die DNA lässt sich nämlich auch umprogrammieren. Wir sind also nicht schutzlose Opfer unseres Erbgutes. Desweiteren treten genetische Dysbalancen meist erst dann auf, wenn die Lebens- und Ernährungsweise es nicht anders zulassen. Sprich, in unserer heutigen Zivilisation ist die Lebens- und Ernährungsweise bei so vielen Menschen derart entartet und naturentfremdet, dass solche Zivilisationskrankheiten schon fast erzwungen und heraufbeschworen werden. Die Krankheiten in Bezug auf Sinnesorgane sind in unserer heutigen Gesellschaft derart explodiert, dass wir uns in einer Zeit befinden, in der die Menschen das als völlig normal betrachten. Wir haben uns einfach mal wieder daran gewöhnt, ohne die Ursachen akribisch zu erforschen. Lieber bekämpfen wir die Symptome und machen die Menschen abhängig. Das betrifft leider den Großteil der Schulmedizin und es sieht momentan nicht so aus, als ob sich das zeitig ändern würde. Alternative und traditionelle Herangehensweisen haben schon immer nach den Ursachen geforscht und anschließend erfolgreich behandelt. Vielen Menschen ist das leider unbekannt.

Zusammenfassend kann man die Ursachen von allen Beschwerden, Leiden und Krankheiten von Sinnesorganen wie folgt beschreiben. Energiemangel, Vitalstoffmängel, Antioxidantienmangel, Mangelernährung, Toxinbelastung, Giftbelastung, Strahlenbelastung, Medikamentenmissbrauch, Genussmittelmisbrauch, Drogenmissbrauch, Bewegungsmangel, Elektrosmog, Schwermetallbelastung, Virenbelastung, Industrienahrung, unnatürliche Nahrung, Chemiebelastung, negative Gedanken, Stress, unaufgelöste Traumata usw. Du siehst ich könnte diese Liste jetzt noch weiterführen, aber ich denke, du hast mittlerweile verstanden, dass Krankheiten auf ganzheitlicher Ebene entstehen, genauso wie Gesundheit auch nur ganzheitlich entstehen kann. Diese Ursachen führen jetzt zu den bekannten Problemen im Körper, die die Krankheiten in unseren Sinnesorganen weiter verstärken oder sogar auslösen. Dazu zählen Übersäuerung, Schlacken, Dysbiose, Diabetes, Verdauungsstörungen, Leberprobleme, Nierenleiden,

Bauchspeicheldrüsenschwäche, Arteriosklerose, Herzschwäche, Lungenleiden, Nervenstörungen, Immunsystemschwäche, Sehschwäche, Grauer Star, Grüner Star, Nachtblindheit, Schwerhörigkeit, Hörverlust, Mittelohrentzündung, Geschmacksverlust, Nasennebenhöhlenentzündung, Stirnhöhlenentzündung, Stirnchakra-Blockade usw.

Unser Körper ist ein zusammenhängendes Gesamtsystem und wenn Teile dieses Systems ausfallen, dann betreffen sie ebenfalls andere Teile des Körpers. Wenn der Organismus von Schadstoffen, Giften, Toxinen, Abfallprodukten, Schlacken, Viren, schädlichen Bakterien, Strahlung und Pilzen chronisch befallen ist und gleichzeitig das Immunsystem chronisch geschwächt ist, dann fällt ein Dominostein nach dem anderen. Wenn ein Mensch nun einen schlechten Genpool für beispielsweise die Augen von seinen Eltern geerbt hat, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass genau dieses Körperteil extrem anfällig für Krankheiten ist. Der Hauptgrund liegt allerdings nicht am Erbgut, sondern an der falschen Lebens- und Ernährungsweise. Diese ganzen Schlacken und Säuren lagern sich dann in diesen Organen ab und blockieren lebenswichtige Funktionen. Die Sinnesorgane, die Knochen, Knorpel und auch die Haare sind davon besonders betroffen. Dort stecken viele Reserven an Mineralstoffen und Spurenelementen, die für die Neutralisierung der Säuren entbehrt werden müssen, denn Sinnesorgane z.B sind nicht überlebenswichtig. Die Leber oder das Herz jedoch schon. Abgesehen davon werden die Sinnesorgane natürlich auch von Schadstoffen befallen. Wie du dich vor diesen Schadstoffen optimal schützen kannst, werden wir in einem späteren Kapitel noch detaillierter unter die Lupe nehmen. In der Zwischenzeit stehen dir die folgenden ganzheitlichen Maßnahmen zur Verfügung.

Ganzheitliche Maßnahmen für gesunde Sinnesorgane:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Sinnesorgantraining
- jegliche Vitalstoffe und Antioxidantien
- Sango-Meereskorallenpulver
- OPC - Traubenkernextrakt
- L-Glutathion
- Astaxanthin
- SOD - Superoxid-Dismutase
- Heilpflanzen
- Darmreinigung und Darmsanierung
- Entgiftung und Entsäuerung
- Basenbäder
- Fluorid meiden
- reines Quellwasser
- Mobilisation, Stabilisation und Dehnung
- Stressmanagement
- Schattenarbeit
- Traumataauflösung
- Geistheilung

2.3 Regulationssysteme

In den vorherigen Kapiteln haben wir bereits einige Regulationsmechanismen von unserem Organismus angesprochen. Diese Regulationssysteme sind installiert worden, um für Balance, für Harmonie, für Gleichgewicht und für Homöostase zu sorgen. Diese Mechanismen sind tief in unserem Körper verankert und werden wie vieles andere von unserem Unterbewusstsein automatisch gesteuert. Bewusst müssen wir eigentlich fast nichts dafür tun, dass unser Körper funktioniert, dass unsere Organe ihre Arbeit verrichten, dass unsere Zellen ihre Aufgaben erledigen, dass der Körper seine Temperatur regelt, dass das Immunsystem Feinde eliminiert, dass die Körperflüssigkeiten einen adäquaten PH-Wert haben oder dass der Wasserhaushalt reguliert wird. Unser Körper arbeitet über das Unterbewusstsein beinahe vollkommen selbstständig. Die Hardware wurde richtig angeschlossen, die Software wurde richtig aufgesetzt, das Betriebssystem wurde installiert und die Maschine funktioniert. Wäre da nicht unser Bewusstsein, das immer alles durcheinander bringt, weil es nicht wirklich weiß oder besser gesagt, weil ihm nicht richtig beigebracht wurde, wie dieser Körper optimal funktioniert. Versteh mich nicht falsch, ich sehe unseren Organismus nicht als eine kalte Maschine an. Ganz im Gegenteil, unser Körper ist ein lebender Organismus, der von unserem Bewusstsein mithilfe des Geistes und der Seele über das Bewusstsein kommandiert wird. Auf der rein materiellen Ebene fungiert er eben als Fahrzeug und wie ein Fahrzeug viele Prozesse selbst steuert, die in der Werkstatt so aufgebaut und eingerichtet worden sind, so läuft das bei unserem Körper ebenfalls. Wir können zwar entscheiden, wann wir das Auto anschalten, wann wir tanken, was wir tanken, wo wir abbiegen und mit welchem Gang wir fahren, das Innenleben des Autos können wir dagegen nicht so einfach ändern oder darin eingreifen. Das kann nur ein Experte, der sich mit der Materie exzellent auskennt. So müssen wir auch als bewusster Mensch zu einem Experten unseres Körpers werden, sonst können wir ihn niemals selbst reparieren und müssen bei Betriebsausfällen ständig externe Hilfe suchen. Ich weiß, wir

müssen zu keinem Experten werden, wir können. Aber ich denke, du stimmst mir zu, dass wenn es um unseren eigenen Körper geht, dann sollte man sich zumindest ein wenig auskennen.

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Schöpfung und hat diverse Regulationsmechanismen parat, die für Balance sorgen wollen. Diese können jedoch nur für Balance sorgen, wenn du deinen Körper richtig behandelst und wenn du die Bedienungsanleitung sorgfältig studierst. Die Regulationssysteme funktionieren wie erwähnt beinahe automatisch, jedoch ist es unsere Aufgabe, die Aufgabe unseres bewussten Geistes, dafür zu sorgen, dass der Körper artgerecht behandelt wird und artgerecht versorgt wird. Geistig können wir beispielsweise förderliche Glaubensmuster installieren, seelisch können wir beispielsweise tief liegende Traumata auflösen und körperlich können wir z.B. unsere Ernährung so gesund und heilend wie möglich gestalten. So können wir langfristig gewährleisten, dass die Mechanismen der Selbstregulation wie der Säure-Basen Haushalt, der Stoffwechsel oder das Immunsystem einwandfrei funktionieren. Die folgenden Selbstregulationsmechanismen, von denen ich dir jetzt gleich die wichtigsten vorstellen möchte, sind also Teil der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Ein selbstbewusster und starker Geist kann mit seinen Gedanken auf diese Selbstheilungskräfte Einfluss nehmen. Dein Bewusstsein ist sozusagen die Steuerzentrale und die Befehle dieser Steuerzentrale sickern langsam ins Unterbewusstsein, sodass du nicht jeden Prozess bewusst steuern musst. So kannst du beispielsweise mit positiven Gedanken dein Immunsystem geistig stärken. Ein anderer Weg wäre dein Immunsystem mit ausreichend Vitalstoffen, Mineralstoffen und Antioxidantien in Form von grünem Blattgemüse, wilden Kräutern, Säften oder Sprossen zu versorgen. Beides ist enorm wichtig, denn Ganzheitlichkeit sorgt dafür, dass du das Beste aus allen Teilen herausholst. Ganzheitlichkeit strebt Perfektion an. Es geht nicht darum perfekt zu sein, aber sich der Perfektion immer weiter anzunähern. Dein Immunsystem steht besser, wenn es von mehreren stabilen und mobilen Säulen gehalten wird, anstatt nur von einer. Und so verhält es sich mit den anderen Regulationssystemen auch, die alle maßgeblich für die Gesundheit

deines Organismus verantwortlich sind und sämtliche lebenswichtigen Abläufe ordnen.

2.3.1 Stoffwechsel

Der Stoffwechsel ist der Oberbegriff für sämtliche im Körper stattfindenden biochemischen Reaktionen, die der Aufnahme von Stoffen, die dem Transport von Stoffen, die der Umwandlung von Stoffen und die der Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten in und aus dem Organismus dienen. Stoffe kommen also in unseren Körper. Dann müssen sie erst einmal transformiert werden, um die nützlichen Teile von den unnützlichen Teilen zu trennen und verwertbar zu machen. Die überflüssigen Stoffe werden aus dem Körper ausgeschieden und für all diese Prozesse braucht es ein strukturiertes Transportsystem. Bei diesen Stoffwechselprozessen entstehen jedoch Abfallstoffe, die sogenannten Stoffwechselabfallprodukte. Das ist der große Hacken an dieser Geschichte. Diese Abfallstoffe müssen entgiftet, entsäuert und ausgeleitet werden, sonst werden sie im Körper zwischengelagert. Dies nennt man dann Schlacken. Ist unser Körper also bereits chronisch geschwächt und energielos aufgrund der typischen Faktoren wie Mangelernährung, Bewegungsmangel und Stress etc., hat er nicht einmal die Kapazitäten diese grundlegenden Stoffwechselprozesse ordnungsgemäß durchzuführen.

Die beiden größten Stoffwechselprozesse beziehen sich auf die Atmung und die Ernährung. Also die Sauerstoffaufnahme, die Verwertung, den Transport und die Kohlendioxidabgabe und die Nahrungsaufnahme, die Verwertung, den Transport und die Ausscheidung der Exkremente. Da die Ernährung aus sehr vielen Substanzen besteht, gibt es auch viele kleine Stoffwechselprozesse. Einige davon wären der Glucosestoffwechsel, der Fettstoffwechsel, der Eisenstoffwechsel, der Vitaminstoffwechsel, der Leberstoffwechsel, der Nierenstoffwechsel usw. Alle Prozesse laufen miteinander gekoppelt ab und arbeiten gemeinsam für das große Ganze. Das Wohlergehen und die Homöostase des Gesamtorganismus und all seiner Teile steht hier im Vordergrund. All diese Stoffwechselarten beschreiben alle die Aufbau-, Umbau-

und Abbauarbeiten der entsprechenden Organe, Gewebe und Zellen.

Letztendlich können diese Stoffwechselprozesse anhand ihrer Ziele in zwei große Kategorien eingeteilt werden, nämlich anabole und katabole Stoffwechselprozesse. Anabole Stoffwechselprozesse haben zum Ziel Körpersubstanz aufzubauen. Das wird Anabolismus genannt. Nährstoffe werden also zum Aufbau des Körpers z.B. für Muskelmasse, Proteine, Enzyme, Hormone, Haut usw. verwendet. Dieser Prozess verbraucht Energie. Externe und interne Energie wird sozusagen in körperliche Masse transformiert und umgewandelt. Katabole Stoffwechselprozesse hingegen haben zum Ziel Körpersubstanz abzubauen. Das wird Katabolismus genannt. Körpersubstanz wird hier mit der Intention der Energiegewinnung transformiert und umgewandelt. Dieser Prozess setzt immer ein, wenn veraltetes Körpergewebe abgebaut werden muss, längere Zeit nichts gegessen wird und somit natürlich auch beim Fasten. Eine katabole Stoffwechsellaage führt unserem Körper also bis zu einem bestimmten Punkt Energie zu, eine anabole Stoffwechsellaage verbraucht zu einem gewissen Teil Energie.

Diese beiden Stoffwechselprozesse sollten in Balance sein, sodass der Körper sein Idealgewicht halten kann. Wenn wichtige Rohstoffe fehlen, diese im Übermaß eintreffen oder der Körper sie selbst im Übermaß produziert, redet man von Stoffwechselstörungen. Der Körper ist dann entweder übergewichtig oder untergewichtig. Man hat das Gefühl, das System ist aus dem Ruder gelaufen und irgendetwas scheint nicht so zu funktionieren, wie es soll. Der Körper sollte also mit allem, was er benötigt, optimal versorgt werden. Im Optimalfall nicht mehr und nicht weniger. Alle Stoffwechselrückstände, Toxine und Gifte sollten gleichzeitig aus dem Organismus entsorgt werden. Dies ist wie so vieles im Leben ein ständiger Balanceakt, der bewusst gesteuert werden muss.

Ganzheitliche Maßnahmen für einen harmonischen Stoffwechsel:

- basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- enzymreiche und rohköstliche Ernährung
- Entsäuerung, Entgiftung, Entschlackung
- Darmreinigung und Darmsanierung
- Mobilisation, Stabilisation, Dehnung
- Ausdauer- und Kraftsport
- Naturverbinding
- Wandern und Spazieren
- Atemübungen
- Wärme- und Kältetraining
- Stärkung aller Elemente
- Meditation
- Emotionale Balance

2.3.2 Säure-Basen Haushalt

Der Säure-Basen Haushalt beschreibt alle Mechanismen, die das Verhältnis zwischen Säuren und Basen im Körper regulieren. Das optimale Verhältnis in unserem Organismus liegt bei etwa 2:8, also zwei Säuren zu je acht Basen. Das ist eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes Körpermilieu und somit auch für gesunde Zell- und Organfunktionen. Denn nur in einem optimalen Verhältnis können die Organe und Zellen gut arbeiten. Wieder einmal kann unser Körper kurzfristige Schwankungen problemlos ausgleichen. Mit langfristigen und chronischen Dysbalancen ist er jedoch überfordert. Eine Übersäuerung ist im Normalfall die Folge und diese bewirkt ein ungünstiges Milieu, in dem sich Giftstoffe, Toxine und Schädlinge wohlfühlen. Leider führt die moderne Ernährungs- und Lebensweise, ganz besonders die westliche, zu einer Übersäuerung. Durch diesen entarteten Lebensstil treffen mehr Säuren und weniger Basen in unserem Körper ein. Industriell verarbeitete Lebensmittel, Getreideprodukte, Zucker, Fertiggerichte, Genussgifte, tierische Nahrungsmittel, verarbeitete Öle und Fette, Bewegungsmangel, Kohlensäure, Essigsäure, negative Gedanken, Lichtmangel, Schlafmangel, falsche Atmung, Medikamente, Strahlung und Umweltgifte etc. begünstigen diese säureüberschüssige Lebensweise. All diese Faktoren sind nämlich zu jeder Zeit belastend für unseren Organismus, auch wenn wir uns hier und da einreden wollen, dass ein Hamburger, eine Pizza oder Gummibärchen Nahrung für die Seele sind. Auf der psychischen Ebene wird in so einem Fall lediglich etwas kompensiert, was dich zu einem späteren Zeitpunkt wieder einholt, und auf der körperlichen Ebene stellt es eine Belastung für die Zellen dar. Je nachdem wie weit fortgeschritten oder in welchem Stadium sich die Übersäuerung befindet, resultieren aus ihr Blutzuckerspiegelprobleme, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Entzündungen, Bindegewebeschwäche, Depression, Übergewicht, Verdauungsstörungen oder Hautprobleme etc. Allerdings möchte ich hier nicht den Moralapostel heraushängen lassen. Wenn du dir unbedingt etwas gönnen möchtest, dann darfst du das natürlich tun. Die Dosis

macht das Gift, heißt es so schön. Und ja das stimmt. Trotzdem ist es für viele Menschen da draußen hier und jetzt an der Zeit, radikal umzudenken, sich zusammenzureißen und ihrem Körper für längere Zeit etwas Gutes zu tun. Man muss im Leben auch mal die Reißleine ziehen und sich eingestehen können, dass etwas gewaltig schief gelaufen ist und gönnen kann man sich immer noch etwas. Es muss halt eben nur nicht der typisch fettige und fleischige Burger mit Pommes sein. Wurzelgemüsefritten mit Avocadocreme und einem Sellerieschnitzel können genauso befriedigend sein.

Wie wird denn nun dieses Säure-Basen Verhältnis gemessen? Mithilfe des PH-Wertes. Die Skala reicht von 0-14. 7 ist dabei neutral, 14 ist basisch und 0 ist sauer. Man darf an dieser Stelle nicht vergessen, dass eine starke Base genauso ätzend wirkt, wie eine starke Säure. Säuren sind auch nicht immer schlecht. Manche Organe oder Körperflüssigkeiten, auch wenn sie deutlich in der Unterzahl sind, benötigen einen sauren PH-Wert wie beispielsweise die Magensäure, der Dickdarm, die Muskeln oder die Vagina. Basisch sind dagegen der Speichel, die Gallenflüssigkeit, der Dünndarm, Bauchspeicheldrüsensaft, das Blut und das Sperma. Da die meisten Organe Basen lieben, sollten wir daher die Ernährung auf basische Lebensmitteln umstellen, damit es zu keiner Übersäuerung der Körperflüssigkeiten, des Bindegewebes oder der Zellen kommen kann, denn das wäre, wie bereits öfters schon erwähnt, fatal. Darüber hinaus gibt es auch gute säurebildende Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Quinoa, Linsen oder die Limette. Diese enthalten zusätzlich unglaublich viele Mineralstoffe und Vitamine und stellen für den Organismus kaum eine Belastung dar. Schlechte säurebildende Nahrungsmittel hingegen, wie beispielsweise Fertiggerichte, Fastfood, Süßigkeiten und Frittiertes, sind in der Regel in der typischen konventionellen Nahrungsmittelindustrie zu finden. An dieser Stelle möchte ich noch einmal erwähnen, dass selbst bei einfachen Stoffwechselprozessen in den Zellen Säuren als Stoffwechselabfallprodukt entstehen. Es ist also ganz normal, dass sich Säuren in unserem Körper aufhalten, selbst bei der gesündesten Ernährung. Unsere Aufgabe ist es nur, bewusst dafür zu sorgen, dass diese nicht im Übermaß in unseren Organismus

eintreffen und dass wir diese regelmäßig und ordnungsgemäß ausleiten.

Der Körper hat daher eigene Strategien entwickelt, um sich zu entsäuern. Er leitet Säuren beispielsweise über die Lunge in Form von Kohlendioxid aus. Dazu gibt es spezielle Atemübungen, um dies zu optimieren. Er leitet Gifte und Stoffwechselabfallprodukte mithilfe der Nieren und dem Harnapparat über den Urin aus. Säuren werden allerdings auch über die Haut mithilfe von Pickeln und Schweiß etc. abgesondert. Bei der Frau können Säuren auch über die Menstruation ausgeschieden werden. Zusätzlich werden mithilfe der körpereigenen Mineralstoffreserven überschüssige Säuren neutralisiert. Diese neutralisierten Säuren, auch Neutralsalze genannt, sind zwar ungefährlicher als die Säuren selbst, sollten jedoch ebenfalls zeitnah ausgeschieden werden. Wenn dies nicht der Fall ist, weil der Körper überlastet ist, müssen diese auch wieder im Gewebe zwischengelagert werden. Ist die Säureflut noch stärker, müssen noch mehr körpereigene Mineralstoffe aus den Depots wie den Augen, den Haaren oder Knochen etc. gezogen werden, um diese in ungefährlichere Neutralsalze zu transformieren. Im Ernstfall müssen die Säuren sogar selbst in Gelenken, Knorpeln und anderem Gewebe eingelagert werden oder sie werden mit viel Wasser verdünnt. Dadurch entstehen die typischen und allseits bekannten Krankheiten wie Gicht, Nierensteine, Haarausfall, Sehschwäche, Cellulite, Rheuma, Osteoporose, Arthrose usw. Wie bereits oben erwähnt, produziert jeder Stoffwechselprozess in den Zellen saure Abfallstoffe. Diese Säuren werden durch die Zellwände in den extrazellulären Bereich transportiert, um ausgeschieden zu werden. Zeitgleich sollte die Zelle mit basischen Substanzen beliefert werden. Liegt allerdings schon eine Übersäuerung vor, kann weder die intrazelluläre Basenversorgung noch die intrazelluläre Entsäuerung ordnungsgemäß funktionieren. Nach Jahren der Übersäuerung liegt zwangsläufig ein Mangel an basischen Nährstoffen vor. Ganz besonders Kalium ist kritisch für die Gesundheit der Zelle, denn dieser spezielle Mineralstoff verhindert das Eindringen von Säuren in die Zellen. Ein Mangel hat demnach eine intrazelluläre Übersäuerung zur Folge und somit kann die übersäuerte Zelle ihre Aufgaben nur noch unzureichend erfüllen. Im ungünstigsten Fall entartet sie zu einer Krebszelle. Eine

extrazelluläre Übersäuerung ereignet sich ganz einfach dann, wenn die Ausleitungsorgane überlastet sind und somit ein Teil der Toxine, Gifte und Abfälle in der Zwischenzellflüssigkeit, also dem lockeren Bindegewebe, zurückbleiben müssen. Die Müllstationen sind überladen und quellen über. Man könnte sagen, es wird also langsam ekelig.

Aus diesem Grund muss die wichtigste Maßnahme von dir selbst getroffen werden, indem du deinen Körper bewusst mit einer basenüberschüssigen Ernährung versorgst und gleichzeitig eine säurebildende Ernährungsweise vermeidest. Die Vermeidung von säurebildenden Nahrungsmitteln reicht in den meisten Fällen bereits aus, um dein System größtenteils zu reinigen. Wie oben schon einmal erwähnt, ist es ratsam, seine Ernährung so natürlich wie möglich zu gestalten und auf jegliche chemischen, industriellen, genbasierten, gespritzten und tierischen Nahrungsmittel zu verzichten. Letztendlich sind das auch keine Nahrungsmittel, sondern nur Füllstoffe, die zwar auf eine gewisse Art und Weise sättigen, aber nicht nähren, geschweige denn Lebensenergie spenden. Basenüberschüssige Lebensmittel findest du bei Salaten, Wildkräutern, Wildpflanzen, Blättern, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Pilzen, Algen und Beeren. Zusätzlich bieten sich noch weitere externe Hilfsmittel an, mit denen du deinen Organismus reinigen und entsäuern kannst. Diese kannst du in den ganzheitlichen Maßnahmen nachlesen.

Neben dieser unglaublich wichtigen externen Basenversorgung hat unser Organismus noch eine weitere Strategie. Die Zellen der Magenschleimhaut bilden nämlich neben der Salzsäure auch noch Natriumhydrogencarbonat (eine starke Base) zum Schutz der Magenschleimhaut. Dieses Natriumhydrogencarbonat kann auch über die Blutbahn zu anderen Organen transportiert werden, falls diese eine Basenknappheit melden. Diese Natriumhydrogencarbonatproduktion läuft aber immer gleichzeitig mit der Salzsäureproduktion ab, was folglich auch langfristig wieder zu Magenreizungen oder Sodbrennen führen kann. Sodbrennen ist also eines der ersten Anzeichen dafür, dass dein Organismus wahrscheinlich übersäuert ist. Und so schließt sich der Kreis wieder. Ich hoffe, du hast verstanden, dass eine basenüberschüssige

Ernährung für ein gesundes Körpermilieu unglaublich wichtig ist. Eine einzelne Säure ist nicht gleich das Ende deines Daseins. Eine langjährige Dysbalance des Säure-Basen Haushaltes hat allerdings schwerwiegende Folgen für deinen Organismus. Ein gesundes Milieu muss aufrecht erhalten werden. Das ist das oberste Ziel.

Ganzheitliche Maßnahmen für eine wirkungsvolle Entsäuerung:

- basische Mineralstoffkomplexe
- Basenbäder
- Sango-Meereskorallen Pulver
- basenüberschüssige Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern, Algen und Gemüse
- Verzicht auf industrielle, verarbeitete und unnatürliche Nahrung
- reines Quellwasser
- frische Waldluft
- Basenstrümpfe
- basische Körperpflege
- Darmreinigung und Darmsanierung
- Atemübungen
- Ausdauersportarten
- Sauna und Dampfbad
- Bürstenmassagen
- Gedankenreinigung
- Emotionale Reinigung
- Energiefeldreinigung
- Geistreinigung

2.3.3 Immunsystem

Alles, was dem Körper schaden könnte, wird vom Immunsystem abgewehrt, eingefangen, eliminiert und zerstört. Dazu gehören Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze, Fremdstoffe wie Chemikalien, Umweltgifte, Toxine und Strahlung, freie Radikale, entartete Zellen oder überalterte Zellen. Es ist sozusagen das materielle Abwehrsystem und das Schutzschild deines Körpers. Das Immunsystem besteht aus unterschiedlichen Abteilungen, die jeweils individuell spezialisiert sind. Sie arbeiten alle zusammen für das Gemeinwohl des Körpers mit der Hauptaufgabe des Schutzes, der Verteidigung und der Sicherheit. Ein gut funktionierendes Immunsystem ist Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben. Man könnte sich das Immunsystem wie eine Art Burg oder ein Fort vorstellen. Dort gibt es Mauern, Gräben, Tore, Fallen und Hindernisse. Diese bezeichnet man in unserem Fall als unspezifisches Abwehrsystem. Im Inneren des Forts warten dann die unterschiedlichen Soldaten wie Speerkämpfer, Schwertkämpfer, Musketiere, Pikeniere oder die Reiterei, wenn die Burgmauern nicht reichen. Diese bezeichnet man in unserem Fall allesamt als das spezifische Abwehrsystem. Das unspezifische Abwehrsystem ist angeboren und kann alle Erreger bis zu einem gewissen Grad abwehren. Ist dieser Grad überschritten, muss folglich das spezifische Abwehrsystem eingreifen.

Das spezifische Abwehrsystem entwickelt sich erst im Laufe des Lebens und wird umso leistungsfähiger und vielfältiger, desto häufigeren Kontakt der Mensch mit der Außenwelt und somit natürlich auch mit der Welt der Mikroben hat. Im Detail heißt das, dass der Körper in der Praxis trainieren muss, um dieses spezifische Abwehrsystem aufzustellen. Nur bei einem Feindkontakt, können sich bestimmte Zellen spezifisch auf diesen Feind einstellen, vorbereiten und entsprechende individuelle Maßnahmen treffen. Diese Zellen werden auch Antikörper genannt. Das sind bestimmte Proteine, die auf der Oberfläche bestimmter Abwehrzellen hausen. Ihre Aufgabe besteht nun darin, diese Antigene wie Viren, Bakterien

und andere Schädlinge einzufangen. Darauf werden dann die wirklichen Antikörper hergestellt, also die exakten Konterkarten dieser Antigene. Jedes Antigen bekommt sozusagen einen Antikörper. Dieser Prozess kann einige Zeit in Anspruch nehmen und wird immunologische Lücke genannt. Unser Organismus ist in dieser Zeit verwundbar, weil er in dieser Spanne den Antigenen nichts Bedrohliches entgegenzusetzen hat. Ist die serienmäßige Antikörperherstellung abgeschlossen, werden diese auf die kritischen Antigene losgelassen. Mithilfe des Schlüssel-Schloss Prinzips heften sie sich an diese Antigene und machen sie unschädlich. Die Krankheit ist jetzt normalerweise besiegt. Die Blaupause für diese Antikörper wird nun gespeichert, um sie in einem erneuten Angriff ein weiteres Mal herzustellen.

Alle anderen Abwehrmechanismen werden dem unspezifischen Abwehrsystem zugestanden. Zu diesem zählen die Haut und die Schleimhäute. Die Haut ist die erste Barriere und verhindert das grobe Eindringen von Fremdstoffen. Die Schleimhäute bilden einen Schleim, der einen Teil dieser Fremdstoffe binden und ausleiten kann. Dann gibt es noch antimikrobielle Abwehrstoffe wie die Magensäure, die Gallensalze oder die Milchsäure der Vagina, die Fremdkörper abtöten können. Das Knochenmark leistet ebenfalls seinen Beitrag, in dem es als wichtigstes blutbildendes Organ zusammen mit der Milz Abwehrzellen (Leukozyten) herstellt, die Schädlinge auffressen. Ist das Milieu der Darmflora in einem für den Menschen gesunden Zustand, unterstützen auch diese nützlichen Bakterien unser Immunsystem. Und schließlich kommt noch das Lymphsystem, das allen voran der wichtigste Bestandteil des Immunsystems ist. Dieses System bildet und speichert selbst Abwehrzellen. Das Lymphsystem ist also im gesamten Körper in Form von Kasernen als auch Truppenübungsplätzen verteilt, die sich an strategisch wichtigen Punkten des Körpers befinden. Überall dort wo Krankheitserreger diese passieren müssen, wenn sie tiefer in den Organismus eindringen wollen. Lymphgefäße, Lymphflüssigkeit, Lymphknoten und Lymphgewebe wie die Mandeln, die Milz, der GALT, der Wurmfortsatz und die Thymusdrüse zählen dazu. Das alles zusammen ergibt einen riesigen Abwehrmechanismus, der im ganzen Körper verteilt ist.

Und als wäre das alles noch nicht genug, hat sich das Immunsystem darüber hinaus noch weitere Verteidigungsstrategien einfallen lassen wie beispielsweise Entzündungen oder Fieber, um Krankheitserreger noch besser bekämpfen zu können. Diese Strategien dienen dazu, das Gewebe zu erweitern, Gefäße zu vergrößern und die Temperatur zu erhöhen, damit das Immunsystem schneller arbeiten kann, damit die Stoffwechselfvorgänge erhöht werden können, damit die Abwehrzellenproduktion steigt und damit Schädlinge sich unwohler fühlen. Entzündungen und Fieber sind daher eigentlich nichts Schlechtes. Sie helfen lediglich unserem Körper wieder Homöostase zu erreichen. Zum ernstesten Problem werden diese Ereignisse nur, wenn sie zu chronischen und anhaltenden Phänomenen werden. Wenn beispielsweise ein Volk angegriffen wird, darf es Abwehrmechanismen einsetzen. Diese Abwehrmechanismen können natürlich das Leben der Bevölkerung einschränken, werden aber erst für das ganze Volk zu einer tödlichen Gefahr, wenn der Feind die Überhand gewinnt oder die Verteidigung solange dauert, dass Kollateralschäden wie Nahrungsmittelknappheiten, Wirtschaftszusammenbrüche oder Energiekrisen etc. entstehen. An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass die Ursache nicht gelöst wird, wenn, wie es in unserer westlichen Gesellschaft üblich ist, lymphatische Organe wie die Mandeln oder der Blinddarm herausoperiert werden. Die Entzündung wird sich früher oder später in einem anderen Organ manifestieren. Der Entzündungsherd muss vielmehr mit ganzheitlichen Maßnahmen beseitigt werden.

Ganzheitliche Maßnahmen für ein starkes Immunsystem:

- Basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- frische Luft

- Naturaufenthalt im Wald, Bergen und Seen
- Meerwasser
- Kälte- und Wärmetherapie
- Kontakt mit vielen Menschen
- Soziale Gemeinschaft
- Bewegung, Mobilisation, Sport, Dehnung
- Atemübungen
- Gedanken- und Geisteskraft
- Natürliche Antibiotika wie Ingwer, Knoblauch, Honig
- Sonnenlicht
- Tiefenentspannungsmeditationen
- Entgiftungen und Entsäuerungen
- Darmreinigung
- Stressmanagement
- Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K
- Zink
- sekundäre Pflanzenstoffe
- gesunder Schlaf
- geschlossenes Aurafeld
- stabiles Energiefeld

2.3.4 Kommunikationssystem

Jedes System nützt letztendlich nichts, wenn die einzelnen Teile nicht untereinander kommunizieren können. Ein Team aus den besten Spielern wird sein Potenzial nicht annähernd entfalten können, wenn die einzelnen Teamkameraden nur suboptimal miteinander kommunizieren können, wenn wichtige Nachrichten zu lange für die Übermittlung brauchen und wenn die Leitungen immer wieder unterbrochen sind, geschweige denn wenn sie unterschiedliche Sprachen sprechen oder kein Übersetzer vorhanden ist. Es braucht ein ausgefeiltes und optimiertes Nachrichten- und Kommunikationssystem, das alle Teile des Gesamtsystems miteinander verbindet und vernetzt. So können sich alle Beteiligten innerhalb kürzester Zeit auf denselben Ist-Zustand bringen und zusammen an einem Strang ziehen. Dafür hat unser Organismus zwei Kommunikations- bzw. Nachrichtensysteme eingerichtet, um mit diesen alle Zellen, Gewebe und Organe über dein Bewusstsein und Unterbewusstsein zu steuern. Die folgenden Kommunikationsmechanismen erlauben es also deinem bewussten Geist, zum Steuermann deines materiellen Körpers zu werden.

Das Nervensystem ist das Kommunikationssystem für schnelle und dringliche Nachrichten. Informationen werden mittels elektrischer Impulse im Bruchteil einer Sekunde über die Nerven weitergegeben. Es umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers, die mithilfe der Sinnesreize aus den Sinnesorganen, wie beispielsweise den Augen oder den Ohren, mit der Umwelt kommunizieren und gleichzeitig vielfältige Mechanismen im Inneren des Körpers steuern. Diese Sinnesreize werden aufgenommen, verarbeitet und lösen anschließend Reaktionen wie Muskelbewegungen oder Schmerzempfinden aus. Stoffwechselfvorgänge werden ebenfalls über das Nervensystem gesteuert. Viele Milliarden Nervenzellen, auch genannt Neuronen, ihre entsprechenden Nervenbahnen, die sich durch unseren Organismus ziehen, und ihre Schaltzentralen und Nervengeflechte wie dem Gehirn, dem Rückenmark, dem Bauchhirn oder dem

Herzhirn usw. bilden die Gesamtheit dieses Netzwerkes, um so im entsprechenden Zielort Reaktionen zu bewirken. Einen Teil dieser Vorgänge können wir mit unserem wachen Bewusstsein steuern wie zum Beispiel Körperteilbewegungen. Ein anderer viel erheblicherer Teil wie zum Beispiel der Herzschlag oder auch andere Regulationssysteme werden durch das Unterbewusstsein gesteuert. Wir wären mit unserem Bewusstsein schlichtweg mehr als überfordert und aus diesem Grund übernimmt das unser Unterbewusstsein für uns.

Das endokrine System ist das zweite Hauptkommunikationssystem. Es wird auch Hormonsystem genannt und ist für weniger wichtige und langsamere Nachrichten zuständig. Diese können Stunden, Tage oder sogar Wochen unterwegs sein. Solche Nachrichten werden von Hormonen, also von endokrinen Drüsen produzierten Botenstoffen, übermittelt. Diese Hormone werden von diesen Drüsen an das Blut abgegeben und weitergeleitet. Ihre Informationen werden an ganz bestimmte Zellen am Zielort abgegeben und führen bei ihrer Ankunft im Zielorgan zu einer bestimmten Wirkung. Mittels des Schlüssel-Schloss Prinzips haken sich die Rezeptoren gegenseitig ein und es kommt zu der gewünschten Reaktion im Zielbereich. Bevor die Hormone also überhaupt zum Zielort losgeschickt werden können, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen bzw. eine Nachricht zu übermitteln, müssen sie zuerst einmal von den endokrinen Drüsen produziert werden. Diese Drüsen stehen miteinander in Verbindung und können sich durch sogenannte Rückkopplungsmechanismen beeinflussen. Im Folgenden möchte ich nach der Reihe die einzelnen Hauptdrüsen von Kopf bis Fuß kurz durchsprechen. Der Hypothalamus befindet sich im Gehirn und steuert alle anderen Hormondrüsen. Er ist sozusagen die Verbindungsstelle zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Hormonsystem. Die Hypophyse ist ebenfalls im Gehirn lokalisiert. Sie unterstützt den Hypothalamus und dient der Produktion diverser Hormone für den Energie-, Wasser- und Temperaturhaushalt. Die Epiphyse, auch bekannt als drittes Auge, produziert Melatonin, das Schlafhormon. Sie ist verantwortlich für Regeneration, metaphysische Fähigkeiten und hat einen enormen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Schilddrüse ist unterhalb des Kehlkopfes beheimatet

und steuert mit ihren Schilddrüsenhormonen T3 und T4 vor allem den Grundumsatz, den Stoffwechsel und den Abbau körpereigener Energiespeicher. Die Nebenschilddrüsen sind für den Calciumhaushalt zuständig. Die Nebennieren produzieren zur Bewältigung von Stresssituationen Adrenalin und Noradrenalin. Diese Stresssituationen sind grundsätzlich nicht gesundheitsschädigend, sondern leistungsfördernd. Nur wenn diese über einen chronisch längeren Zeitraum bestehen bleiben, wie im Falle der Entzündungsprozesse, zehren sie an der menschlichen Essenz. Darüber hinaus sind die Nebennieren für den Wasserhaushalt und auch zusammen mit den Eierstöcken und den Hoden für die Gesundheit und Funktion der Geschlechtsorgane zuständig.

Nun kann man sich ja bereits ausmalen, was passiert, wenn ein oder mehrere dieser Systeme ausfallen, weil sie beispielsweise anhand einer Mangelernährung unterversorgt sind. Hormone können nur noch unzureichend produziert werden. Beschädigte Nervenbahnen können nicht mehr repariert werden. Die verschiedenen Drüsen können nicht mehr mit ausreichend Makro- und Mikronährstoffen genährt werden. Die Drüsen sind nun anfällig für Giftstoffe, Schwermetalle und Krankheitserreger. Ein ganzes Netzwerk droht in sich zusammenzubrechen und zu kollabieren. Wenn die Kommunikation ausfällt, verlangsamen sich alle Prozesse. Der Organismus stagniert. Natürlich ist das kein Phänomen, das von heute auf morgen eintritt. Es ist eben ein schleichender Prozess und gerade diese schleichenden Prozesse sind oftmals schwer zu durchschauen, weil die Ursachen verschleiert sind. Wir erinnern uns, viele Krankheiten brechen in unserem Organismus erst dann aus, wenn dieses oder jenes Organ zu etwa 70% überlastet ist. Ab diesem Moment herrscht eigentlich schon Alarmstufe Rot. Genau aus diesem Grund ist Prävention die beste Gesundheitsvorsorge und diese Gesundheitsvorsorge wird optimalerweise durch ganzheitliche Gesundheitsmaßnahmen, ganzheitliche Medizin und ganzheitliche Heilung getroffen.

Ganzheitliche Maßnahmen für ein optimales Kommunikationssystem:

- Basenüberschüssige, antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung in Form von Kräutern, Wildpflanzen, Sprossen, Salaten, Obst, Beeren, Blättern und Gemüse
- Naturaufenthalt im Wald, Bergen und Seen
- Kälte- und Wärmetherapie
- Bewegung, Mobilisation, Sport, Dehnung
- Atemübungen
- Gedanken- und Geisteskraft
- Sonnenlicht
- Tiefenentspannungsmeditationen
- Stressmanagement
- Entgiftungen und Entsäuerungen
- Vitamin B-Komplex
- Magnesium, Calcium, Zink, Kalium
- gesunder Schlaf
- Geistreinigung

2.4 Nährstoffe

Energie, welche wir unserem Körper über Nahrungsmittel zufügen, ist die Voraussetzung für jegliche körperliche Aktivität. Diese Aktivitäten wiederum verbrauchen die zugeführte Energie. Folglich dient Nahrung in erster Linie der Auffüllung geleerter Energiespeicher. Ohne eine stetige Nährstoffaufnahme kann unser Organismus nicht einwandfrei arbeiten. Wenn von der Ernährung eines Lebewesens die Rede ist, dann ist damit dessen Verzehr von (im besten Falle artgerechter) Nahrung gemeint. Diese Nahrung wird auf ihrer Reise durch das Verdauungssystem mithilfe vieler unterschiedlicher Stoffwechselprozesse (die alle Hand in Hand arbeiten) in Nährstoffe und in Energie verwandelt. Erst jetzt kann der Körper von der zugeführten Nahrung profitieren. Dabei unterscheidet man zwischen zwei großen Nährstoffgruppen, den Makro- und Mikronährstoffen. Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße/Proteine zählen zu den Makronährstoffen. Diese sorgen für den Aufbau von Zellen, Gewebe, Muskeln oder körpereigenen Hilfsstoffen wie Hormone, Enzyme oder Immunbotenstoffe, und sind die Hauptquellen, aus denen der Körper Nahrung in Energie umwandelt. Mikronährstoffe hingegen liefern dem Menschen keinerlei Energie, dafür haben sie andere vielfältige und essenzielle Aufgaben. Sie sind z.B. Bestandteile von Knochen und Zähnen, helfen bei der Verdauung und dem Transport von Nährstoffen, unterstützen das Immunsystem oder sind an der Reizweiterleitung von Nervensignalen beteiligt. Zu ihnen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass es für den Menschen auch noch eine andere Art der Energiegewinnung gibt. Der Mensch muss seine Energie nämlich nicht zwingendermaßen über materielle Nährstoffe gewinnen. Wenn der Geist und das Bewusstsein eines Menschen stark und weit genug fortgeschritten ist, dann kann Energie auch in einer reineren Form über die Luft, das Licht oder den Raum aufgenommen werden. Wichtig für uns ist an dieser Stelle jedoch, die richtige und bewusste Aufnahme lebensspendender und gesunder Nährstoffe.

2.4.1 Makronährstoffe

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate werden in Pflanzen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff hergestellt. Sie sind der wichtigste Energielieferant für unseren Körper, in dem sie unsere Zellen, unser Gehirn und die Muskeln mit Glucose (Zucker) versorgen, die zur Energiegewinnung unabdingbar sind. Man unterscheidet mehrere Klassen von Kohlenhydraten. Es gibt Einfachzucker (bestehend aus Einfachzucker Molekülen), Zweifachzucker (bestehend aus Doppel-Einfachzucker Molekülen) und Mehrfachzucker (bestehend aus Verbindungen von mehr als zehn Einfachzucker Molekülen). Im Verlauf des Verdauungsprozesses werden alle Kohlenhydrate, außer die Ballaststoffe, zu Zucker zerkleinert. Nachdem der Körper mit Energie versorgt wurde, wird die überschüssige Glucose in der Leber oder den Muskeln in Form von Glykogen gespeichert. Da diese Speicher jedoch begrenzt sind, wird der restliche Teil ins Fettgewebe eingelagert. Es ist darauf zu achten, komplexe Kohlenhydrate den einfachen vorzuziehen, da diese eine weitaus höhere Nährstoffdichte und viele gesunde Ballaststoffe enthalten. Somit wird der Blutzuckerspiegel optimal reguliert und der Körper mit qualitativ hochwertiger Energie versorgt.

Glutenfreies Getreide wie Hirse, Hafer und Reis, Pseudogetreide wie Buchweizen und Quinoa, ballaststoffreiche Gemüse wie Zwiebeln, Spargel, Gurken und Karotten, stärkehaltige Gemüse wie Süßkartoffeln und Yamswurzeln, Meeress Gemüse wie Dulse, Yel und Algen und frisches Obst wie Äpfel, Birnen, Beeren, Feigen und Datteln bilden hervorragende Kohlenhydratquellen, um Höchstleistungen zu erzielen.

Fette

Fette (Triglyceride) findet man sowohl in der Nahrung als auch im Körper. Sie sind eine Untergruppe der Lipide, die ein Sammelbegriff für nicht wasserlösliche Stoffe sind. Dazu zählen auch Fettsäuren, Cholesterin und Phospholipide. Fette werden in der Ernährung oft mit negativen Erscheinungen wie unerwünschten „Fettpölsterchen“ assoziiert. Dagegen sind hochwertige Fette absolut lebensnotwendig und essenziell für die Gesundheit in unserem Organismus. Wie so oft ist es entscheidend das richtige Maß zu finden. Sowohl ein Überschuss als auch ein Mangel an Fetten kann diverse Krankheiten verursachen. Eine der wichtigsten Eigenschaften von Fetten ist ihre Energieversorgung und Energiespeicherung. Sie sind die energiereichsten Stoffe in der Nahrung und selbst bei einer Hungersnot können die Fettdepots alle Körperzellen etwa vier Wochen lang mit Energie versorgen. Darüber hinaus sind Fette Bestandteile der Zellmembranen und ein Großteil des Nervensystems. Mithilfe der Fettpolster kann sich der Organismus gut vor Kälte und äußeren Kräften schützen. Schließlich dienen Fette auch als Lösemittel für die fettlöslichen Vitamine E,D,K,A, denn ohne diese ließen sich die lebensnotwendigen Vitamine nicht vom Körper aufnehmen. Fettsäuren lassen sich weiterhin in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilen. Dabei sollte den ungesättigten Fettsäuren der Vorzug gewährt werden, da gesättigte Fettsäuren hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln zu finden sind, den Stoffwechsel verlangsamen und Entzündungswerte im Körper erhöhen. Eine hervorragende pflanzliche Quelle für gesättigte Fettsäuren bildet hier das Kokosfett. Ungesättigte Fettsäuren differenziert man weiterhin in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren findet man vor allem in Olivenöl, Nüssen und Avocados. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind hingegen essenziell und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie werden noch einmal in Omega-6 und Omega-3 unterteilt und ihr optimales Verhältnis liegt bei ungefähr 3:1. Nahrungsmittel wie Hanfprodukte, Chiasamen, Leinsamen, Algen, Algenöl, Macadamias, Walnüsse, Gerstengras, Moringablätter und pflanzliche Öle versorgen den Organismus ausreichend mit hochwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Proteine

Proteine sind die Grundbausteine allen Lebens. Sie sind einerseits Hauptbestandteil jeder Körperzelle und erfüllen andererseits in Gestalt von Antikörpern, Hormonen, Enzymen oder Muskelproteinen sehr viele lebenswichtige Aufgaben. Somit helfen sie z.B als Hormone bei der Regeneration von Muskelgewebe unter körperlicher Belastung, als Enzyme bei der Nahrungszerkleinerung und unterstützen als Antikörper das menschliche Immunsystem. Die wichtigste Aufgabe im Bereich Muskelaufbau ist, dass Proteine als Bausteine für Muskeln dienen, um sie stärker und resistenter zu machen. Proteine sind aus dem Zusammenschluss mehrerer Aminosäuren aufgebaut, von denen ein menschliches Protein etwa 20 bis 23 benötigt. Acht davon sind essenziell, d.h der Körper kann sie nicht selber herstellen und muss diese deshalb aus der Nahrung beziehen. Beim Verzehr von Proteinen ist allerdings nicht nur die Menge entscheidend, sondern in erster Linie auch Qualität und das Verhältnis der einzelnen Aminosäuren. Es wird hier auch von biologischer Wertigkeit gesprochen. Je ähnlicher das Verhältnis der Aminosäuren in einem Lebensmittel dem Aminosäureverhältnis im Körper ist, desto höher ist ihre biologische Wertigkeit. Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser können die Proteine im Körper eingebaut werden. Im Gegensatz zu tierischen Protein enthält pflanzliches Protein generell einen höheren Anteil an Ballaststoffen und anderen Nährstoffen und die Fettzusammensetzung ist vielfältiger und qualitativ wertvoller. Da pflanzliche Proteine aus kurzen Aminosäureketten bestehen, sind sie auch leichter verdaulich.

Zu den besten pflanzlichen Proteinquellen gehören Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, grüne Erbsen und Azukibohnen, Pseudogetreide wie Quinoa und Buchweizen, grünes Blattgemüse wie Spinat, Brokkoli und Kohl, Meeressalate wie Spirulinaalgen und Samen und Nüsse wie Hanfsamen, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Mohnsamen und Leinsamen. Sie sind allesamt für den täglichen Verzehr geeignet, genauso wie frische Sprossen wie beispielsweise Süßlupinen.

2.4.2 Mikronährstoffe

Vitamine

Obwohl der Anteil an Vitaminen in der Ernährung wesentlich geringer ist als im Vergleich zu den Makronährstoffen, sind sie dennoch lebensnotwendig. Sie sind an unzähligen Stoffwechselprozessen wie Regeneration und Energiegewinnung beteiligt. Es wird zwischen wasserlöslichen Vitaminen (C und B-Komplex), fettlöslichen Vitaminen (E,D,K,A) und vitaminähnlichen Substanzen unterschieden. Die Reihenfolge ihrer Namensgebung haben sie nach ihrer Entdeckung. Vitamin A ist sehr wichtig für die Augen, Haut, Schleimhäute und die Abwehr von Krankheitserregern und unterstützt einen geschwächten Organismus bei der Regeneration. Der Vitamin B-Komplex hilft dem Körper bei unzähligen Stoffwechselvorgängen, wie der Umwandlung von Nahrung in Energie, vor allem bei Kohlenhydraten und Proteinen. Außerdem ist er bedeutend für die Bildung roter Blutkörperchen und die Strukturhaltung des Nervensystems. Vitamin B12 ist wohl der kritischste Nährstoff bei einer rein pflanzlichen Ernährung, da er in ausreichender Konzentration fast ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten ist. Ein Mangel an diesem Vitamin kann bei jahrelanger konsequenter pflanzlicher Ernährung schwerwiegende Folgen wie chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blutarmut, Verdauungsstörungen und Depressionen haben. Nach neuestem Forschungsstand sind Lebensmittel wie Algen, fermentierte Sojaprodukte oder Lupinenprodukte auch keine sicheren Vitamin B12 Quellen mehr, da sie nur Vitamin B12 ähnliche Substanzen enthalten, die der Körper nicht umwandeln kann. Somit bleiben zum einen mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder Vitamin B12 Kapseln übrig, um eine sicherer Versorgung zu gewährleisten. Oder man verzehrt viel frische, rohköstliche und lebendige Obst- und Gemüsesorten. Im besten Falle aus eigenem Anbau oder der Umgebung. Mandeln, frische Sprossen und Pilze schaffen ebenfalls gute Abhilfe. Trotz alledem kann man seine

Blutwerte beim Arzt regelmäßig überprüfen lassen. Vitamin C ist wichtig für einen starken Knochenbau, die Stärkung des Immunsystems und hilft bei der Reparatur von beschädigtem Körpergewebe. Vitamin D kann der Körper ausschließlich unter Sonneneinstrahlung bilden und ist außerordentlich wichtig für gesunde Knochen. Vitamin K unterstützt den Organismus bei der Blutgerinnung und sorgt für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem, Vitamin E stärkt wiederum das Immunsystem. Alle Vitamine wirken synergetisch. Das heißt, sie verstärken sich in ihrer Wirkung gegenseitig. Folglich ist es ratsam Vitamine frisch und im natürlichen Verbund einzunehmen. Alle Arten von Obst, Gemüse, Beeren, Pseudogetreide, Wildpflanzen, Kräuter, Algen, Salaten und Waldblättern eignen sich perfekt.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe kommen im Körper in größeren Mengen als Spurenelemente vor, daher werden sie auch als Mengenelemente bezeichnet. Sie sind lebenswichtige und essenzielle Substanzen, von denen unser Organismus einen Großteil nicht selbst herstellen kann. Eine tägliche Aufnahme über die Nahrung ist entscheidend. Zu den Mineralstoffen zählen unter anderem Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Phosphor und Chlorid. Mangan, Selen, Eisen, Kupfer, Jod, Silicium und Zink gehören zu den primären Spurenelementen. Die Aufgaben von Mineralstoffen und Spurenelementen sind extrem vielfältig. Magnesium, Kalzium und Phosphor sind wichtig für den Aufbau von Knochen, Knorpeln und Zähnen. Weiterhin regeln Kalzium und Magnesium Muskelfunktionen, Muskelkontraktionen und den Herzrhythmus. Natrium und Kalium sorgen für eine reibungslose Reizweiterleitung der Sinnes- und Nervenzellen. Kupfer und Eisen sind für eine optimale Sauerstoffversorgung und Energiebereitstellung im Organismus notwendig. Darüber hinaus ist Eisen Bestandteil des roten Farbstoffes für die Blutkörperchen. Selen und Zink arbeiten für das Immunsystem und stärken damit Immunfunktionen. Jod regelt den Hormonhaushalt der Schilddrüse und hilft bei Protein- und Fettstoffwechsel. Wie bei Vitaminen ist es ebenso bei

Mineralstoffen und Spurenelementen besonders ratsam, sie möglichst frisch zu verzehren, da diese beiden Arten der Mikronährstoffe sehr empfindlich für lange Lagerungszeiten und hohe Temperaturen sind. Vor allem Sportler müssen darauf achten, ausreichende Mengen in den Speiseplan zu integrieren. Wieder einmal versorgt eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Arten von Obst, Gemüse, Beeren, Pseudogetreide, Wildpflanzen, Kräuter, Algen, Salaten und Waldblättern unseren Organismus mit allen essentiellen Stoffen.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Neben Nährstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen sind in pflanzlichen Lebensmitteln auch sekundäre Pflanzenstoffe vertreten. Diese werden auch als bioaktive Pflanzenstoffe bzw. Phytochemikalien bezeichnet. Sie werden von Pflanzen nicht primär für das Wachstum oder die Entwicklung benötigt, sondern für sekundäre Aufgaben wie Gesundheitsprävention, Feindabwehr oder Anziehung von bestäubenden Insekten.

Wenn nun pflanzliche Lebensmittel regelmäßig mit so genannten Pflanzenschutzmitteln wie Pestiziden oder Fungiziden bespritzt werden, werden beispielsweise Pflanzen, Gemüse und Kräuter daran gehindert ihre eigenen Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Insofern bilden sie kaum lebensnotwendige sekundäre Pflanzenstoffe. Aus diesem Grund liefert Bio-Gemüse viel mehr von diesen wichtigen Substanzen, denn diese werden nicht mit chemischen Pflanzenschutzmitteln etc. bespritzt. Auch für uns Menschen bzw. für unsere Gesundheit können diese Substanzen vorteilhaft sein und zahlreiche Aufgaben im Körper übernehmen. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen uns vor Infekten mit Viren und Bakterien, senken den Cholesterinspiegel, stärken unser Immunsystem, bieten Schutz vor schädlicher UV-Strahlung oder Elektrosmog und regen die Verdauung an. Sie werden nach ihrer Struktur in verschiedene Klassen eingeteilt. Die wichtigsten sind Polyphenole, Saponine, Terpene und Bitterstoffe. Sie sind in vielen

gesunden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Beeren, Wildpflanzen, Kräuter, Algen, Salate, Samen, Pseudogetreide, Nüsse und Waldblätter enthalten.

2.5 Der Sinn von Krankheiten

Was sind eigentlich Krankheiten? Ganz einfach und banal beantwortet, sind sie die Abwesenheit von Gesundheit. Tiefer betrachtet, ist Krankheit allerdings ein natürlicher Vorgang, mit dem sich der Körper wieder selbst zu heilen versucht. Krankheit versetzt den Organismus in einen kritischen Zustand, in dem der Mensch mehr oder weniger dazu gezwungen ist sich auszuruhen, Aktivitäten einzustellen, sich zurückzuziehen und nach Lösungen zu suchen wieder gesund zu werden. Heilung bedeutet wieder ganz zu werden. Heilung bedeutet nach Wegen Ausschau zu halten, wieder vollkommen und rein zu sein. Unser Organismus gibt uns mit Krankheiten die Möglichkeit aufzuzeigen, dass etwas nicht stimmt oder dass wir vom Weg abgekommen sind. Es ist anfangs schwer zu verstehen, warum ein Mensch, der plötzlich von Krebs befallen ist, etwas in seinem Leben falsch gemacht hat und eigentlich selbst an der Misere Schuld ist. Aber leider muss ich dir die Wahrheit nun unverblümt mitteilen. Du bist auf der einen Seite leider und auf der anderen Seite Gott sei Dank selbst Schuld an deinem Leiden und deiner Misere. Du musst die Verantwortung für dein Leben übernehmen und das bedeutet sowohl die Verantwortung für dein Glück als auch dein Pech zu übernehmen. Glück und Pech geschehen nicht zufällig. Wir bezeichnen nur etwas zufällig, weil wir die Ursache nicht kennen. Aber es gibt für alles eine Ursache, auch wenn es gerade nicht so scheint. Obwohl es viele äußere Faktoren gibt, die uns Menschen krank machen, sind wir letztendlich selbst daran Schuld, wenn wir uns in die Knie zwingen lassen und leiden. Wir hätten uns besser schützen können, wir hätten uns besser darauf vorbereiten können und wir hätten bessere präventive Maßnahmen ergreifen können. Geistig, seelisch, körperlich und auch in unserem Bewusstsein. Krankheiten wollen uns etwas zeigen. Hinter einer Krankheit steht immer ein „Learning“. Diese Lektion muss gelernt, verstanden und verinnerlicht werden. Krankheiten sind allerdings auch dazu da, um uns selbst heilen zu können.

Der menschliche Organismus ist ein fließendes System. Stoffe fließen in den Körper, reagieren mit ihm und fließen wieder heraus. In einem gesunden Körper fließen also die Energien, in einem kranken Körper stagnieren sie. Es wird zwischen Stoffen unterschieden, die der Körper braucht (Nährstoffe) und Dingen, die er nicht benötigt (Schadstoffe). Diese Schadstoffe teilen sich wiederum auf in exogene Stoffe wie zum Beispiel Toxine, Giftstoffe, Chemikalien usw. und endogene Stoffe wie zum Beispiel Stoffwechselabfallprodukte. Anders ausgedrückt ist also Gesundheit auch die Abwesenheit von Schadstoffen im Körper oder besser gesagt die deutlich überwiegende Abwesenheit von Schadstoffen. Wenn das Milieu zwischen gesunden und schädlichen Mikroorganismen im Körper etwa 9:1 ist, würde man von einem putzmunteren Menschen sprechen. Krankheit könnte man daher als den Abwehrkampf gegen diese Schadstoffe definieren. Es zeigen sich einfach so lange Krankheitssymptome, bis die Schäden im ganzen Organismus beseitigt sind. Ist die Ausscheidung von Toxinen und dergleichen allerdings nicht möglich, lagert der Körper diese Säuren und Gifte dort ein, wo sie am wenigsten Schaden anrichten können, also dort wo sie nicht zwingend lebensgefährlich werden. Leider entstehen auf diese Art und Weise früher oder später zwangsläufig chronische Degenerationskrankheiten wie Rheuma, Krebs, Arthritis, Alzheimer etc. Der Körper unternimmt alles, was in seiner Macht steht, um sich so lange wie möglich am Leben zu erhalten. Er muss also das Risiko eingehen unter solchen chronischen Krankheiten zu leiden, wenn er nicht gleich absterben will. Es ist folglich ein langsamer Tod, der dir als bewusstes Wesen Zeit gibt, etwas an deinem Leben zu ändern. Der Körper will dir etwas mitteilen. Ändere bitte etwas an deiner Lebensweise und das schließt eben mit ein, auch an deiner Ernährungsweise zu schrauben. Dein Körper vertraut dir sozusagen. Er setzt auf dich, dass irgendwann die Aufnahme von diesen Schadstoffen gestoppt wird, in der Hoffnung, dass er sich anschließend wieder aufbauen kann. Die Toxinflut muss daher um jeden Preis gestoppt werden. Kein Medikament und keine Wunderpille wird daran etwas ändern. Dein Bewusstsein muss sich ändern und du musst deine falsche Lebensweise hinterfragen.

Aufwachen - Erkennen - Durchschauen - Erwachen - Verändern

Krankheit ist also auch in gewisser Weise ein Regulationsmechanismus, damit der Körper wieder in seine Homöostase gelangt. Mach ihm das Geschenk und werde von nun an zu einer Quelle der Gesundheit. Mit dem Regulationsmechanismus der Krankheit versetzt der Körper uns in einen Zustand, in dem er sich ermöglicht effektiver und effizienter gegen die Krankheitserreger vorzugehen. Er muss diese ja schließlich aus dem System vertreiben und dieser Abwehrkampf äußert sich eben durch vielerlei Beschwerden. Du musst dir vorstellen, dass sich dein Organismus gerade in einem Krieg befindet. Dein Organismus wird gerade angegriffen und der Krieg findet in deinem Heimatland statt, also in deinem Körper. Und wie jeder Krieg hinterlässt auch dieser Abwehrkampf Spuren. Entgiftung, Entsäuerung, Reinigung und Sanierung hinterlassen allesamt Spuren und anfangs kann es zu sogenannten Erstverschlimmerungen kommen. Obwohl der Krankheitsverlauf besser wird und in Richtung Gesundheit verschoben wird, kann das zuerst einmal bedeuten, dass es dir als Mensch physisch und psychisch schlechter geht. Dein Körper muss, wie bereits erwähnt, gegen eine Flut von Krankheitserregern kämpfen und diese abwehren. Gleichzeitig muss er dafür sorgen, dass die Schadstoffe in Form von Giften, Toxinen, Säuren, Schwermetallen, Chemikalien und Abfällen etc. aus dem Körper ausgeleitet werden. Das passiert über die Lunge, über die Nieren, über die Haut, über die Leber, über den Harnapparat, über den Darm und natürlich über die Schleimhäute. Das kann eine hohe Belastung für den Menschen sein. Körperlich, seelisch und geistig. In den meisten Fällen werden jetzt Medikamente eingenommen und diese Medikamente stoppen den eigentlichen Heilprozess. Sie lindern zwar den Schmerz und sie lindern die Symptome, heilen jedoch tun sie dich leider nicht. Es kommt sozusagen zu einem Waffenstillstand und die Schadstoffe werden einfach irgendwo im Körper zwischengelagert, wo sie weiterhin ihr Unwesen treiben können. Die wichtige Ausleitung findet allerdings nicht statt. Darüber hinaus sind die meisten Medikamente zusätzlich auch noch giftig und belasten den menschlichen Organismus. Es ist daher von essentieller Bedeutung, den körpereigenen Heilprozess zu fördern, anstatt ihn stoppen zu wollen, auch wenn das vorerst unangenehm zu sein scheint.

Der Sinn von Krankheiten besteht also darin, uns Menschen etwas aufzuzeigen, nämlich was gerade in unserem Leben schief läuft. Der Körper möchte dir Signale senden. Er ist wirklich sehr robust und kann teilweise bis zu einer Kontamination von bis zu 70% eines entsprechenden Organs standhalten, aber dann muss er sich melden und das tut er in Form von Beschwerden, Leiden und Krankheiten.

Das Problem hat sich nun also auf der materiellen Ebene des Körpers manifestiert. Auf der seelischen und der geistigen Ebene wird sich das Problem jedoch auch in der ein oder anderen Form zeigen bzw. hat sich schon längst offenbart. Unser Organismus ist ein Netzwerk. Alles ist mit allem verbunden und so hängen körperliche, seelische und geistige Leiden miteinander zusammen. Wir müssen dies also ganzheitlich betrachten und beheben. Diese Probleme lösen wir am besten, indem wir unsere Lebensweise bewusst reflektieren, bewusst analysieren, bewusst hinterfragen und uns bewusst verändern hin zu einem besseren Menschen. Wir wollen uns bewusst rekalisieren und neu ausrichten. Wir wollen aus unseren Fehlern lernen. Wir wollen wachsen und gedeihen. Wir wollen das Potenzial, das in uns steckt, zum Vorschein bringen und das Beste aus uns herausholen. Jeder darf das auf seine Art und Weise und in seinem Tempo meistern. Eine angepasste und bewusste Ernährung gehört meiner Meinung nach auch zur Vervollkommnung des Menschen dazu und ist einer der wichtigsten Bausteine für langfristige Gesundheit.

2.6

Die optimale Ernährungsweise

Die offizielle Sichtweise einer optimalen Ernährung möchte uns im ersten Quarter des 21. Jahrhunderts zu verstehen geben, dass eine ausgewogene Ernährung mit der richtigen Dosis an Makro- und Mikronährstoffen uns Menschen gesund hält. Das hört sich ja alles erst einmal schön an, aber wenn man weiter forscht, stellt sich die Frage, was ist denn eine ausgewogene Ernährung? Wieder nach der offiziellen Sichtweise bedeutet eine ausgewogene Ernährung, sich mit allen Lebensmitteln im jeweiligen Land regelmäßig zu versorgen. Dazu gehören nicht nur Obst, Gemüse, Salate und Beeren, sondern auch Backwaren, Teigwaren, Zucker, Fastfood, Süßigkeiten, Chips, Kekse, Kuchen, Softdrinks, Wurst, Milchprodukte, Fleisch und Fisch. 60g Zucker, also etwa 10% der täglichen Energiezufuhr, gelten dabei als völlig harmlos, um den täglichen Energiebedarf des Menschen zu decken. Offiziell möchte man uns verdeutlichen, dass alle Nahrungsmittel, die von der Lebensmittelindustrie in den Handel kommen, regelmäßig und bedenkenlos verspeist werden dürfen. Mehr als 95 % davon sind aber keine wirklichen Lebensmittel, sondern lediglich Sattmacher und Füllstoffe. Diese Füllstoffe nähren nicht den Körper und sie versorgen den Organismus auch nicht mit wichtigen bioverfügbaren und gesunden Nährstoffen. Dort steckt keine Lebensenergie drin. Das ist keine lebendige Nahrung mit gesunden Fetten, aktiven Enzymen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. Das sind tote Füllmaterialien, die den Körper im wahrsten Sinne des Wortes einfach nur füllen und um es auf gut deutsch zu sagen „fett werden lassen“. Nicht umsonst gibt es auf der Welt und ganz besonders in den „fortschrittlichen“ Industrieländern so viele Übergewichtige.

Dort wird die Ernährungsweise von diesen Lebensmittelindustrien dominiert und die meisten Menschen sind von einer rein

natürlichen Ernährungsweise beinahe vollständig abgekoppelt. Die Ernährungsweise ist leider in den meisten Teilen der Welt völlig entartet und hat mit dem Essen, um zu überleben, nichts mehr zu tun. Es ist eine dekadente Lebens- und Ernährungsweise, die ihren Preis verlangt. Den Preis zahlen die vielen Menschen, die Opfer von der bewussten Propaganda der Lebensmittelindustrie oder vielleicht auch der Unwissenheit mancher Firmen geworden sind. Letztendlich sind sie jedoch selbst Schuld, denn jeder Mensch ist für sein Glück und seine Gesundheit selbst verantwortlich. Trotzdem muss man feststellen, dass trotz diverser neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und dutzender alter Ernährungslehren es völlig auf der Hand liegt, dass diese moderne Ernährungsweise auf ganzer Linie krankheitsfördernd ist. Und trotzdem macht der Großteil dieser Nahrungsmittelindustrie einfach so weiter wie gewohnt. Das ist für mich dann keine Unwissenheit mehr, sondern grob fahrlässig, ja sogar mutwillig. Anstatt für eine breitgefächerte Aufklärung zu sorgen, fährt man denselben Kurs einfach weiter, wahrscheinlich des Geldes wegen und wahrscheinlich auch der Krankheit wegen. Ich möchte an dieser Stelle kein Fass aufmachen, sondern nur kurz meine Meinung äußern, ohne hoffentlich zu tief in eine mögliche Wunde von dir zu stechen. Aber manchmal ist es einfach wichtig das Pflaster abzureißen und durch den Schmerz durchzugehen, damit wir uns weiterentwickeln können. Am Beispiel der Covid 19 Pandemie hat man glasklar gesehen, dass es dem weltweiten offiziellen Gesundheitssektor nicht wirklich um die Gesundheit der Menschen gegangen ist, sondern neben einigen versteckten Hintergründen größtenteils um den Verkauf eines „Allheilmittels“, nämlich dem Impfstoff. Gesundheit findet immer ganzheitlich statt, aber es ist keine Kampagne gestartet worden, wie sich Menschen gesund ernähren können, wie sie besser auf ihre Bewegung achten können, wie sie Atemübungen in ihren Alltag miteinfließen lassen können, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen, wie sie Traumata am besten auflösen, wie sie ihr Mindset stärken und und und. Die Liste ist lang und beinahe niemand dieser Eliten des weltweiten Gesundheitssektors hat sich darum bemüht, den Menschen ein holistisches Bild eines gesunden Menschen widerzuspiegeln. Und um das Fass leider trotzdem zum Überlaufen zu bringen, möchte ich an dieser Stelle noch erwähnen, dass in den

meisten westlichen Universitäten für Medizin gesunde Ernährung (ihre Ansicht von artgerechter Ernährung, also die offizielle Sichtweise) lediglich ein kleiner Abschnitt ihres gesamten Studiums ausmacht. Alle anderen aufgezählten Themen, die zu einer holistischen Gesundheit beitragen, sind nicht einmal Randthemen. Frische Ärzte wissen also nicht einmal darüber Bescheid, wie wichtig eine gesunde Ernährung für den Menschen ist. Und schließlich sollte man sich noch vor Augen führen, welches Essen in den meisten deutschen Krankenhäusern serviert wird. Dort wird der Vogel dann vollständig abgeschossen. Es ist wirklich grauenvoll und anmaßend, sich das als alternativer Gesundheitsexperte mitansehen zu müssen. Das ist pervers. Und wir Deutsche kennen sicherlich alle noch die Geschichte von der Currywurst, die uns zur C-Impfung überreden sollte. Lass dir ein vermeintliches Allheilmittel in deinen Körper jagen und genieß dabei eine der ungesündesten Speisen auf der Welt. Immer noch zum Erschießen. Haha.

Gibt es denn überhaupt eine optimale Ernährungsweise? Ja, es gibt sie. An dieser Stelle muss man natürlich einwenden, dass wir alle Individuen sind. Daher könnte man sagen als Individuen gibt es nicht die perfekte und optimale Ernährungsweise und in gewisserlei Hinsicht muss ich dem zustimmen. Je nachdem in welchem Land du lebst, je nachdem wie alt du bist, je nachdem in welcher Lebensphase du dich befindest, je nachdem in welcher Lebenslage du schwebst, je nachdem in welcher Klimazone du dich aufhältst, je nachdem welcher Religion du angehörst und je nachdem welche Gewichtung du dem Essen zukommen lässt, kann die optimale Ernährungsweise für das Individuum unterschiedlich sein. Ja das stimmt und genau aus diesem Grund gibt es ja auch individuelle Ernährungsberatungen, um genau auf die individuellen Bedürfnisse des Menschen einzugehen und um diesem darauf eine optimierte Ernährung zu präsentieren. Und genau da haben wir das Stichwort, optimiert. Optimiert ist ungleich optimal. Es ist ein Unterschied, ob du eine optimierte Ernährungsweise oder eine optimale Ernährungsweise wünschst. Das eine ist eine an deine Situation angepasste Ernährungsweise. Das andere ist eine für den Menschen optimale und beinahe perfekte Ernährungsweise.

Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen alle gar nicht so unterschiedlich sind. Wir denken, wir sind alle anders und haben alle andere Probleme. Aber tief im Inneren fühle ich und weiß ich, dass wir eigentlich dieselben Probleme haben. Alle sind wir geboren und alle werden wir irgendwann einmal sterben. Wir sind alle den gleichen kosmischen Gesetzmäßigkeiten untergeben und wir haben alle dieselbe Urwurzel. Wir gehen zwar alle einen unterschiedlichen Weg, aber dieser Weg führt uns alle wieder zurück zur Urquelle, zurück zum Urschöpfer und somit zurück zu Gott. Wir sind alle miteinander energetisch verbunden und wir alle haben den selben Grundaufbau. Im Kern sind wir alle gleich und wir haben das gleiche Ziel. Entwicklung. Wachstum. Erfahrung. Leben. Liebe. Und aus diesem Grund gibt es für unser menschliches System auch eine optimale Ernährungsweise. Nach dieser Ernährungsweise musst du nicht zwingendermaßen leben, aber man kann sich dieser optimalen Ernährungsweise angleichen. Das Leben strebt nach Perfektion. Der Mensch strebt nach Perfektion und auch wenn wir diese vielleicht niemals erreichen werden, weil das Alles unendlich ist und Anfang und Ende eine Illusion ist, so darf man trotzdem nach dieser Perfektion streben. Eine Sache immer besser zu machen oder perfektionieren zu wollen, ist kein Ausdruck von Unzufriedenheit, sondern der Spirit des Lebens. Das ist Entwicklung. Solange man mit dem Weg verschmilzt und bereits glücklich auf der Reise ist, anstatt vom Ziel abhängig zu sein, ist alles vollkommen in Ordnung.

Eine wirklich optimale und gesunde Ernährungsweise ist geprägt von den folgenden Eigenschaften. Dir wird sicher einiges bereits aus den ganzheitlichen Maßnahmen bekannt sein und das ist auch kein Wunder. Unser Organismus ist ein ganzheitliches System. Ganzheitliche Maßnahmen beschränken sich nicht nur auf einen Teilbereich, sondern auf das ganze System. Es ist daher leichter als gedacht, für holistische Gesundheit zu sorgen, weil man mit einer Maßnahme gleichzeitig viele weitere Bereiche zusätzlich abdeckt. Wir schlagen also mehrere Schadstoffe mit einer Klappe.

- Basenüberschüssig
- Entzündungshemmend
- Antioxidantien- und Vitalstoffreich
- Enzymreich
- Kohlenhydratoptimiert
- Proteinoptimiert
- Fettoptimiert
- Zeitoptimiert
- Salzarm
- Maßvoll
- Darmfreundlich
- Pilzfeindlich
- Gewichtsstabilisierend
- Saisonal und Regional
- Reinigend, Entgiftend und Sanierend
- Biologisch, Natürlich, Frisch und Ursprünglich
- Glutenfrei und Getreidearm
- Ökologisch

Die genannten Richtlinien sind die Basis einer optimalen Ernährung. Sie gelten für alle und können von jedem in jeder Lebenslage mehr oder weniger gut umgesetzt werden. Es gilt dabei der Richtsatz, je... desto optimaler die Ernährung. Also beispielsweise je basenüberschüssiger desto optimaler, je antioxidantienreicher desto optimaler, je darmfreundlicher desto optimaler die Ernährung. Auf dieser Grundlage kann sodann ein individueller Ernährungsplan für die Bedürfnisse der einzelnen Menschen zusammengestellt werden. Es geht nämlich auch darum, welche Ernährung einem gewissen Menschen und somit auch dessen Körper zugemutet werden kann. Sein physischer und psychischer Ist-Zustand muss berücksichtigt werden, um diesen Menschen dann Schritt für Schritt an diese optimale Ernährungsweise hinzuführen. Viele von uns sind ernährungstechnisch weit vom Weg abgekommen und man kann nicht von jedem erwarten, dies innerhalb von einer Woche wieder

gerade zu biegen. Es braucht Zeit, seine Ernährung zu optimieren. Es ist ein Prozess, weil viele andere Faktoren ebenfalls in die Ernährungsweise einspielen. Insofern ist die Ernährung eine tiefschichtige Angelegenheit. Essen entscheidet über Leben und Tod. Essen ist aus früheren Zeiten mit viel Schmerz und Angst verbunden. Das ist alles noch in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Daher hängt Essen auch stark mit unseren Emotionen und Gefühlen zusammen. Dieses Thema werden wir in einem späteren Kapitel noch genauer beleuchten, genauso wie die optimale Ernährung hinsichtlich spiritueller Richtlinien ergänzt und vertieft werden kann. Dort werden wir auch alle aufgezählten Eigenschaften noch einmal detailliert besprechen. Es bleibt also spannend und hiermit möchte ich dieses Großkapitel abschließen. Ich hoffe, die Faszination für unseren Körper hat bei dir nicht abgenommen und vielleicht bist du ja jetzt noch begeisterter als je zuvor, die Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist kennenzulernen.

3. Basiswissen zur TCM

Kannst du dir vorstellen, dass ein Arzt, Heiler oder Gesundheitsberater erst bezahlt wird, wenn der kranke Patient geheilt wird. Im alten China war genau das Realität. Altchinesische Ärzte bekamen beispielsweise nur so lange ihr Honorar, solange ihre Patienten auch gesund blieben und diese ganzheitliche Maßnahmen erhielten, um ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten. Die Ärzte mussten darüber hinaus Vorbilder und Inspirationspersonen sein, um Glaubwürdigkeit auszustrahlen. Kurz gesagt, sie mussten und ich denke auch sie wollten, Gesundheit vorleben. Der Satz „Gesundheitspflege bedeutet, nicht erst einen Brunnen zu graben, wenn man durstig ist“ aus dem ältesten medizinischen Sammelwerk, dem Neijing aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), steht für die Essenz und die Philosophie der gesamten traditionellen chinesischen Gesundheitslehre.

Bei der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, handelt es sich um eine der ältesten schriftlich belegten und ausgeübten medizinischen Wissenschaften der Welt. Die TCM stellt uns eine faszinierende und unsere herkömmliche Betrachtungsweise ergänzende Perspektive zur Verfügung. Der Mensch wird nämlich auch dort als körperliches, seelisches und geistiges Wesen betrachtet. Chinesische Ärzte richteten ihre Aufmerksamkeit auf das gesamte psychologische und physiologische Individuum, um die Beziehungen zwischen den einzelnen Geschehnissen von Körper, Seele und Geist besser zu verstehen. Sie versuchten herauszufinden, welche körperliche, seelische und geistige Beziehung Ursache, Wirkung und Symptom einer gewissen Krankheit haben.

Einer der Leitsätze der TCM lautet: Gleiche Krankheit unterschiedliche Behandlung, unterschiedliche Krankheit gleiche Behandlung. In der altchinesischen Medizin wird niemals ein Symptom isoliert und separat behandelt. Das System Mensch wird als eine Ganzheit betrachtet, das nach Ausgleich, Harmonie und Balance strebt. Dieses System ist darauf ausgerichtet von einer

ständig fließenden Lebensenergie durchdrungen zu werden. Breiten sich Stagnationen und Ungleichgewichte aus, dann wird das System früher oder später von Krankheiten heimgesucht, die sich bei jedem Menschen unterschiedlich manifestieren können. Wir müssen wieder von der Natur lernen und gleichzeitig mit der Natur leben.

3.1 TAO

Das Tao, die natürliche Ordnung, spiegelt sich in allem Seienden wider und ist im Bewusstsein, dem gesamten Kosmos, den Naturgesetzen und auch in uns selbst gegenwärtig. Das ewige Tao beschreibt das Sein und das Nicht-Sein, das Alles und Nichts. Das Alles, das aus dem Nichts hervorgegangen ist, ist der Anfang von Himmel und Erde. Das Sein ist in seiner Natur vergänglich und begrenzt. Das Nicht-Sein ist in seinem Potenzial ewig und unbegrenzt. Gehen wir als Bewusstsein in die Richtung des Seins, begegnen wir räumlicher und zeitlicher Begrenztheit. Gehen wir als Bewusstsein in Richtung des Nicht-Seins begegnen wir der Unendlichkeit. Das Tao ist immer vereint in der Ganzheit von Sein und Nicht-Sein und so liegt das Geheimnis des Tao im Weg verborgen.

Das älteste chinesische Ideogramm für das allumfassende „Tao“ besteht aus drei Teilen:

- einem „Kopf“ - steht für Yang, Himmel und Bewusstsein
- einem menschlichen „Fuß“ - steht für Yin, Erde und der grobmateriellen Ebene
- einem „Weg“ - symbolisiert die Bewegung, den Wandel und den Lebensweg



Abbildung 3: TAO Ideogramm

Das Tao ist der Weg. Es ist das Prinzip, das alles einschließt und im Wandel aller Dinge wirkt. Es ist grenzenlos und enthält die Leere und das Nichtleere. Das einzig Konstante ist die Veränderung. Im Einklang mit dem Tao zu sein bedeutet sodann, den Dingen ihren natürlichen und vorgesehenen Lauf zu lassen. Man lebt im Einverständnis mit der Welt, so wie sie ist, ohne den Lauf der Zeit zwanghaft verändern zu wollen. Alles, was existiert, ist Teil der Schöpfung und so lebt man als Individuum im Einklang mit seiner göttlichen Lebensaufgabe.

Aus diesem Tao entsteht die Dualität von Yin und Yang, das weibliche und männliche Prinzip, die gleichberechtigt miteinander existieren, einander bedingen und ergänzen.

„Wer auf den Zehenspitzen steht, steht nicht sicher. Wer vorausseilt, kommt nicht weit. Wer zu glänzen versucht, verdunkelt sein eigenes Licht. Wer sich selbst definiert, kann nicht erfahren, wer er wirklich ist. Wer Macht hat über andere, kann sich selbst keine Macht verleihen. Wer sich an sein Werk klammert, wird nichts schaffen, was von Dauer ist. Willst du eins mit dem Tao sein, so tu deine Arbeit und dann lass los.“

(LAO TSE, KAPITEL 24)

3.2 Yin und Yang

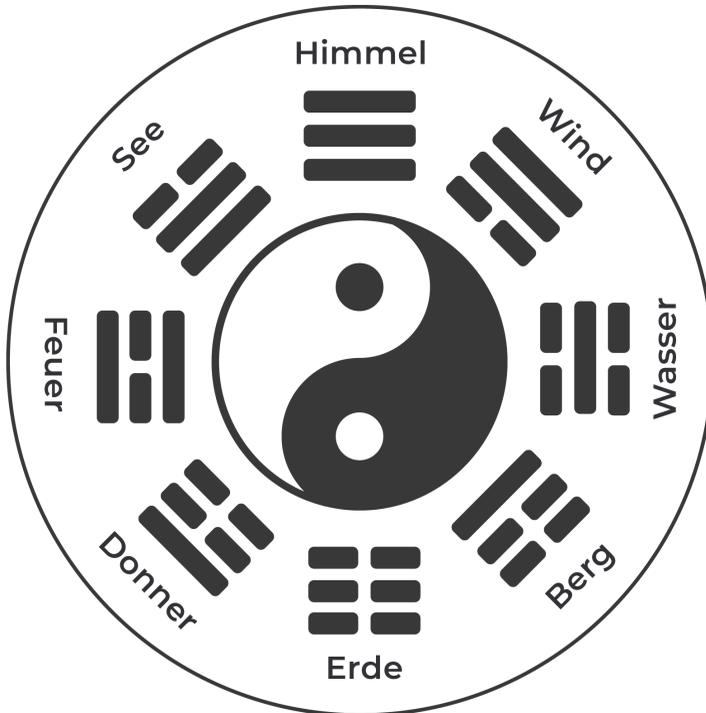


Abbildung 4: Yin Yang Symbol (Innen) +
Das Basis I Ging der 64 Hexagramme (Außen)

Das Yin-Yang-Symbol stellt einerseits Gegensätze dar, die sich aber andererseits ergänzen und gleichzeitig eine Einheit bilden. Yin und Yang enthalten jeweils den Kern des anderen in sich, sind voneinander abhängig und verbrauchen sich gegenseitig. Sie wandeln sich ineinander um. Yin wird zu Yang und umgekehrt.

Der Kreis, der das Ganze repräsentiert, ist in Yin (schwarz) und Yang (weiß) unterteilt. Die kleinen Kreise in gegensätzlicher Farbe zeigen, dass innerhalb von Yin auch Yang enthalten ist und umgekehrt. Die geschwungene Teilungslinie verdeutlicht das dynamische und fortwährende Ineinanderfließen von Yin und Yang. Darüber hinaus stehen Yin und Yang in gegensätzlicher Abhängigkeit, in wechselseitigem Verbrauch und immerwährender Umwandlung.

Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle Yin und das Helle Yang sich immer wieder gegenseitig hervorbringen, bedingen und ergänzen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht ist die Grundlage für den freien Fluss der Lebensenergie Qi. Yin und Yang verkörpern unterschiedliche Prinzipien des Lebens, die völlig wertfrei sind und ohne den anderen nicht existieren können.

Das Dynamische und Verändernde wird durch die Yang- oder Feueraspekte des Körpers ausgedrückt, das Nachgiebige und Nährende durch die Yin- oder Wasseraspekte.

Der eine Mensch verkörpert die Hitze und Schnelligkeit des Sommerfeuers, ein anderer gleicht der Stille und Kühle der Winterkälte. Der dritte ähnelt der Fruchtbarkeit und Leidenschaft des Frühlings und der vierte wirkt ausgedörrt wie ein trockener Herbst. Andere Menschen zeigen wiederum gleichzeitig Aspekte aller Jahreszeiten. Harmonie und Gesundheit sind gleichbedeutend mit der ausgeglichenen Wechselwirkung dieser Tendenzen.

Man kann sich das körperliche Yin-Yang-Prinzip auch in Form einer Öllampe vorstellen. Das Öl stellt das Yin bzw. die Substanz dar und unsere Aktivitäten sind dem Yang bzw. der Flamme zugeordnet. Ursprünglich bezeichnete Yang die von der Sonne beschienene Seite eines Berges und Yin die im Schatten liegende Seite des Berges. Das dynamische Krankheitsverständnis der TCM wurzelt im Yin und Yang. Immer geht es um Widerstreit und Ausgleich zwischen etwas Bewegendem und Beharrendem, zwischen kühlenden und wärmenden, abbauenden und aufbauenden Kräften im Organismus. Auf die medizinische Ebene übertragen,

entspricht Yin der körperlichen Substanz und Yang der durch den Körper ausgeübten Funktion.

Im Folgenden ein paar Beispielzuordnungen zur Verdeutlichung;

YANG:

- Feuer
- Hitze
- Röte
- rastlos
- trockene Haut
- hart
- Erregung
- Schnelligkeit
- feinstofflich
- heiße Extremitäten
- heißer Körper
- rotes Gesicht
- laute Stimme
- redet viel
- heftige Atmung
- fester Stuhl
- rote Zunge
- Tag
- das Helle
- Extrovertiertheit
- männlich
- die Körperrücken und -außenseite
- Freude
- Neugierde

- Potenz
- Libido
- Himmel
- Trockenheit

YIN:

- Wasser
- Kälte
- Blässe
- ruhig
- weiche Haut
- weich
- Hemmung
- Achtsamkeit
- grobstofflich
- kalte Extremitäten
- kalter Körper
- blasses Gesicht
- schwache Stimme
- redet ungern
- schwache Atmung
- weicher Stuhl
- weißliche Zunge
- Introvertiertheit
- das Dunkle
- die Nacht
- die Körpervorder- und Körperinnenseite
- Säfte
- weiblich
- Erde
- Schatten
- Feuchtigkeit

- Gelassenheit
- Konzentration
- Ausdauer
- Liebesfähigkeit

Das Konzept von Yin und Yang kann auf alle Bereiche des Lebens angewandt werden. Betrachtet man z.B. das Klima bedeutet ein Überschuss von Yang Trockenheit und Hitze, ein Überfluss des Yin hingegen Überschwemmungen und Regenfälle. In der Traditionell Chinesischen Medizin TCM geht es letztlich um die Beziehung zwischen Yin und Yang. Aus dem Yin und Yang wiederum gehen die 3 Schätze hervor.

3.3 Die Drei Schätze und die vitalen Substanzen

Die alten chinesischen Philosophen gingen bei der Beschreibung der Entstehung des Lebens also von der großen Einheit aus. Die Trennung dieser Einheit in Yin und Yang, in Himmel und Erde, bringt in dieser Folge die Lebensenergie Qi hervor, die sich zwischen den beiden Polen in einem immerwährenden Fluss befindet. In der heutigen Wissenschaft könnte man das mit dem Minus- und dem Pluspol vergleichen. Zwischen diesen beiden Polen herrscht ein Unterschied bzw. eine Spannung und diese Spannung hat einen Stromfluss zur Folge. Elektro-magnetische Kräfte sind in unserem dipolaren Universum also grundlegende Urkräfte. Das Tao ist also die große Einheit, die eins (1). Diese Eins erzeugt die Polaritäten Yin und Yang, die Zwei (2). Diese Zwei erzeugen die drei Schätze den Geist (Shen), die Essenz (Jing) und die Lebensenergie (Qi), die Drei (3). Diese Drei erzeugen alle Dinge und diese Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht. Aus ihnen gehen die Jahreszeiten, die Meridiane, die Elemente, die Mineralien, die Pflanzen, die Tiere, die Menschen und alle Lebewesen hervor. Alles ist aus dem Einen hervorgegangen und wird wieder in das Eine zurückgehen.

Die Eins bezieht sich, wie bereits erwähnt, auf das Tao, die ursprüngliche Einheit, aus der alles entsteht. Sie ist vor- und außerhalb unserer erfahrbaren Welt der Dualität und kann deshalb von unserem Verstand niemals zu 100% begriffen oder verstanden werden. Diese Einheit kann von uns nur erfahren werden. Die Zwei ist eine abstrakte und eine geistige Größe. Wir nutzen die Dualität, um uns selbst und die Welt mit unserem ordnenden Verstand zu begreifen. Die Trennung ermöglicht es uns, die Dinge zu benennen, zu kategorisieren, einzuteilen, zu beobachten und im gegenseitigen Vergleich zu erfahren. Was wäre Licht ohne Dunkelheit, was wäre heiß ohne kalt, was wäre rechts ohne links, was wäre gut ohne böse. So sind Yin und Yang Instrumente des Geistes, mit denen wir als Menschen die räumlichen und zeitlichen Dimensionen in den

Polaritäten unterscheiden und benennen können. Yin und Yang sind sowohl außerhalb als auch in uns. Wir dagegen sind das unendliche Bewusstsein und diese unbegrenzte Energie, die die Dualität zum Leben erweckt. In unserer Welt ist der Verstand ein mächtiges Instrument, aber der Verstand wird uns nicht weiterhelfen das Tao vollkommen zu durchdringen. Das Tao kann erlebt und erfahren werden, aber von unserem begrenzten Verstand nicht vollständig verstanden werden. Unser Verstand arbeitet auf Basis der Trennung und auf dieser Basis der Bewertung, der Teilung und der Spaltung kann Einheit nicht verstanden werden. Sie erzeugt ein scheinbares Gefühl der Einsamkeit und des allein seins, obwohl allein sein auch „All Eins Sein“ bedeutet. Es liegt also in der Natur des Verstandes zu trennen, damit müssen wir als Menschen leben.

Die drei Schätze erzeugen das Leben, Yin, Yang und Qi. Im Makrokosmos ist die Drei in Sonne (Yang), Mond (Yin) und Sterne (Qi) und im Mikrokosmos ist die Drei in Himmel (Yang), Erde (Yin) und Lebewesen/Mensch (Qi) eingebettet. Im Menschen finden wir diese drei Energien im Bereich des Geistes oder auch Shen (Yang), im Bereich der Essenz oder auch Jing (Yin) und in der Lebensenergie (Qi). Das Yang, der Himmel, der Vater, der Geist/Shen ist die zeugende Kraft. Das Yin, die Erde, die Mutter, die Essenz/Jing ist die gebärende Kraft und das Qi, die Lebensenergie, das Kind, das Lebewesen/Mensch ist die daraus entstehende Kraft der nächsten Generation. Die Drei steht für das Prinzip des Lebens, das sich in seinem unendlich großen Potenzial immer weiterentwickelt im Kreislauf von Bewegung und Stillstand, im Kreislauf von Leben und Tod.

„Die Chinesische Medizin betrachtet das Funktionieren von Körper und Geist als das Ergebnis der Interaktion bestimmter vitaler Substanzen. Diese Substanzen manifestieren sich in verschiedenen Graden von „Substanzhaftigkeit“: einige von ihnen sind sehr verfeinert, andere gänzlich immateriell. In ihrer Gesamtheit stellen sie die altchinesische Sicht von Körper und Geist dar. [...] Das Qi ist die Basis von allem. Alle weiteren vitalen Substanzen sind nichts anderes als Erscheinungsformen des Qi in verschiedenen Abstufungen von Substanzhaftigkeit, angefangen von den

vollkommen materiellen Substanzen wie den Körperflüssigkeiten bis hin zu den gänzlich Immateriellen wie dem Geist (shen)."

(MACIOCIA 2008, S. 43)

Die vitalen Substanzen sind:

- Qi
- Essenz (Jing)
- Geist (Shen)
- Blut (Xue)
- Körpersäfte bzw. Körperflüssigkeiten (Jinye)

Die Drei Schätze, chinesisch San Bao, bilden die grundlegenden psychischen und physischen Substanzen eines Menschen. Sie werden uns auf unserem Lebensweg mitgegeben und sollten geachtet und geschützt werden.

Qi

Qi, ausgesprochen Tschii, ist die lebenserhaltende und verfeinerte Substanz, die alles umgibt und durch unseren Körper fließt. Das Schriftzeichen für Qi zeigt, dass es sich um etwas gleichzeitig Materielles und Immaterielles handelt. Während die untere Hälfte der Kalligraphie das Reiskorn also das Materielle zeigt, symbolisiert der darüber liegende Teil den aufsteigenden Dampf, der auch die immaterielle Form von Qi darstellen soll. Qi ist niemals statisch, sondern befindet sich in ständiger Wandlung und immerwährender Transformation.

Qi kann jedoch nicht allein mit Lebensenergie übersetzt werden. Die Aufgaben des Qi umfassen wie bereits erwähnt Umwandlung und Transformation, aber auch Transport, Erhaltung, Anhebung, Senkung, Schutz und Wärme. Hierdurch lässt sich in etwa erahnen, was das Wesen von Qi ist. Ohne Qi gibt es keine Entwicklung, kein Wachstum und keine Transzendenz.

Aus Sicht der TCM ist Gesundheit dann möglich, wenn das Qi ausreichend und frei im Meridiansystem (Flussbett) des Menschen fließen kann. Meridiane verlaufen einerseits an der Körperoberfläche, andererseits in der Körpertiefe. Sie sind untereinander und zu den Organen hin vernetzt und versorgen diese mit Energie.

JING

Jing, ausgesprochen Dsching, wird uns bereits vor der Geburt von den Eltern mitgegeben und stellt sozusagen unsere Energiereserve für unser ganzes Leben dar. Mit diesem Schatz müssen wir gut haushalten, denn er verbraucht sich ab dem Tag der Geburt. Die Geschwindigkeit des Verbrauchs bestimmen wir durch unseren Lebensstil.

Jing wird daher als das vorgeburtliche Qi, die Nieren-Essenz oder auch als Lebensenergievorrat bezeichnet. Die vorgeburtliche Essenz ist eine Mischung der sexuellen Energien von Frau und Mann aus dem Akt der Vereinigung. Diese Essenz bestimmt unsere Konstitution und ist schwer veränderbar. Verbrauchtes Jing kann nicht so einfach ersetzt werden, weil ab dem ersten Atemzug der Vorrat stetig verbraucht wird.

Wir können dieses Konzept des vorgeburtlichen Qi mit der Idee einer Kerze vergleichen. Die Lebenskerze brennt ständig und das Wachs wird allmählich aufgebraucht. Exzesse und ungesundes Leben sind wie kleine Stürme, die die Kerze noch schneller verbrennen lassen.

Der Yin Aspekt des vorgeburtlichen Qi ist ein Teil des Nieren Yin und wird in den Nieren gespeichert. Sie ist für das Wachstum, die Fortpflanzung, die Entwicklung eines Menschen, dessen Fortpflanzungsfähigkeit, sowie Fruchtbarkeit und das Altern zuständig. Auf physiologischer Ebene sind auch das Knochenmark und unser Gehirn dem Yin Aspekt von Jing zugehörig. Der Yang Aspekt der vorgeburtlichen Essenz heißt Yuan Qi und steuert wie ein Katalysator Transformationsprozesse im Körper. Auch unsere

geistigen Fähigkeiten und unser Seinszustand sind vom Jing abhängig.

Die vorgeburtliche Essenz stammt von den Eltern. Die nachgeburtliche Essenz stammt aus den Elementen. Das nachgeburtliche Qi wird aus Nahrung, Atmung, Wasser, Bewegung und Raum gewonnen. Also aus den 5 Elementen Ether, Feuer, Wasser, Luft und Erde.

Die Funktionskreise, die für die Bildung der nachgeburtlichen Essenz hauptsächlich verantwortlich sind, sind Magen und Milz im Erdelement. Diese Funktionskreise werden in der chinesischen Lehre auch als Wurzel der nachgeburtlichen Energie bezeichnet und in China dementsprechend gehegt und gepflegt. Die Lunge verteilt im Luftelement die feinstoffliche Qi Energie im Körper. Das Wasserelement im Blut und in den Körperflüssigkeiten haucht Leben in die Organe ein. Bewegung und Energiefluss in Meridianen, Muskeln, Sehnen und Bändern zündet das Lebensfeuer an. Im kosmischen Raum ist Alles miteinander verbunden und vernetzt. Das Tao ist die Quelle des Ethers und somit die Urquelle von Energie, Bewusstsein und Liebe.

SHEN

Shen, ausgesprochen Schenn, steht für Seele, Geist und spirituelle Wahrnehmung. Er wird oft gleichgesetzt mit Bewusstheit und Achtsamkeit. Der Shen lässt unsere Augen strahlen und uns von innen heraus leuchten. Er ist die Seele der Spiritualität und der allumfassende und alles durchdringende Geist. In uns Menschen ist er im Funktionskreis Herz beherbergt. Andererseits setzt er sich aber auch aus weiteren 4 Shens, auch die Himmelswanderer genannt, zusammen, die in den anderen Hauptorganen beheimatet sind, nämlich der Niere, Leber, Milz und Lunge.

Er zeigt sich im Gesicht in der Klarheit und Wachheit unserer Augen. Manche Menschen haben dieses gewisse Strahlen und Funkeln in ihren Pupillen oder sind von einer scheinenden Aura umgeben. Solche Wesen beherbergen einen starken Shen. Ihre

Freude, ihr Wohlwollen, ihre Nächstenliebe, ihre Hilfsbereitschaft und ihre Weisheit inspirieren andere Lebewesen.

Bei anderen Menschen hingegen sieht man die Trübheit regelrecht ins Gesicht gemalt, ähnlich wie bei einem blinden Hund. Ist der Shen nicht gut verankert, kommt es zu Einschlafstörungen, innerer Unruhe oder chronischer Aufgedretheit. Durch die fehlende Klarheit hat man Probleme sich auszudrücken und Erkrankungen des Geistes treten häufiger auf.

Analog zu den drei Schätzen Shen - Jing - Qi kann man die Dreiheit von Himmel - Erde - Mensch ableiten. Die Chinesische Philosophie geht davon aus, dass der Mensch entsteht, wenn sich das Qi des Himmels und das Qi der Erde vereinigen.

BLUT

Das Blut, im chinesischen Xue, ausgesprochen schi-e, bezeichnet das Blut selbst und zwar genau in dem Sinne, in dem es auch die moderne Physiologie versteht. Es hat im Kontext der chinesischen Medizin darüber hinaus aber noch eine spezifische Bedeutung. Es bezeichnet den materiellen Anteil vom Qi Fluss des Zirkulationssystems im Körper. Die Hauptaufgabe des Blutes besteht ähnlich wie der des Qi in der fortwährenden Zirkulation im Körper und zugleich der Nahrung, Erhaltung und Vernetzung seiner verschiedenen Teile.

Das Blut entsteht in der Umwandlung von Nahrung. Nachdem nämlich die Nahrung im Verdauungstrakt transformiert worden ist, destilliert die Milz eine sehr feine und geläuterte Essenz aus der Nahrung heraus und transportiert diese Essenz aufwärts zur Lunge. Das nachgeburtliche Qi zusammen mit all seinen Teilen und Körperelementen alchemiert diese Essenz letztendlich zu purem Blut. Vom Herz und Lungen Qi wird das Blut sodann durch den materiellen Teil des Körpers gesendet und zirkuliert durch alle Zellen hindurch. Für diese Transformation dient das Yuan Qi als Katalysator. Blut hat somit vorgeburtliche als auch nachgeburtliche Wurzeln.

Die Blutzellen fließen zirkulierend in alle Teile des Körpers und werden vom Herzen gelenkt. Durch das Zusammenspiel von Herz und Lunge bahnt sich das Blut den Weg durch die Gefäße und versorgt so den gesamten Körper mit Nahrung. Alle inneren Organe und alle Körperteile sind auf das Blut als Energiequelle angewiesen. Das Blut nährt alle Körperteile, befeuchtet das Gewebe, kühlt den Organismus und verankert den Shen. Der Yin-Aspekt von Blut entspricht der Nierenessenz. Der Yang-Aspekt des Blutes entspricht dem feinstofflichen Qi in den Meridianen.

KÖRPERSÄFTE

Unter den Körperflüssigkeiten, im chinesischen Jin Ye, ausgesprochen tschin je-e, werden sowohl die klaren „Jin“ als auch die trüben „Ye“ Flüssigkeiten im Körper verstanden. Im Allgemeinen haben sie die gleichen Eigenschaften. Die Körpersäfte entstammen beide aus der Essenz der Nahrung, beeinflussen einander gegenseitig und verwandeln sich jeweils ineinander, während sie im Körper zirkulieren und in einem zyklischen Ablauf dem gesamten Organismus dienen. Sie manifestieren sich als Speichel, Schweiß, Feuchtigkeit, Säure, Gelenkflüssigkeiten oder Sperma etc.

Die Funktion der Säfte besteht im Benetzen und im Nähren von Haut, Haaren, Schleimhäuten, Körperöffnungen, Fleisch, Muskeln, inneren Organen, Gelenken, Knochen, Mark und Gehirn. Die Säfte stellen unter den vitalen Substanzen den dichtesten und materiellsten Aspekt dar. Die Körperflüssigkeiten werden ähnlich wie das Blut aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen und vom Qi verschiedener Organe, vor allem dem der Nieren, absorbiert und reguliert.



Abbildung 5: Die 3 Schätze + Vitale Substanzen

3.4 Die 5 Elemente

Die TCM spricht also von einer grundlegenden Energieform dem Qi, welche alles, was existiert, durchdringt. Sie liegt in allem Leben, sowohl in den materiellen als auch in den immateriellen Strukturen. In unserem Körper gibt es ebenfalls verschiedene Erscheinungsformen dieses Qi. Jedes Organ hat folglich sein eigenes Qi und dieses Qi hat dort individuelle Aufgaben. Was in der westlichen Naturheilkunde und der westlichen Wissenschaft in Organe, Gewebe, Zellen, Regulationssysteme usw. eingeteilt worden ist, wird in der TCM größtenteils in unterschiedliche Qi-Formen aufgespalten. Beispielsweise existieren in der TCM das „Leber-Qi“ oder das „Verdauungs-Qi“. Aber auch das „Abwehr-Qi“ oder das bereits angesprochene „angeborene Qi“ auch genannt Jing spielen ihre Rolle. Gemeinsam ist allen verschiedenen Formen des Qi, dass sie immateriell, also nicht sichtbar sind und nicht aus dinglicher Materie bestehen. Organe wie Herz, Niere oder Milz bezeichnen in der westlichen Medizin Gewebe einer festgelegten Gestalt mit definierter Lage im menschlichen Körper und mit bestimmten Aufgaben. Die TCM hingegen verleiht diesen Organen spezifische Funktionen und emotionale Zuordnungen. Deshalb spricht die TCM weniger von materiellen Organen, sondern vielmehr von immateriellen Funktionskreisen. Diese erfüllen in der TCM teilweise andere Aufgaben als in der westlichen Medizin, größtenteils sind sie allerdings gleich.

Gebildet wird also dieses Qi durch die Aufnahme und Verwertung verschiedener Energiequellen. So erhalten wir alle lebenswichtigen Elixiere aus der Nahrung und über die Atmung. Die Funktionskreise der Lunge, des Magens und der Milz, des Dick- und Dünndarms haben die Aufgabe, diese Lebensenergien für den Organismus umzuwandeln und verfügbar zu machen. Anschließend wird das Qi dann durch ein komplexes System von energetischen Leitbahnen, auch als Meridiane bezeichnet, verteilt. Diese Meridiane sorgen dafür, dass jeder Bereich unseres Körpers mit frischem Qi versorgt und von verbrauchtem Qi befreit wird. Insgesamt ist das Qi für alle möglichen Körperfunktionen zuständig. Egal ob Abwehr,

Temperatur, Energiegewinnung, Reparatur, Substanzaufbau oder Kommunikation etc., das Qi ist überall beteiligt und der maßgebliche Faktor, dass in unserem Organismus Leben existieren kann.

Der Mensch wird in der TCM als ein Wesen betrachtet, dessen Qi aus der Interaktion zwischen Himmel (Yang) und Erde (Yin) resultiert. Der Mensch ist sozusagen das Verbindungsmodul zwischen Himmel und Erde. Das Qi muss als universelle Kraft immer im Fluss sein. Das Qi fließt sowohl vom Himmel zur Erde als auch von der Erde zum Himmel. Dazwischen steht der Mensch und im Menschen müssen diese Energien ebenfalls im Fluss sein. Ist das Qi im Fluss und im Einklang, ist der Mensch körperlich, seelisch und geistig gesund. Ist allerdings der Fluss des Qi über längere Zeit gestört, so entsteht Krankheit. Krankheiten stellen somit Blockaden des Qi-Flusses und Störungen der Qi-Balance dar. Diese Störungen können wir beispielsweise mit einer spirituell-bewussten Ernährung, energetischer Bewegung, seelischer Schattenarbeit, achtsamer Atmung oder auch mit unserer Geisteskraft etc. transformieren und heilen. Letztendlich geht es immer darum Ungleichgewichte von Yin und Yang auszubalancieren und die Lebensenergien des Qi in einen harmonischen Fluss zu geleiten.

3.4.1 Die 5 Wandlungsphasen

Laut dem Zen, befindet sich alles Leben im Fluss, die einzige Konstante ist die Veränderung. Die 5 materiellen Elemente bzw. die 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) sind die Ordnung in diesem immerwährenden Fluss des Qi hinsichtlich Ernährung. Diese Elemente beziehen sich auf die Nahrung und haben mit den 5 Naturelementen (Ether, Feuer, Wasser, Luft, Erde) erst einmal wenig gemein. Es ist extrem wichtig, sich immer im Hinterkopf zu behalten, dass dies alles nur menschliche Konzepte sind, um die Welt und den Kosmos besser zu verstehen. Diese Konzepte haben nichts mit der absoluten Realität und Wahrheit gemein. Sie sind Stützräder für uns Menschen, damit wir mit unserem Verstand und unserem Gespür die Realität erfassen können, um uns sodann untereinander zu verständigen. Diese Elemente beeinflussen sich permanent gegenseitig und jede dieser fünf Wandlungsphasen sind unterschiedliche energetische Eigenschaften zugeordnet:

Holz symbolisiert die Bereitstellung von Energie. Feuer symbolisiert die Verwendung der bereitgestellten Energie. Metall lässt das energetische Potenzial in den Boden sickern. Wasser regeneriert dieses Potenzial erneut im Holz. Die Erde ist dabei der Mittelpunkt des gesamten Ablaufes. Dieser ewige Kreislauf ist die Voraussetzung für das materielle Leben auf der Erde und kann auch als „Fütterungszyklus“ oder „Hervorbringungszyklus“ beschrieben werden. „Mit Holz wird Feuer gemacht, die Asche düngt die Erde, in der sich die Mineralien (Metall) befinden, die das Wasser anreichern und das Wasser wiederum nährt das Holz, um es zum Sprießen zu bringen.“

Gehen diese Wandlungsphasen ruhig und sanft ineinander über, so empfinden wir das Leben als harmonisch. Verlaufen diese Übergänge jedoch abrupt, stockend oder unausgeglichen, empfinden wir Menschen das Leben ebenfalls als unharmonisch. Irgendetwas stimmt nicht. Irgendetwas fehlt. Irgendetwas ist zu überwältigend. Irgendetwas stagniert. Irgendetwas ist aus dem

Ruder gelaufen. Wenn die Energien nicht harmonisch fließen können, spiegelt sich das sofort in unserem Leben wider. Und diese Widerspiegelung erfahren wir als Beschwerden, Belastung, Krankheit und Leiden. Die 5 Elemente bzw. die 5 Wandlungsphasen beschreiben folglich die Bewegungen des Lebens als ein großes untrennbares Netzwerk der Veränderung. Wir Menschen sind ein Teil dieses Netzwerks und unterliegen, wie alles andere auch, denselben kosmischen Gesetzen. Wie oben, so auch unten.

Einmal am Tag: Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend, Nacht. Einmal im Jahr: Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst, Winter. Und einmal im Leben: Frühe Kindheit und Pubertät, Adoleszenz und frühes Erwachsensein, reifes Erwachsensein, Altern, Alter und Sterben.

Darüber hinaus sind den 5 Elementen die entsprechenden Farben, Himmelsrichtungen, Emotionen, Lebensabschnitte, aber auch die Funktionskreise mit ihren zugehörigen Organen zugeordnet. Kein Element ist fix, statisch oder losgelöst von den anderen Elementen. Jedes Element ist ein Teil des Ganzen und kann nur im Zusammenhang mit den anderen Teilen verstanden werden.

○ WASSER:

Funktionskreis: Niere, Blase

Farbe: Schwarz

Emotion: Angst, Furcht

Hauptfunktion: Reinigung und Regulation

Jahreszeit: Winter (Ruhe, Kräfte sammeln)

Lebensphase: sehr frühe sowie letzte Lebensphase (Atmen, Loslassen und Genießen)

○ HOLZ:

Funktionskreis: Leber, Gallenblase

Farbe: Grün

Emotion: Wut, Zorn

Hauptfunktion: Speicherung und Verteilung

Jahreszeit: Frühling (Säen, Wachsen und Gedeihen)
Lebensphase: Kindheit und Jugend (Lernen und Kreativität)

○ FEUER:

Funktionskreis: Herz, Dünndarm
Farbe: Rot
Emotion: Freude
Hauptfunktion: Umwandlung und Integration, sowie Kreislauf und Schutz
Jahreszeit: Sommer (Lebenslust, Aktivität)
Lebensphase: junges Erwachsenenalter (Leben testen und Selbstfindung)

○ ERDE:

Funktionskreis: Milz, Magen
Farbe: Gelb
Emotion: Sorgen
Hauptfunktion: Aufnahme und Verdauung
Jahreszeit: Dojozeit
Lebensphase: Erwachsenenalter (Lebenssinn leben, Beitrag leisten)

○ METALL:

Funktionskreis: Lunge, Dickdarm
Farbe: Weiß
Emotion: Trauer
Hauptfunktion: Austausch und Ausscheidung
Jahreszeit: Herbst
Lebensphase: Alter (Genuss, Entspannung und Lebensernte)

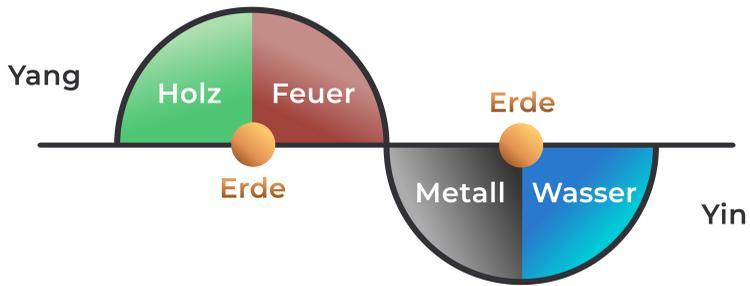


Abbildung 6: Die 5 Wandlungsphasen als Sinusform

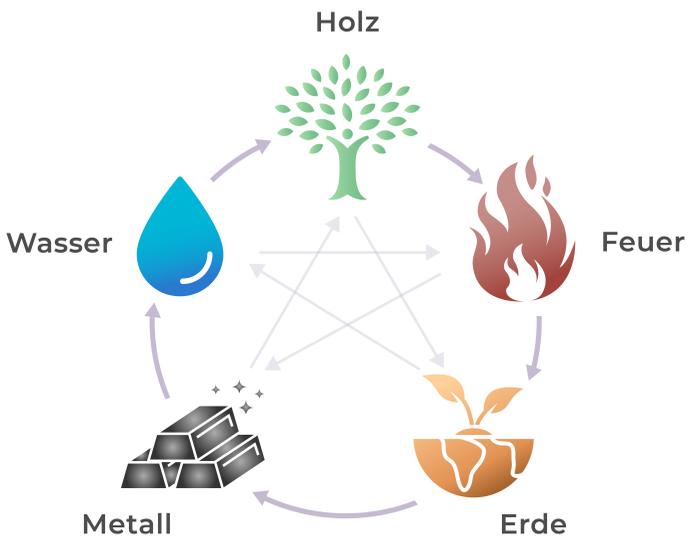


Abbildung 7: Beziehungen in den 5 Wandlungsphasen

3.4.2 Die 5 Elemente im Alltag

Die alten Chinesen haben in ihrer praktischen Erfahrungsmedizin nicht nur theoretisch gearbeitet, sondern sind auch sehr detailliert in die Praxis übergegangen. Dort haben sie anhand jahrelanger Beobachtung und der Verbundenheit zur Natur sehr interessante und hilfreiche Konzepte aufgestellt, die wir Menschen für den Alltag nutzen können, ohne uns tief mit der TCM auseinander setzen zu müssen. Im Folgenden möchte ich dir ein paar davon mit an die Hand geben. Nutze sie achtsam und baue wieder eine bewusste Verbindung zu deinem Körper auf. Mit einer trainierten Wahrnehmung kannst du diese Konzepte anhand deiner natürlichen Rhythmen selbst beobachten. Alles in der TCM ist sorgfältig ausgearbeitet und kann von jedem selbst überprüft werden. Man benötigt nur ein geschultes Gespür für seinen eigenen Organismus und für die Natur.

Organuhr

Wie bereits erwähnt, fließt die Lebensenergie Qi durch die Meridiane. Diese unsichtbaren Leitbahnen verlaufen netzartig durch den gesamten Körper. Jedes Organ ist mit einem Hauptmeridian verbunden. Jeder einzelne von ihnen wird täglich zwei Stunden lang mit besonders hohen Mengen an Qi versorgt. Zwölf Stunden nach diesem maximalen Energieschub stellt sich ein Energietiefpunkt ein. So hat also jedes Organ eine Arbeits- und eine Ruhephase und genau daran orientiert sich die TCM. Der daraus resultierende Zyklus bildet die Grundlage der Organuhr. Richtest du dich nach der Organuhr, kann das einen erheblichen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden beitragen, denn die Uhr gibt dir die Möglichkeit, deine Organe optimal bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Sie gibt dir einen natürlichen Rhythmus vor und ein

Leben im Einklang mit unserem natürlichen Biorhythmus hilft uns dabei, unseren Körper besser zu verstehen und bestmöglich von seinen Funktionen zu profitieren. Wenn wir genau auf unseren Körper hören, können wir die ein oder andere aktive und passive Periode vielleicht sogar selbst erkennen. Schon einfache Rituale wie der morgendliche Gang zur Toilette oder die eintretende Müdigkeit im Verlauf des Tages sind nämlich kein Zufall, sondern klare Signale unseres Körpers, auf die wir unbedingt hören sollten. Wann genau diese Zeiten sind und was dann passiert, das kannst du unter anderem auch an der angehängten Abbildung ablesen.

Laut des Biorhythmus beginnt der Tag am frühen Morgen zwischen 5 und 7 Uhr. Dieser Zeitraum ist die aktive Phase des Dickdarms. Im Organismus übernimmt er die Aufgabe des Transports und der Ausscheidung von Nahrungsresten sowie der Regelung des Elektrolythaushaltes. Der morgendliche Drang zur Toilette ist demnach vom Körper ein klares Zeichen. Der Dickdarm ist bereit zur Entleerung. Im Körper wurde nun Platz für Neues geschaffen und so folgt nun die aktive Phase des Magens. Zwischen 7 und 9 Uhr ist also eine hervorragende Zeit, eine stärkende Kost zu sich zu nehmen oder die Wasservorräte des Körpers aufzufüllen.

Anschließend ist unser Drang nach Aktivität und Produktivität eingeschaltet. Die Periode von 9 bis 11 Uhr ist die Zeit der Milz. In diesen zwei Stunden ist unsere Mitte besonders aktiv und somit bereit für körperliche und geistige Arbeit.

Zwischen 11 und 13 Uhr ist die aktive Phase des Herzens, in der wir uns Zeit für eine kleine Pause nehmen sollten. Die Mittagspause passt perfekt in diesen Tagesabschnitt. In dieser Phase sollten wir uns von zu viel Stress und körperlicher Betätigung fernhalten und unserem Körper ein paar Momente der Entspannung in netter Atmosphäre gönnen. Ein wohltuender Snack zusammen mit einer netten Unterhaltung eignen sich hierfür sehr gut.

Von 13 bis 15 Uhr hat der Dünndarm seine aktive Phase. Dieser benötigt für die Verdauungsarbeit sehr viel Energie und das kann ebenfalls zu einem Energietief führen. Unser Organismus ist in

dieser Zeit nicht wirklich leistungsfähig, denn der Blutdruck ist nicht auf Hochtouren.

Ist die Mittagsruhe überstanden, geht es in der Aktivphase der Blase für unsere Leistungskurve wieder steil bergauf. Zwischen 15 und 17 Uhr steigt der Blutdruck an und der Kreislauf kommt wieder voll in Gang. So können wir uns voller Elan in kreative Arbeiten und körperliche Betätigungen stürzen. Darüber hinaus wird in dieser Phase besonders viel Urin ausgeschieden. Um sicherzustellen, dass damit viele Giftstoffe ausgeschieden werden, sollten wir am Nachmittag besonders viel reines und energetisiertes Quellwasser trinken.

Wenn sich der Arbeitstag so langsam dem Ende zuneigt, melden sich die Nieren zum Dienst. Zwischen 17 und 19 Uhr legen sie sich ins Zeug, um den Körper bestmöglich zu entgiften. Da die Schwächephase des Magens immer näher rückt, sollten wir außerdem noch vor 19 Uhr ein leichtes Abendessen zu uns nehmen.

Zwischen 19 und 21 Uhr wird langsam die Ruhephase eingeläutet. Der Kreislauf ist jetzt an der Reihe und versorgt noch einmal alle Organe und Zellen mit den nötigen Nährstoffen. Ein wenig Bewegung oder ein kleiner Spaziergang könnte hier den Kreislauf bei seiner Arbeit unterstützen. Den Tag zu reflektieren und Revue passieren zu lassen oder noch Zeit mit Freunden zu verbringen für ein wenig Spaß, reiht sich ebenfalls gut in diese Phase ein.

Ab 21 Uhr befinden sich viele unserer Organe bereits in der Entspannungsphase und überlassen dem Hauptmeridiansystem die Arbeit. Die Meridiane schützen und koordinieren die Lebensenergien im Körper. Sie sorgen für eine gesunde Balance und die Funktionsfähigkeit aller Energielaufröhren im Körper. Wenn er zwischen 21 und 23 Uhr aktiv ist, ist für uns die optimale Zeit zum Runterkommen und Schlafengehen.

Von 23 bis 1 Uhr hat die Gallenblase ihre Hauptzeit. Die Vitalfunktionen laufen hier auf Sparflamme und unser Organismus füllt essentielle Säfte für den nächsten Tag auf. Der Stoffwechsel wird neu ausgerichtet und der Körper ist in einer

Regenerationsphase. Daher sollte in dieser Zeit nichts mehr konsumiert oder neue Stoffe aufgenommen werden. In dieser Phase kann der vormitternachtliche Schlaf noch abgeholt werden. Aber auch Meditation oder geistige Besinnung passt dort sehr gut in die Tagesroutine.

Spätestens zwischen 1 und 3 Uhr nachts sollten wir uns bestenfalls in einer Tiefschlafphase befinden. Der Organismus nimmt sich freundlicherweise zurück, sodass sich die Leber, unser größtes Stoffwechselorgan, aller Energie bedienen kann, um unseren Körper optimal zu entgiften. Körperzellen werden regeneriert und Heilungsprozesse werden in Gang gesetzt.

Bevor wir in einen neuen Tag starten, wird die Lunge noch einmal richtig aktiv. Von 3 bis 5 Uhr laufen die wichtigen Reinigungsprozesse der Lunge ab und der Stoffwechsel wird aktiviert. Frische Luft in den frühen Morgenstunden einatmen ist besonders wirksam. Also raus an die frische Luft und ein wenig Mobilisation. Die Wohnung mit neuer und reiner Luft zu fluten, ist allerdings auch ein guter Tipp.

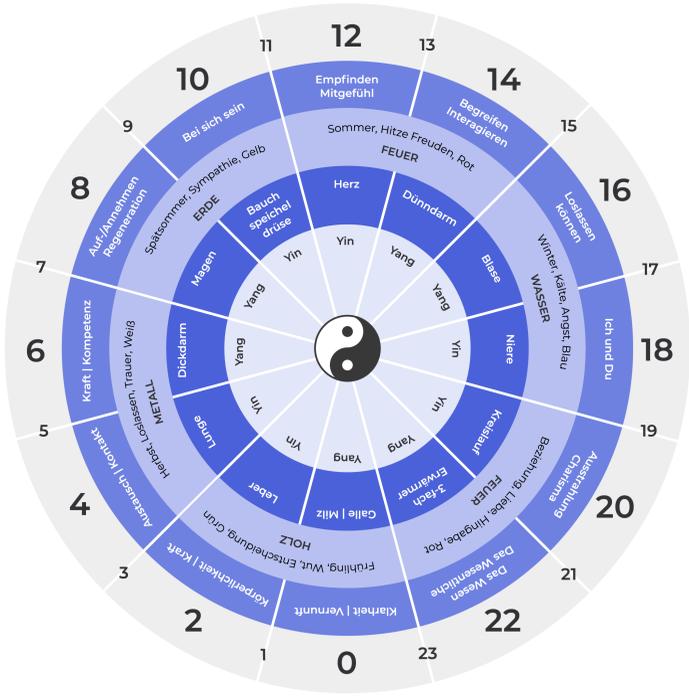


Abbildung 8: Erweiterte Organuhr

Jahreszeiten

Einen besonderen Stellenwert innerhalb der 5 Elemente nimmt der chinesische Kalender ein, der anhand der 5 Elemente auch 5 Jahreszeiten kennt und sich im Gegensatz zum gregorianischen Kalender nach den Mondmonaten richtet. Jede Jahreszeit umfasst einen Zeitraum von 72 Tagen (73 Tage). Zwischen diesen Abschnitten liegt die sogenannte „Dojozeit“ mit jeweils 18 Tagen Dauer. In einem Jahr herrscht also jeweils einmal Winter, einmal Frühling, einmal Sommer, einmal Herbst und zwischen diesen 4 Jahreszeiten herrscht einmal die Dojozeit, folglich 4 Dojozeiten pro Jahr.

○ **Winter:**

In dieser Jahreszeit müssen wir unseren Körper mit innerer Wärme vor äußerer Kälte schützen. Yangisierende Zubereitungsarten finden sich häufig im Speiseplan, um den schwächeren Yang Teil des Menschen auszugleichen. Gleichzeitig geht ein harter Winter an die Nieren und das Jing. Aus diesem Grund dürfen wir einen moderaten Yin Aufbau nicht vernachlässigen. Rückzug, Ruhe und ausreichend Schlaf stehen in der kalten Jahreszeit im Vordergrund.

○ **Frühling:**

In dieser Jahreszeit kommen die Energien wieder in Schwung und äußerer Wind kann leicht in unser System eindringen. Daher müssen wir unseren Körper weiterhin wärmen und die angestaute Trägheit des Winters in Bewegung verwandeln. Gleichzeitig wollen wir unser Körpersystem von Giften, Schlacken und Winterspeck befreien, um Platz für neue Möglichkeiten zu schaffen. Ein Frühjahrsputz steht an der Tagesordnung.

○ **Sommer:**

In dieser Jahreszeit hat unser Körpersystem mit äußerer Wärme und Hitze zu kämpfen. Trockenheit kann sich wie ein Lauffeuer ausbreiten und aus diesem Grunde müssen wir für ausreichend Säfte- und Blutbildung sorgen. Yinisierende und kühlende Zubereitungsmethoden stehen jetzt im Vordergrund. Ganz besonders unser Herz verlangt nach unserer Aufmerksamkeit. Eine leichte Kost wird den sommerlichen Energiefluss in Schwung halten.

○ **Herbst:**

In dieser Jahreszeit kann unser Energiesystem durch zu viel sommerliche Aktivität ordentlich in Mitleidenschaft gezogen werden. Daher wollen wir unsere Abwehrkräfte stärken und ganz besonders unser Lungen Qi aufbauen. Yin und Yang bringen wir durch eine ausgeglichene Ernährung in Balance. Darüber hinaus bereiten wir unseren Körper auf den bevorstehenden Winter vor, indem wir unser Energiesystem mit energiereicher Nahrung aufrüsten.

○ **Dojozeit:**

In den Phasen zwischen den Jahreszeiten wollen wir unser Hauptaugenmerk auf die Stärkung unserer Körpermitte legen. Also unseren Magen, unsere Milz und den Darmtrakt. Ein intaktes Verdauungssystem ist ein Schlüssel, um den Qi Fluss in unserem System aufrecht zu erhalten. Süße, wärmende und ausgeglichene Nahrungsmittel transformieren mögliche Feuchtigkeit im Körpergewebe und tonisieren unsere Mitte.

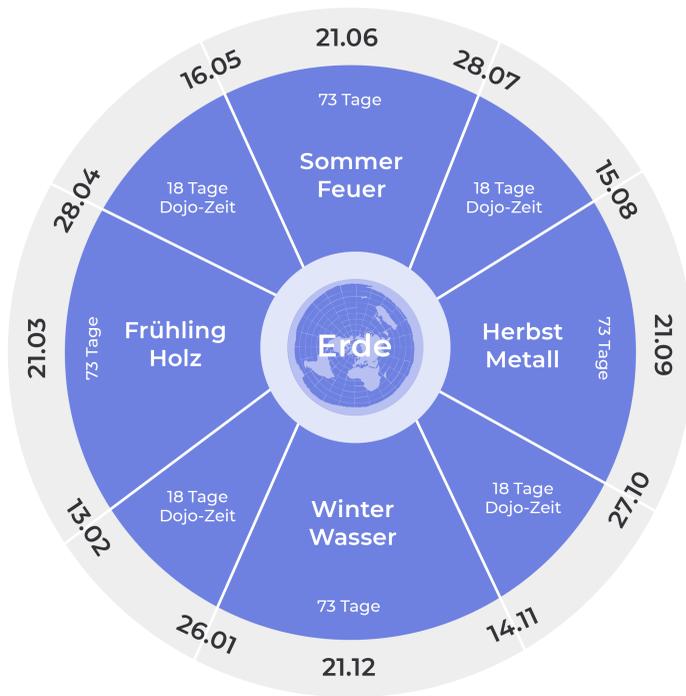


Abbildung 9: Die 5 Jahreszeiten

Thermik

Die thermische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel ist für die TCM ebenfalls besonders wichtig. Ihre thermische Grundwirkung kann den Körper sowohl kühlen, wärmen und auch neutralisieren. Die Temperatur wird darüber hinaus auch von der Kochmethode erheblich beeinflusst und so lässt sich beispielsweise die kalte Grundwirkung eines Nahrungsmittels neutralisieren. Wir können unseren Körper mit den verschiedenen Lebensmitteln wärmen und kühlen. Auf diese Weise können wir auch Yin und Yang in uns stärken oder schwächen.

○ **Kalt:**

Kalte Nahrungsmittel kommen normalerweise nur dann zum Einsatz, wenn unser Körper an Hitzesymptomen leidet oder wenn unser System durch eine anhaltende Yang Fülle ins Ungleichgewicht geraten ist. Meldet unser Körper Kälte und Unterkühlung sind kalte Nahrungsmittel fehl am Platz. Genauso verhält es sich bei Energielosigkeit, Blockaden und Stagnation. Kälte zieht zusammen.

○ **Kühl:**

Kühle und erfrischende Nahrungsmittel sind die Quelle für einen gesunden Blut- und Körpersäfteaufbau. Die milde und frische Temperatur spendet dem Körper die idealen Voraussetzungen, um diese yinigen Substanzen zu bilden. Unser Yin wird gestärkt. Ist unser Körper einmal leicht überhitzt, schaffen erfrischende Lebensmittel hier Abhilfe. Bei Kältesymptomen oder chronischer Müdigkeit müssen wir uns jedoch mit kühler Nahrung zurückhalten.

○ **Neutral:**

Neutrale und ausgeglichene Nahrungsmittel sind die ideale Basis einer ausgewogenen Ernährung. Sie beseitigen sowohl Fülle- als auch Leereerscheinungen und balancieren

Ungleichgewichte von Yin und Yang aus. Ein harmonischer Qi Fluss kann auf diese Weise entstehen und die Lebensenergien tanzen in unserem Körper.

○ **Warm:**

Warme Nahrungsmittel eignen sich hervorragend bei Yang und Qi Mangel. Sie wärmen uns von innen und schenken uns Energie und Bewegung. Sie heizen unser Verdauungsfeuer an und lösen auf diese Weise Stagnationen und Blockaden in unserem Körper- und Energiesystem. Bei Säfte- und Blutmangel müssen wir jedoch Vorsicht walten lassen, da unser Körper über die Zeit mit Trockenheit zu kämpfen hat.

○ **Heiß:**

Heiße Nahrungsmittel werden meist nur dann verwendet, wenn dein Körper extrem ausgekühlt ist. Die thermisch erhaltenden Eigenschaften dieser Nahrung helfen dir, dein inneres Feuer aufzudrehen. Außerdem sind heiße Lebensmittel bzw. Zubereitungsarten förderlich, um eine Yang Leere wie Müdigkeit oder Erschöpfung zu beseitigen. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn dein System unter einem Blut-, Säfte- oder Yinmangel leidet.

Geschmacksrichtungen

Jedes Lebensmittel erhält seinen typischen Eigengeschmack aus den verschiedenen Geschmacksrichtungen. Das unterschiedliche Verhältnis der fünf Grundgeschmacksrichtungen bestimmt letztendlich den Endgeschmack eines Nahrungsmittels. Werden mehrere Nahrungsmittel zu einem Gericht vermengt, vermischen sich auch diese Aromen und der typische Geschmack eines Gerichtes entsteht. Genau auf diese Weise verleihen auch die unterschiedlichen Anteile der fünf Grundgeschmacksrichtungen einem Lebensmittel seine Eigennote. Jeder Grundgeschmack hat auch seine ganz eigenen Wirkungen und Eigenschaften.

○ **(H)olz: Sauer**

Ein typisch saurer Geschmack zieht das Gesicht und die Mimik zusammen. So ähnlich lässt sich seine Wirkung auch auf den Körper übertragen, nämlich zusammenziehend und nach innen leitend. Auf diese Weise werden die Säfte bewahrt, Blut kann in Ruhe gebildet werden und die Energie des Yin wird gefestigt. Der saure Geschmack sollte jedoch bei stagnierendem Qi Fluss und beginnenden Infekten gemieden werden. In solchen Fällen benötigt unser Körpersystem keine adstringierende Energierichtung.

○ **(F)euer: Bitter**

Ein typisch bitterer Geschmack ist trocken und hat eine verdauungsfördernde Wirkung. In Verbindung mit kühlender Nahrung hat diese Geschmacksrichtung einen nach unten gerichteten energetischen Effekt. Der Körper kann so Toxine ausleiten und innere Anspannung besänftigen. Thermisch wärmende Nahrung zusammen mit der bitteren Geschmacksnote vertreibt dagegen innere Feuchtigkeit und stärkt das Yang. Daher sollte man bitter kalt bei Yang Mangel und bitter heiß bei Yin Mangel vermeiden.

○ **(E)rde: Süß**

Der typisch süße Geschmack ist Balsam für die Seele und ruft ein geborgenes Gefühl in der ganzen Aura hervor. Die richtige Süße harmonisiert und entspannt unser Körpersystem. Verspannungen werden gelöst und unser Energiefluss wird tonisiert. So können Säfte und Qi wieder in Ruhe aufgebaut werden. Wer an Übergewicht, Verschleimung und Nässe leidet, der sollte diese Geschmacksrichtung deutlich reduzieren.

○ **(M)etall: Scharf**

Der typisch scharfe Geschmack verursacht wohl dosiert auf angenehme Art und Weise einen brennenden Schmerz. Indem seine energetische Wirkung von innen nach außen hin zerstreut, löst er Stagnationen und öffnet die Poren. Der Energiefluss im

Körper wird angeregt und das Qi wird bewegt. Feuchtigkeit und Schleim kann dadurch transformiert und ausgeleitet werden. Wir müssen jedoch den scharfen Geschmack bei Yang Fülle und Yin Mangelsymptomen wie Blut- und Säfteknappheit zur Seite stellen.

○ **(W)asser: Salzig**

Der typisch salzige Geschmack hat einen Hauch von Reinigung und Befreiung. Salz wirkt energetisch in die Tiefe und leitet von dort ausgehen aus. Schleim und Stagnationen werden durch diese Vorgehensweise aufgeweicht und geklärt. Der Energiefluss wird gereinigt und der Shen neu ausgerichtet. Aber bereits ein leichtes Übermaß an salzigen Speisen reicht aus, um den Körper auszutrocknen und ihm Wasser zu entziehen. Daher sollte man bei Yin Mangelsymptomen besonders im Nierensektor Alarmstufe Rot aufblenden lassen.

3.5 Yin und Yang Ungleichgewichte

Das Wesen von Yin und Yang beschreibt die grundlegende Dualität der Welt. Sie zeigen die Gegensätze von Licht und Dunkelheit, von Wärme und Kälte, von Mann und Frau und von Winter und Sommer etc. Sie sind wie die zwei Seiten einer Münze, sie beschreiben Gegensätze und sind ohne einander doch nicht möglich.

Yin ist die Bewegung nach unten und innen. Es ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig.

Yang ist die Bewegung nach oben und außen. Es ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende und das Schöpferische.

Bezieht man jetzt Yin und Yang auf den menschlichen Organismus, so entspricht grundsätzlich Yin den Körpersäften und der Körpersubstanz. Yang hingegen entspricht der Körperwärme und der Körperkraft bzw. Körperfunktion.

Ist Yin und Yang ausgeglichen spricht man von: Yin & Yang Balance. Gesundheit ist einfach ausgedrückt ein harmonischer Ausgleich von Yin und Yang. Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Tag und Nacht, Winter und Sommer etc. bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden.

Wenn sich Yin oder Yang ändert, entstehen zunächst einmal Fülle oder Leere Muster, auch genannt die 8 Leitkriterien oder im chinesischen die Ba Gang. Yang Überschuss, Yin Überschuss, Yang Mangel oder Yin Mangel. Natürlich können sich Yin und Yang auch gleichzeitig verändern: Yang Überschuss & Yin Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel oder Yin Überschuss & Yang Mangel

IDEALZUSTAND



Yin Yang Balance

Dynamisches Gleichgewicht zwischen Yin & Yang
Ausgeglichen bei guter Gesundheit

UNGLEICHGEWICHTE



Yang-Mangel

relativer Yin-Überschuss
durch realen Yang-Mangel



Yin-Mangel

relativer Yang-Überschuss
durch realen Yin-Mangel



Yin-Überschuss

relativer Yang-Mangel
durch realen Yin-Überschuss



Yang-Überschuss

relativer Yin-Mangel
durch realen Yang-Überschuss



Yang Überschuss & Yin Mangel

realer Yang-Überschuss
und realer Yin-Mangel



Yang Mangel & Yin Überschuss

realer Yang-Mangel
und realer Yin-Überschuss



Yang Überschuss & Yin Überschuss

realer Yang-Überschuss
und realer Yin-Überschuss



Yang Mangel & Yin Mangel

realer Yang-Mangel
und realer Yin-Mangel

Abbildung 10: Yin & Yang Zustände

Krankheit ist grob zusammengefasst erst einmal jedwede fehlende Harmonie und die Folge von Einseitigkeit und Abspaltung. Zu viel Bewegung macht genauso krank wie zu wenig Bewegung. Zu viel Ruhe macht genauso krank wie zu wenig Ruhe. Aus länger anhaltenden Ungleichgewichten können höchst unterschiedliche Krankheiten entstehen, deren Ursachen ergründet und individuell behandelt werden müssen.

In der Diagnostik der traditionell chinesischen Medizin wird immer darauf geachtet, in welchem Zustand sich das Yin und Yang unseres Körpers zusammen mit seinen einzelnen Funktionskreisen und Organen befinden und findet dementsprechende Berücksichtigung in der Behandlung. Jede Erkrankung und alle Symptome gelten als Dysbalance des Yin-Yang-Konzeptes, denn alle Muster stellen verschiedene Formen und Kombinationen von Yin und Yang dar.

Wenn Yin ansteigt, wird Yang verbraucht. Wenn Yang ansteigt, wird Yin verbraucht. Wenn Yin verbraucht wird, steigt Yang an. Wenn Yang verbraucht wird, steigt das Yin an. Wenn das eine ansteigt, nimmt das andere mit der Zeit ab.

Die acht Leitkriterien dienen folglich dem Erkennen einer Dysbalance im energetischen System und zur Erstellung des Behandlungsprinzips. Sinn und Zweck ist es allerdings nicht, die Disharmonien in starre und mechanische Kategorien einzuteilen. Die 8 Leitkriterien sollten zu keinem Schubladendenken verleiten. Es ist nämlich nicht ungewöhnlich mehrere Zustände gleichzeitig bei einem Menschen festzustellen. Ein Mensch kann sowohl Kältesymptome als auch Wärmesymptome zeigen. Der Zweck der Anwendung der Ba Gang besteht schließlich nicht darin, die Disharmonien zu kategorisieren, sondern ihre Entstehung und ihr Wesen zu verstehen. Mit diesem Verstehen und diesem Durchblick können jetzt gezielt individuelle Maßnahmen getroffen werden.

Und so zielt jede Maßnahme in der TCM auf eine dieser vier Strategien ab, sowohl wenn man das System Mensch aus der Vogelperspektive beobachtet, als auch wenn man die Organe und Zellen betrachtet.

- Yang Mangel kompensieren
- Yin Mangel kompensieren
- Yang Überschuss beseitigen
- Yin Überschuss beseitigen

Yang Überschuss

Ein Yang Überschuss ist ein übermäßiger Anstieg des Yang, wodurch das Yin mit der Zeit verbraucht wird. Das Wärmende, das Aktive und die Bewegungen nach außen sind hier zu stark. Man steht kontinuierlich unter Strom und findet kaum Ruhe. Langsam aber sicher brennt der Mensch von innen aus, ohne sich dessen bewusst zu sein. Yang Überschuss und Yin Mangel sind jedoch nicht dasselbe.

Typische Kennzeichen von Yang Überschuss:

- rotes Gesicht
- Hitzeempfindlichkeit
- Abneigung gegen Druck und Hitze
- vermehrtes Durst- und Hungergefühl
- erhöhte Körpertemperatur
- leichtes Schwitzen
- Zorn
- Eifersucht
- Hysterie
- cholerasches Temperament
- aufbrausendes Gemüt
- Heißhungerattacken
- harter und trockener Stuhl
- Neigung zu Verstopfung
- dunkler und wenig Harn
- gelber oder grünlicher Schleim
- kurze und starke Menstruation

- knallrote Zunge
- gelbe oder bräunliche Zungenbeläge
- beschleunigte oder kräftige Pulsfrequenz
- hoher Stoffwechsel
- Neigung zu körperlichen Überfunktionen
- erhöhter Bewegungsdrang
- Verspannungen
- Überdenken und aktiver Geist
- Überforderung

Mögliche Ursachen für Yang Überschuss:

- aktiver Lebensstil
- Extremsportarten
- Schilddrüsenüberfunktion
- heißes und scharfes Essen
- Zorn und Wut
- Hyperaktivität
- Erfolgsdruck
- chronische Anspannung
- Unruhe

Beseitigung von Yang Überschuss:

Im Körper herrscht ein zu viel an Aktivität, ein zu viel an Hektik und ein zu viel an Stress. Wir müssen den Organismus langsam aber sicher wieder herunterfahren, sonst wird er früher oder später überlasten und ausbrennen. Wir wollen also zur Ruhe kommen, in die Entspannung gehen, meditieren, Achtsamkeit praktizieren, langsam verdauliche Nahrungsmittel konsumieren, den Stoffwechsel bremsen und Substanz aufbauen.

Yang Mangel

Bei einem Yang Mangel kommt es zu allgemeinen Kältezeichen. Der Stoffwechsel ist geschwächt. Es fehlt an Spannung und Kraft. Die aktive und dynamische Seite ist hier angeschlagen und Antriebslosigkeit lähmt das System. Der Drang nach schöpferischer Tätigkeit geht verloren. Motivation ist außer Sichtweite.

Typische Kennzeichen von Yang Mangel:

- Kälteintoleranz
- körperliche Schwäche
- Infektanfälligkeit
- schwacher Kreislauf
- wenig Appetit
- unverdaute Nahrungsreste
- breiiger Stuhl
- Entstehung von Mangelzuständen
- unsicheres und zurückhaltendes Verhalten
- Rückenschmerzen
- kalte Extremitäten
- blasse Lippen und Fingernägel
- geistige und körperliche Erschöpfungszustände
- Wasseransammlungen
- häufiger Harndrang mit hellem Urin
- Rückenschmerzen
- Lethargie und fehlende Motivation
- blasses Gesicht
- flache Atmung
- leise, sanfte Stimme
- Bewegungsfaulheit
- Verschlimmerung der Symptome durch Beanspruchung
- Schwindel beim Aufstehen
- tiefer und kraftloser Puls
- blasse Zunge
- Ödeme

- heruntergefahrener Stoffwechsel
- Spannungsverlust
- Kraftlosigkeit

Mögliche Ursachen für Yang Mangel:

- langjähriger Stress
- Schlafmangel
- Überarbeitung
- langjährig zu viele (negative) Emotionen und Gedanken
- Geburten zu schnell hintereinander
- chronische Erkrankung
- Ernährungsfehler (Tiefkühlkost, Mikrowelle, Denaturiertes)
- zu viele abkühlende Nahrungsmittel
- zu viele Milchprodukte, Südfrüchte
- unregelmäßiges Essen, hastiges Essen, spätes Essen
- Altersschwäche
- Medikamentenmissbrauch

Beseitigung von Yang Mangel:

Yang Mangel schwächt den Stoffwechsel, die Lebenskraft und die Motivation. Dem Organismus ist die Ausdauer und die Spritzigkeit ausgegangen. Wir müssen dem Körper jetzt kräftigende und wärmende Nahrung hinzufügen, um das innere Feuer wieder anzuheizen. Der Organismus verlangt nach leicht verdaulicher Kost und Kraftnahrung. Energetische Bewegung, Sonnenwärme, frische Luft, Spaß und Freude füllen die leeren Tanks wieder auf.

Yin Überschuss

Ein Yin Überschuss äußert sich in zu viel Substanz, die im Körper eingelagert wird. Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die nach innen gerichtete Bewegung ist hier übermäßig

ausgeprägt. Der Körper neigt dazu, Stoffe und Flüssigkeiten festzuhalten und einzulagern. Man befindet sich in einem „Hamstermodus“. Langfristig leidet das Yang darunter.

Typische Kennzeichen von Yin Überschuss:

- Kälteempfindlichkeit
- wenig Durst
- Symptomatik bessert sich auf Druck und Wärme
- Neigung zu kaltem Schweiß
- Introvertiertheit
- melancholische Verstimmungen
- Antriebslosigkeit
- Erschöpfung
- Appetitlosigkeit
- Tendenz zu Völlegefühl und Blähungen
- breiiger Stuhl oder Durchfall
- heller, geruchsloser und reichlicher Harn
- weißlich und flüssig Körpersekrete
- Schmierblutungen oder Zwischenblutungen bei der Menstruation
- blasse und geschwollene Zunge
- weißer Zungenbelag
- langsamer und tiefer Puls
- Neigung zu Übergewicht
- Wassereinlagerungen
- Feuchtigkeit- und Schleimansammlungen
- träger Geist
- Trennungsängste

Mögliche Ursachen für Yin Überschuss:

- Maßlosigkeit beim Essen
- Schilddrüsenunterfunktion
- Bewegungsmangel

- Stress
- emotionales Essen
- Übersäuerung
- Fast Food
- Süßigkeiten

Beseitigung von Yin Überschuss:

Bei Yin Fülle tut sich der Organismus mit der Entgiftung und Entsäuerung schwer. Er neigt dazu Nährstoffe zwischen- und einzulagern. Wir benötigen also eine Lebens- und Ernährungsweise, die katabole Stoffwechselprozesse, die Entschlackung, die Entgiftung, die Entsäuerung und die Entmüllung anregt. Im Allgemeinen verlangt der Körper nach trocknenden, entwässernden, schleimlösenden, stagnationslösenden und entgiftenden Lebensmitteln.

Yin Mangel

Bei einem Yin Mangel fehlt die Substanz. Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die Bewegung nach innen sind hier zu schwach. Der Körper tut sich schwer, Stoffe und Flüssigkeiten aufzunehmen bzw. festzuhalten. Man trocknet mit der Zeit aus, denn Yin hat eine Kühlfunktion für den Körper. Blut und Säfte schwinden. Beim Yin Mangel nimmt das Yin ab, wodurch scheinbar zu viel Yang vorhanden ist.

Typische Kennzeichen von Yin Mangel:

- Trockenheitssymptome
- Hitzesymptome
- Nachtschweiß, Schlafstörungen
- Angstzustände und innere Unruhe
- fiebriges Gefühl
- rote Wangen

- brüchige Haare
- trockener Mund, Lippen und Kehle
- trockene Verstopfung
- Auszehrung, Abmagerung
- trockene und spröde Haut
- brüchige Haare
- ausgetrocknetes äußeres Erscheinungsbild
- trockene Schleimhäute
- anhaltendes Durstgefühl
- Untergewicht
- fehlende Erdung

Mögliche Ursachen für Yin Mangel:

- Wechseljahre
- Alter
- lange und chronische Krankheiten
- Überarbeitung und Burnout
- Zorn oder Begierde über lange Zeit
- schwache Konstitution
- Drogenmissbrauch (Rauchen, Alkohol)
- chronischer Schlafmangel
- Mangelernährung
- Fasten
- ausleitende und entgiftende Nahrungsphasen

Beseitigung von Yin Mangel:

Der Organismus tut sich schwer Gewicht zu halten. Es herrscht Säfte- und Substanzmangel. Diese fehlenden Depots müssen wir wieder mit befeuchtender und fettiger Nahrung auffüllen. Der Organismus braucht Erholung und Regeneration. Saftige, supppige und üppige Mahlzeiten bringen den Yin Mangel erneut ins Gleichgewicht, genauso wie stabilisierende Bewegungsarten und ein fester Stand im Leben.

3.6 Der Yin und Yang Balanceprozess

Die Art, wie wir uns ernähren, sowie die Wahl der Lebensmittel entscheiden im höchsten Maße über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das uralte Wissen der traditionell chinesischen Medizin enthält viele wertvolle Ratschläge für eine ausgeglichene Ernährungs- und Lebensweise. Neben der Nahrung haben wir natürlich auch noch mehr Möglichkeiten zur Verfügung, unser Energiesystem zu stabilisieren. Hier soll es jedoch hauptsächlich um die Säule der Ernährung gehen.

Die wichtigsten Aspekte dieser Erfahrungsmedizin haben wir auf den letzten Seiten besprochen. In der Praxis des Lebens bedeutet das sodann, dass uns die nachfolgenden Prozesse zur Verfügung stehen, um wieder eine harmonische Balance herzustellen. Im folgenden Kapitel werden diese dann im Detail erläutert.

- Yin & Yang Ausgleich
- Yin Stärkung
- Yang Stärkung
- Qi Stärkung
- Jing (Essenz) Aufbau
- Shen (Geist) Ausgleich
- Befeuchtung
- Säftebildung
- Blutbildung
- Kühlung
- Erwärmung
- Stagnationslösung
- Feuchtigkeitstransformation
- Schleimlösung

3.6.1 Der Balanceprozess im Detail

Yin & Yang Ausgleich

Bedeutung:

Bezieht man Yin und Yang auf den menschlichen Organismus, so entspricht grundsätzlich Yin den Körpersäften und der Körpersubstanz. Yang hingegen entspricht der Körperwärme und der Körperfunktion. Die Ausgeglichenheit dieser untrennbaren Gegensätze repräsentiert die magische Balance. Der ständige Wechsel und das bewusste Ausloten von Anspannung und Entspannung, von Tag und Nacht, Winter und Sommer etc. bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Und so gibt es Nahrungsmittel die Meister dieser Balance sind. Sie sorgen für Heilung, indem sie die Energien von Yin und Yang in unserem Körper automatisch ausgleichen. Vor allem dann wenn beide Teile unausgewogen sind, spielen diese Lebensmittel ihr volles Potential aus.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yin Überschuss & Yang Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Überschuss, Yang Mangel, Yin Überschuss, Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

Langfristig aufreibender und ungesunder Lebensstil, Burn Out, psychische Zerrissenheit, physische Überbelastung

Beispiel-Maßnahmen:

ausgleichende Nahrung, Qi stärkende Nahrung, Jing stärkende Nahrung, Shen ausgleichende Nahrung, emotionale Stabilität, bewusste Achtsamkeit, Meditation

Yin Stärkung

Bedeutung:

Das Nachgiebige und Nährende wird durch die Yin- oder Wasser Aspekte des Körpers widergespiegelt. Ist das Yin geschwächt, fehlt die Substanz. Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die Bewegung nach innen sind hier zu schwach. Irgendwie verlieren wir den Halt. Im Beispiel der Öllampe, fehlt der Treibstoff, die Substanz, das Materielle, das verbrennen darf, um in Energie umgewandelt zu werden. Wir haben kaum mehr Reserven und müssen jetzt Maßnahmen ergreifen das Yin zu stärken, um unsere Nachschubdepots wieder aufzufüllen.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yang Überschuss, Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

Mangelernährung, langfristiges Fasten, Burn Out, unbewusster Lebensstil, Sportsucht, Existenzängste, Sexsucht, Schlafmangel

Beispiel-Maßnahmen:

Yin stärkende Nahrung, Jing stärkende Nahrung, kühlende Nahrung, saftige Nahrung, fettige Nahrung, Meditation, bewusste Achtsamkeit, ein Fülle Mindset, Erdung, Stabilisationsübungen

Yang Stärkung

Bedeutung:

Das Dynamische und Verändernde wird durch die Yang- oder Feuer Aspekte des Körpers ausgedrückt. Ist das Yang geschwächt kommt es zu allgemeinen Kälteanzeichen. Die aktive und dynamische Seite ist somit in Dysbalance und Antriebslosigkeit lähmt das System. Im Beispiel der Öllampe schwächelt die Flamme. Sie leuchtet nicht mehr in ihrer vollen Stärke und es wird dunkler. Jetzt liegt es an uns, Maßnahmen zu ergreifen, das Yang wieder zu stärken, damit das Feuer nicht vollständig erlischt und anschließend in seiner vollen Pracht leuchten kann.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yin Überschuss, Yang Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

kalte Ernährungsweise, Rohkostüberschuss, hastige Nahrungsaufnahme, schleimbildende Ernährungsweise, Burnout, Mensch der Komfortzone, Angstrauma vor Veränderung

Beispiel-Maßnahmen:

Yang stärkende Nahrung, wärmende Nahrung, suplige und würzige Eintöpfe, dynamische Sportarten, Sauna, Angstkonfrontation, Loslassen, Fallschirmspringen

Qi Stärkung

Bedeutung:

Qi ist das alles durchdringende und energiespendende Lebenselixier. Das Ziel ist im Weg verborgen und so liebt es das Qi in ständiger Bewegung zu sein. Auf der menschlichen Ebene wird der Fluss der Energie durch innere und äußere Faktoren stetig beeinflusst. Je länger und je intensiver diese Beeinflussung anhält, umso eher kann es zu einer sogenannten Energieflussstörung kommen, die letztendlich auf der körperlichen, mentalen oder seelischen Ebene zu einem Symptom führen kann. Die Vielfältigkeit der Symptomatik wird als die Spitze des Eisberges gesehen und die Behandlung konzentriert sich auf die Behebung der Energieflussstörung des Qi, nämlich der Ursache des Problems.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

Besonders bei Yang Mangel, Yang Mangel & Yin Mangel und weniger bei Yin Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

Mangelernährung, langfristige Industriernährung, chronische Krankheiten, Strahlungsaussetzung, mangelnde Bewegung, emotionale Blockaden, Stagnation

Beispiel-Maßnahmen:

Qi stärkende Nahrung, Jing stärkende Nahrung, thermisch neutrale Nahrung, angenehm scharfe Nahrung, energetische Bewegungsmuster, Meditation, Eisbaden, Gedankenlosigkeit, Kindlichkeit

Jing (Essenz) Aufbau

Bedeutung:

Jing wird als das vorgeburtliche Qi, die Nieren-Essenz oder auch als Lebensenergievorrat bezeichnet. Der Yin Aspekt des vorgeburtlichen Qi wird besonders in den Nieren gespeichert, aber auch im Gehirn und Knochenmark. Der Yang Aspekt steuert die Transformationsprozesse im Körper und wirkt auch auf unsere geistigen Fähigkeiten und unseren Seinszustand. Vor allem dann wenn unsere Fruchtbarkeit und unsere Entwicklung in Mitleidenschaft gezogen worden sind oder unser Körper ungemein schnell altert, dann bedeutet das Alarmstufe Rot. Wir müssen jetzt unser Jing aufbauen, indem wir die nachgeburtliche Essenz stärken.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Überschuss, Yin Mangel & Yang Mangel

Mögliche Hintergründe:

Altersschwäche, Nierenprobleme, Drogenmissbrauch, Sessucht (Mann), zu viele Geburten, Krieg, psychische Schäden

Beispiel-Maßnahmen:

Jing stärkende Nahrung, Yin stärkende Nahrung, fettige Nahrung, Chakra Meditation, Erdung, Quellverbindung, achtsamer Lebensstil

Shen (Geist) Ausgleich

Bedeutung:

Shen steht für Seele, Geist und spirituelle Wahrnehmung. Er lässt unsere Augen strahlen und uns von innen heraus leuchten. Er zeigt sich besonders im Gesicht in der Klarheit und Wachheit unserer Augen. Geistige Erkrankungen, innere Unruhe und Zerstreuung sind deutliche Zeichen von einem schwachen Shen. Weißt du nicht, was dich erfüllt? Bist du abgeschnitten von deinem persönlichen Lebenssinn oder handelst du nicht aus deinem Herzen, sondern bist zu stark in deinem Ego verhaftet, dann ist jetzt die Zeit reif, deinen Shen wieder zu verankern und dich bewusst mit deiner spirituellen Natur auseinander zusetzen.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Mangel, Yang Mangel & Yin Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yang Überschuss, Yin Überschuss, Yang Überschuss & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

geistige Erkrankungen, unbewusster Lebensstil, Drogenmissbrauch, materialistisches Weltbild, starrer Charakter, egoistischer Mensch, fehlender Lebenssinn

Beispiel-Maßnahmen:

Shen ausgleichende Nahrung, leicht verdauliche Nahrung, Kräuter und Wildpflanzen, Spiritualität, Astrologie, Bewusstseinsweiterung, dynamische Dehnübungen

Befeuchtung

Bedeutung:

Der Körper ist wie die Erde unterschiedlich beschaffen. Ein Bereich davon ist karges und trockenes Land und kann sich sogar zu einer Wüste entwickeln, wenn es nicht regnet. Dieser Fleck des Körpers ist kaum fruchtbar und für uns Menschen schwer zu erschließen. In unserem Körper kann sich ebenfalls Trockenheit ausbreiten, nämlich durch wenig Substanz und zu viel Wärme und so gewisse

Organ- und Zellfunktionen verlangsamen oder lahm legen. Zu wenig Feuchtigkeit bedeutet schließlich trockene Schleimhäute und ein beginnender Flüssigkeitsmangel. Diese Körperbereiche müssen wir sodann bewässern und befeuchten, damit uns wieder mehr fruchtbares Land zur Verfügung steht.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Überschuss, Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, trocknende und bittere Nahrung, Wassermangel, körperliche Austrocknung, bewegungsintensive Tätigkeiten, Säftemangel, Blutmangel, Hautkrankheiten, Verstopfung

Beispiel-Maßnahmen:

befeuchtende Nahrung, kühlende Nahrung, säftebildende Nahrung, Quellwasser, Dampfbad, Regenspaziergang, Aloe Vera Gel

Säftebildung

Bedeutung:

Die Körperflüssigkeiten zählen zu den Yin Substanzen und sind eng mit dem Blut verbunden. Ein Flüssigkeitsmangel geht im Regelfall einem Blutmangel voraus und ist sozusagen die Vorstufe davon. Die Funktion der Säfte besteht im Benetzen und im Nähren von Schleimhäuten und Gewebe. Trockene Haare, brüchige Fingernägel oder Magensäuremangel etc. können ein Hinweis auf zu wenig Säfte im Körper sein. Diese wichtigen Körperflüssigkeiten müssen aufgefüllt und gebildet werden, damit dein Körper seine inneren und äußeren Funktionen wieder optimal ausführen kann. Die Biommaschine hat einen Schmierölmangel, der behoben werden möchte.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Mangel, Yang Überschuss, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, Wassermangel, körperliche Austrocknung, Alkoholmissbrauch, Sauna, bewegungsintensive Tätigkeiten

Beispiel-Maßnahmen:

erfrischende Nahrung, säftebildende Nahrung, tropische Früchte, Quellwasser, dynamische Dehnübungen

Blutbildung

Bedeutung:

Die Hauptaufgabe des Blutes besteht ähnlich wie die des Qi in der fortwährenden Zirkulation im Körper und zugleich in der Nahrung, Erhaltung und Vernetzung seiner verschiedenen Teile. Alle inneren Organe und alle Körperteile sind auf das Blut als Energiequelle angewiesen. Es ist sehr stark mit dem Herzen und der Lunge verbunden, denn erst durch das Zusammenspiel von diesen beiden kann es sich den Weg durch die Gefäße bahnen. Kann jedoch die Milz die Bausteine für das Blut nicht mehr synthetisieren oder liegt ein fortgeschrittener Säftemangel vor, lässt eine Blutarmut nicht mehr lange auf sich warten. Trägheit, Energielosigkeit und Kreislaufprobleme machen sich dann bemerkbar. Maßnahmen zur Blutbildung müssen jetzt schnellstmöglich in die Wege geleitet werden.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yang Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, Wassermangel, Milzprobleme, körperliche Austrocknung, Säftemangel, Blutverlust durch Verletzung, Herzinsuffizienz, Alkoholmissbrauch

Beispiel-Maßnahmen:

blutbildende Nahrung, säftebildende Nahrung, Quellwasser, Lungenreinigung, dynamische Dehnübungen,

Mobilisationsübungen, Atemübungen, Pflanzen und Blattgrün, achtsamer Lebensstil

Kühlung

Bedeutung:

Eines der Hauptfolgen von einem Überschuss des Yang ist die Überhitzung des menschlichen Organismus. Das wärmende, aktive und bewegende Prinzip hat das Zepter übernommen und regiert den menschlichen Seinszustand. In solchen Phasen fällt es uns schwer, Ruhe zu finden, da wir kontinuierlich unter Strom stehen. Die Gefahr besteht, dass wir aufgrund der Yang Fülle körperlich, mental und seelisch ausbrennen. Unser innerer Motor beginnt zu überhitzen und aus diesem Grund wäre es ratsam sich dessen langsam aber sicher bewusst zu werden, denn Kühlung geschieht nicht von heute auf morgen. Ein anhaltender Yin Mangel kann ebenfalls zu diesen thermischen Überlastungssymptomen führen.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Überschuss, Yang Überschuss & Yin Mangel und weniger bei Yin Mangel, Yang Überschuss & Yin Überschuss

Mögliche Hintergründe:

langfristig überhitzende Ernährung, Wassermangel, körperliche Austrocknung, bewegungsintensive Tätigkeiten, heiße Klimazonen

Beispiel-Maßnahmen:

kühlende Nahrung, Quellwasser, Eisbaden, Kältetherapie, tropische Früchte, Entspannungsmeditation, Stressmanagement

Erwärmung

Bedeutung:

Wenn die aktive und dynamische Seite des Menschen geschwächt ist, dann lähmt Antriebslosigkeit unser System. Wir fühlen uns auf gewisse Art und Weise ausgekühlt und eingefroren oder anders

ausgedrückt motivationslos und starr. Das bedeutet Yang Mangel. Der Drang nach Dynamik fehlt und der Motor will irgendwie nicht anspringen. Wir tun uns schwer den ersten Schritt zu wagen, weil die Aktivierungsenergie so kräftezehrend ist. Wir müssen uns dieser Phasen und Situationen bewusst werden und sie annehmen. Gleichzeitig können wir jedoch auch Maßnahmen ergreifen und unserem Organismus aktiv Wärme zuführen, um die Dynamik wieder zum Fließen zu bringen.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yang Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yin Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig auskühlende Nahrung, Rohkost, schwaches Immunsystem, Nierenprobleme, Herzinsuffizienz, Energiemangel, Verstopfung

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, Suppen und Eintöpfe, Mobilisationsübungen, Intervallläufe, High Intensity Training, Feuermeditation, Sauna

Stagnationslösung

Bedeutung:

Stagnation heißt Stillstand und Blockade. Für unseren Körper bedeutet das eine Störung des Energieflusses. Das Qi kann nicht mehr frei fließen und verknotet sich. Wenig Bewegung, viel Stress und angestaute Gefühle wirken sich stagnierend auf das Qi aus und hindert es somit daran die Organe mit ausreichend Blut zu versorgen. Alles ist in ständiger Bewegung. Stillstand ist rein objektiv betrachtet kein Hals- und Beinbruch. Stillstand kann auch Zeit zum Besinnen und Reorganisation bedeuten. Hält jedoch so eine Stagnation zu lange an, kann es zu Engpässen für die Versorgung unseres Organismus kommen. Und so wollen wir die Blockade auflösen, wenn die Zeit gekommen ist.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Überschuss, Yang Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yang Überschuss & Yin Überschuss, Yang Mangel & Yin Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig auskühlende Nahrung, Gallensteine, Herzinsuffizienz, Energiemangel, psychische Blockaden, Blutstau, Angsttrauma, Verstopfung, Krämpfe

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, scharfe Nahrung, Suppen und Eintöpfe, Säfte und Smoothies, Heilerde, Mobilisationsübungen, Intervallläufe, High Intensity Training, Blockadenlösung, Angstkonfrontation

Feuchtigkeitstransformation

Bedeutung:

Feuchtigkeit spendet Wasser und schützt vor Austrocknung. Wir Menschen bestehen zum Großteil aus Wasser und daher verbinden wir mit Feuchtigkeit vorwiegend etwas Gutes. Und trotzdem kann dort ein Ungleichgewicht entstehen, denn zu viel Feuchtigkeit und Nässe kühlt uns aus. In Verbindung mit einem kalten Luftzug wird das Immunsystem ganz schön gefordert. Mit nassem Holz kann man schlecht Feuer machen und darum wollen wir dafür sorgen, dass überschüssige Feuchtigkeit aus unserem Organismus ausgeleitet bzw. in andere Körperflüssigkeiten transformiert wird.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Überschuss, Yin Überschuss & Yang Mangel und weniger bei Yang Mangel, Yang Überschuss & Yin Überschuss

Mögliche Hintergründe:

langfristig befeuchtende Nahrung, schleimbildende Nahrung, Bewegungsmangel, Ödeme, Durchfall, üble Körpergerüche, Blähungen, klebriger Stuhl

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, bitter warme Nahrungsmittel, vollwertige Nahrung, Atemübungen, Bewegung und frische Luft, kein Zucker und kein Mehl, Heilerde

Schleimlösung

Bedeutung:

Ein fortgeschrittenes Feuchtigkeitsproblem im Körper kann sich sprichwörtlich zu einem körperlichen Moor oder Sumpf verwandeln. Ein wahres Paradies für schlechte Bakterien und Viren, die sich von Schleim ernähren und verstecken können. So wie Schimmel, der langanhaltende Feuchtigkeit am falschen Ort gnadenlos ausnutzt. Gerade im Verdauungstrakt macht sich so ein Sumpf bemerkbar. Übel riechende Blähungen, Ausdünstungen und Ausscheidungen oder Völlegefühle sind typische Anzeichen für einen Überschuss an Schleim im Körper. Die oberste Priorität soll es jetzt sein, diesen zu lösen und zu beseitigen, bevor Toxine und Giftstoffe noch schlimmeren Schaden anrichten.

Ursachen und Anwendungsbereiche:

besonders bei Yin Überschuss, Yang Überschuss & Yin Überschuss und weniger bei Yang Mangel, Yin Überschuss & Yang Mangel

Mögliche Hintergründe:

langfristig befeuchtende Nahrung, schleimbildende Nahrung, hastiges Essen, Überessen, körperliche Toxine und Giftdeponien, Ödeme, Gluten, Drogenmissbrauch, Ablagerungen, Luftverschmutzung, schleimiger Stuhl

Beispiel-Maßnahmen:

wärmende Nahrung, angenehm scharfe Nahrung, Salzspülung, vollwertige Nahrung, Atemübungen, Bewegung und frische Luft, kein Zucker und kein Mehl, Heilerde, Darmreinigung, Entgiftung, Fasten, Rohkost

3.6.2 Übersicht zum Balanceprozess

Hier findest du zum Abschluss noch eine Übersicht zu diesem Balanceprozess hinsichtlich der Mangel und Fülle Erscheinungen von Yin und Yang. Am Anfang steht der Ist-Zustand. In den nächsten zwei Schritten folgt die Anwendung, um den Ist-Zustand zu beheben bzw. zu heilen. Der letzte Schritt soll dich darauf aufmerksam machen, welche Anwendungen du um jeden Preis vermeiden solltest.

Yang Überschuss:

Anwendung von:

Yin Stärkung, Befeuchtung, Säftebildung, Kühlung

Vorsicht bei:

Yin & Yang Ausgleich, Jing (Essenz) Aufbau, Shen (Geist) Ausgleich, Blutbildung

Vermeidung von:

Yang Stärkung, Qi Stärkung, Erwärmung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yin Überschuss:

Anwendung von:

Yang Stärkung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Vorsicht bei:

Yin & Yang Ausgleich, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Qi Stärkung, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

Yang Mangel:

Anwendung von:

Yang Stärkung, Qi Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung, Stagnationslösung

Vorsicht bei:

Yin & Yang Ausgleich, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

Yin Mangel:

Anwendung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung

Vorsicht bei:

Yin & Yang Ausgleich, Qi Stärkung, Kühlung

Vermeidung von:

Yang Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yang Überschuss & Yin Überschuss:

Anwendung von:

Schleimlösung

Vorsicht bei:

Yin & Yang Ausgleich, Kühlung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Yang Stärkung, Qi Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Shen (Geist) Ausgleich, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Erwärmung

Yang Mangel & Yin Mangel:

Anwendung von:

Qi Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Befeuchtung

Vorsicht bei:

Yin & Yang Ausgleich, Yang Stärkung, Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Säftebildung, Blutbildung, Erwärmung, Stagnationslösung

Vermeidung von:

Kühlung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yang Überschuss & Yin Mangel:

Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

Vorsicht bei:

Shen (Geist) Ausgleich, Qi Stärkung

Vermeidung von:

Yang Stärkung, Erwärmung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation, Schleimlösung

Yin Überschuss & Yang Mangel:

Anwendung von:

Yin & Yang Ausgleich, Yang Stärkung, Shen (Geist) Ausgleich, Erwärmung, Stagnationslösung, Feuchtigkeitstransformation

Vorsicht bei:

Qi Stärkung, Schleimlösung

Vermeidung von:

Yin Stärkung, Jing (Essenz) Aufbau, Befeuchtung, Säftebildung, Blutbildung, Kühlung

3.7 Das TCM Schichtenmodell

Laut den frühen chinesischen Philosophen und Denkern haben sich aus dem Tao, das sich in Yin und Yang unterteilt, sechs Urkräfte entwickelt. Diese Urkräfte können auch als kosmische Einflüsse verstanden werden, die seit jeher auf den Menschen einwirken. Sie sind unter anderem für die Zyklen auf unserer Welt verantwortlich. Diese Urkräfte sind nichts anderes als verschiedene Formen und Transformationen des Qi. Kälte (Yin), Hitze (Yang), Feuchtigkeit (Yin), Feuer (Yang), Wind (Yin) und Trockenheit (Yang). Das Qi ist, wie bereits weiter oben erwähnt, die Mittelschicht zwischen Himmel und Erde. Die Urkraft Qi ist es auch, die die Erde im Raum hält, Himmel und Erde voneinander trennt und zwischen ihnen vermittelt. Das heiße Qi (Hitze) erhitzt und bewegt die Natur, das trockene Qi (Trockenheit) trocknet die Natur, das feurige Qi (Feuer) wärmt die Natur, das kühlende Qi (Wind) kühlt die Natur, das feuchte Qi (Feuchtigkeit) befeuchtet die Natur und das kalte Qi (Kälte) erstarrt und festigt die Natur. Wind und Kälte befinden sich daher unten auf der Erde (Yin), Trockenheit und Hitze sind oben im Himmel (Yang), Feuchtigkeit befindet sich in der Mitte (Yin) und das Feuer schweift dazwischen umher (Yang). Daher durchdringen die sechs Qi Erde und Himmel und haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Formung der Materie und unsere Welt.

Somit haben diese äußeren Kräfte und Faktoren auch eine erhebliche Wirkung auf das Gleichgewicht und die Balance des Systems Mensch. Wie gut ein Mensch seine Balance halten kann und ebenso wie ungehindert das Qi im menschlichen Organismus fließen kann, entscheidet in bedeutendem Maße über dessen Gesundheitszustand. Und so können beim Entstehen einer Störung im Energiefluss verschiedene äußere und innere pathogene Faktoren beteiligt sein. Innere pathogene Faktoren bemessen sich dabei auf die Emotionen des Menschen und wie wir in einem vorherigen Kapitel gesehen haben, bezieht sich jeweils eine Hauptemotion (Freude, Wut, Sorgen, Trauer, Angst) auf einen

Funktionskreis und kann diesen stark beeinflussen, sowohl zum Positiven als auch zum Negativen. Darüber hinaus gibt es auch noch äußere pathogene Faktoren wie epidemische Geschehnisse, die in Form von Krankheiten mit hoher energetischer Ansteckungsgefahr das Energiesystem schwächen. Ebenfalls nicht zu vernachlässigen, sind die bereits erwähnten sechs Kräfte des Qi, nämlich Hitze, Trockenheit, Feuer, Wind/Kühle, Feuchtigkeit/Nässe und Kälte. Wie sich das menschliche System vor diesen fieberhaften und durch Kälte verursachenden Krankheiten schützt, wird im chinesischen Werk „Shanghan Lun“, dem sechs Schichtenmodell, detailliert beschrieben.

Die Besonderheit dieses Werkes besteht in der Einteilung des Körpers in sechs Schichten, in die ein äußerer pathogener Faktor eingedrungen sein kann. Anhand unterschiedlicher Symptomatiken und Beschwerden kann man anschließend erkennen, wie tief diese Pathogene in das menschliche System vorgestoßen sind und wie kritisch die Schädigung des energetischen Systems fortgeschritten ist.

Die 3 äußeren (Yang) Schichten:

- Taiyang (Äußeres Yang) – (Dünndarm, Blase) – Kälte
- Shaoyang (Mittleres Yang) – (Wärmeregulation, Gallenblase) Feuer
- Yangming (Inneres Yang) — (Dickdarm, Magen) – Trockenheit

Die 3 inneren (Yin) Schichten:

- Taiyin (Äußeres Yin) – (Lungen, Milz) – Feuchtigkeit/Nässe
- Shaoyin (Mittleres Yin) – (Herz, Niere) – Hitze
- Jueyin (Inneres Yin) – (Kreislauf, Leber) – Wind/Kühle

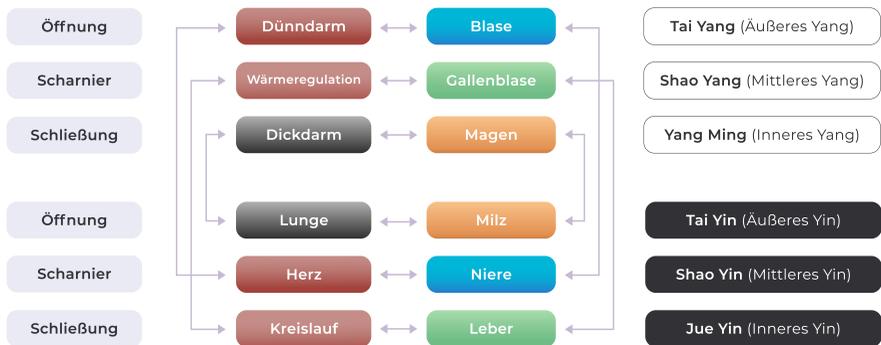


Abbildung 11: TCM Schichtenmodell

Diese 6 Schichten werden in 2 Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe besteht jeweils aus 3 Schichten. Die Yang Gruppe bezieht sich auf die äußeren Schichten und die Yin Gruppe auf die inneren Schichten. Jeder Schicht werden 2 Funktionskreise zugeordnet, die von der jeweiligen Schicht betroffen sind. Schichten ist allerdings keine optimale deutsche Übersetzung aus dem Chinesischen. Es ist ein schwierig zu übersetzendes Wort und bedeutet auch Leitfaden, Prinzip oder Stufe. Es darf nämlich nicht davon ausgegangen werden, dass je tiefer ein Pathogen vorgedrungen ist, dies automatisch eine gravierendere Folge als Wirkung hat. Diese sechs Schichten arbeiten nicht seriell, also nach der Reihe, sondern viel mehr parallel und sind immer alle gleichzeitig aktiv bzw. involviert. Krankheiten bewegen sich auch nicht immer von Schicht zu Schicht, von Stufe zu Stufe, von außen nach innen, sondern sie können das auch in verschiedenen Abfolgen tun. Die Schichten haben nicht nur Leitbahnpaare, sondern auch Funktionskreispaae.

Man kann sich die Schichten und Stufen auch als eine Art Türbewegung vorstellen.

★ **YANG (ÖFFNUNG)**

Taiyang öffnet, Yangming schließt und Shaoyang dient als Scharnier.

★ **YIN (SCHLIESSUNG)**

Taiyin öffnet, Jueyin schließt und Shaoyin dient als Scharnier.

Im Wesentlichen ist das Yang zwar für die Öffnung der Tür und das Yin für das Schließen der Tür zuständig, trotzdem bedarf es zum Öffnen und zum Schließen der Tür einen materiellen (Yin) und einen immateriellen (Yang) Aspekt. Es gibt immer zwei Seiten (Yin und Yang). Das Yin beherbergt sowohl das Yang und das Yang beherbergt auch das Yin.

Das Yang ist der ausdehnende Prozess dieser zyklischen Bewegung, der in 3 funktionale Aspekte unterteilt wird. Der gesamte Prozess wird mit dem Öffnen der Tür verglichen, in dem der Auslöser für die öffnende Bewegung als Taiyang beschrieben wird, während der eingebaute Kontrollmechanismus, der sicherstellt, dass die Tür nicht für immer offen stehen bleibt, als Yangming bezeichnet wird. Beide rotieren um eine zentrale Achse, die Shaoyang genannt wird.

Das Yin ist der zusammenziehende Prozess dieser zyklischen Bewegung, der ebenfalls in 3 funktionale Aspekte unterteilt wird. Analog wird das gesamte Yin oder die zusammenziehende Phase mit dem Schließen der Tür verglichen, wobei der Auslöser dieser schließenden Bewegung als Taiyin beschrieben wird, während der eingebaute Kontrollmechanismus, der sicherstellt, dass die Tür nicht für immer geschlossen bleibt, als Jueyin bezeichnet wird. Beide rotieren um eine zentrale Achse, die Shaoyin genannt wird.

○ **Taiyang (Äußeres Yang) – (Dünndarm, Blase) – Kälte**

Taiyang fungiert mit seinen äußeren Leitbahnen (Blase und Dünndarm) als Öffner ins Äußere. Kälte steht auf dieser Stufe ganz besonders im Vordergrund. Ist diese Schicht gestört, funktioniert der Öffnungsmechanismus nicht mehr richtig und die Pathogene können sich im Inneren besser verteilen. Gleichzeitiges Fieber und Kältesyndrome sowie Steifigkeit sind die Klassiker dieses Bereiches. Da die Blase in ihrem Funktionskreis (Wasser) mit der Niere und dem Dünndarm in seinem Funktionskreis (Feuer) mit dem Herzen eng in Verbindung stehen, müssen diese verbundenen Organe ebenfalls gestärkt werden.

○ **Shaoyang (Mittleres Yang) – (Wärmeregulation, Gallenblase) – Feuer**

Shaoyang fungiert mit seinen mittleren Leitbahnen (Gallenblase und Wärmeregulation) als Drehscheibe der Yang Qualitäten des Qi und reguliert somit den Qi Fluss. Hitze und Wärme stehen auf dieser Stufe ganz besonders im Vordergrund. Abwechselndes Fieber und Frösteln, kalte Extremitäten und Angespanntheit sind hier oft vertreten. Da die Gallenblase in ihrem Funktionskreis (Holz) mit der Leber und die Wärmeregulation mit dem Blut eng in Verbindung stehen, müssen diese verbundenen Organe ebenfalls gestärkt werden.

○ **Yangming (Inneres Yang) – (Dickdarm, Magen) – Trockenheit**

Yangming, das Innerste der äußeren Gruppe, fungiert mit seinen inneren Leitbahnen (Magen und Dickdarm) als Übergang zur inneren Gruppe. Das Verdauungsfeuer und die Aufnahme und Trennung aufgenommener Nahrungsenergie wird hier reguliert. Trockenheit steht auf dieser Stufe ganz besonders im Vordergrund. Allerlei Magen-Darmbeschwerden sind hier oft vertreten. Da der Dickdarm in seinem Funktionskreis (Metall) mit der Lunge und der Magen in seinem Funktionskreis (Erde) mit der Milz eng in Verbindung stehen, müssen diese verbundenen Organe ebenfalls gestärkt werden.

○ **Taiyin (Äußeres Yin) — (Lungen, Milz) — Feuchtigkeit/Nässe**

Taiyin, das Äußerste der inneren Gruppe, fungiert mit seinen äußeren Leitbahnen (Milz und Lunge) als Übergang zur äußeren Gruppe. Die aufgenommene Energie wird dort in für den Körper verwertbare Energie umgewandelt und verteilt. Feuchtigkeit und Nässe stehen auf dieser Stufe ganz besonders im Vordergrund. Erkrankungen der Atemwege, sowie Erbrechen und Durchfall sind hier oft vertreten. Da die Milz in ihrem Funktionskreis (Erde) mit dem Magen und die Lunge in ihrem Funktionskreis (Metall) mit dem Dickdarm eng in Verbindung stehen, müssen diese verbundenen Organe ebenfalls gestärkt werden.

○ **Shaoyin (Mittleres Yin) – (Herz, Niere) – Hitze**

Shaoyin fungiert mit seinen mittleren Leitbahnen (Herz und Niere) als Drehscheibe der Yin Qualitäten des Qi und ist für Transformationsvorgänge und die Dynamik im Inneren verantwortlich. Stagnierte Energien der Kälte und vor allem der Hitze werden hier wieder bewegt und ausgeleitet. Wärme und Hitze stehen auf dieser Stufe also wie im Shaoyan ganz besonders im Vordergrund. Verengungen, Stagnationen, Verstopfungen und Krämpfe sind hier oft vertreten. Da die Nieren in ihrem Funktionskreis (Wasser) mit der Blase und das Herz in seinem Funktionskreis (Feuer) mit dem Dünndarm eng in Verbindung stehen, müssen diese verbundenen Organe ebenfalls gestärkt werden.

○ **Jueyin (Inneres Yin)— (Kreislauf, Leber) — Wind/Kühle**

Jueyin, das Innerste der sechs Systeme, fungiert mit seinen inneren Leitbahnen (Kreislauf und Leber) als Schließer des Systems. Es ist für die Bewegung, Speicherung und Reinigung des inneren Qi Flusses verantwortlich. Kühler Wind, der bis in die innersten Schichten eingedrungen ist, steht auf dieser Stufe ganz besonders im Vordergrund. Energielosigkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel und schwere Magen-Darmprobleme sind hier oft vertreten. Da die Leber in ihrem

Funktionskreis (Holz) mit der Gallenblase und der Kreislauf mit dem Herz eng in Verbindung stehen, müssen diese verbundenen Organe ebenfalls gestärkt werden.

3.8 Selbsterfahrungs- dokumentation mit der TCM

1. Weicher, schleimiger Stuhl

Mir ist seit mehreren Jahren immer wieder aufgefallen, dass mein Stuhl des öfteren sehr schleimig und weich war. Dabei ist immer viel Kloppapier benötigt worden. Ich ernährte mich jedoch immer relativ gesund (vitaminreich, mineralstoffreich, gesunde Fette, mäßig Kohlenhydrate und viel Eiweiß, da ich Sportler bin), trotzdem war mir das lange Zeit ein Rätsel. Da ich jetzt wusste, dass das Problem feuchte Hitze im Darm war, habe ich daher sehr kalte, befeuchtende und heiße Lebensmittel weggelassen und mich darauf konzentriert neutrale Nahrung (Karotten, Kartoffeln, Buchweizen, Reis, Wurzelgemüse, Honig, Safran, Erbsen etc.) zu konsumieren. Außerdem habe ich feuchtigkeitsausleitende-, schleimauflösende- und hitzeeliminiierende Lebensmittel (Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Melanzani, Gurken, Sauerkraut, Champignons etc.) hinzugefügt. Zusätzlich habe ich mehrere Darmreinigungen durchgeführt und das Problem war innerhalb von 2 Wochen verschwunden. Jetzt benötige ich meistens 1 bis 3 Papiere Kloppapier, so wie es sein soll.

2. Energieüberschuss am Abend

Ich hatte des öfteren das Problem, dass ich abends bzw. kurz vorm Schlafengehen noch viel Energie hatte. Einfach ein wenig aufgedreht. Ich hatte zwar keine Einschlafprobleme, trotzdem war mir dieser Zustand irgendwie suspekt. Daher habe ich jetzt extra darauf geachtet mich abends yiniger (Olivenöl, Nüsse, Avocado, Quinoa) zu ernähren, nicht zu spät und keine großen Portionen zu essen. Genau an diesen Tagen war ich abends und beim zu Bett

gehen äußerst entspannt und relaxed. Ich habe richtig gemerkt, wie sich der Yin Aspekt meines Körpers gestärkt hat und mein Organismus im richtigen Tageszyklus bzw. Abendzyklus (Yin) war. Außerdem konnte ich dadurch noch besser schlafen als sonst.

3. Rotes Gesicht

2018 war ich einmal in einem Beauty-Studio, um mir eine Gesichtereinigung geben zu lassen. Dort ist mir aufgefallen, dass mein Gesicht gerötet war. Ich habe mich zu dieser Zeit intensiver mit meiner Gesichtshaut beschäftigt, daher ist natürlich die selektive Wahrnehmung noch einmal stärker auf jegliche Veränderungen im Gesicht angesprungen. Vor allem die Stellen, um meine Nasenflügel und dem Nasenbein waren gerötet und Mitesser haben sich dort eingenistet. Da ich mich laut TCM sehr yangig ernährt habe, hat mich das ab diesem Zeitpunkt auch nicht mehr weiter gewundert. Ich schränkte also Kochmethoden wie braten, backen und rösten sehr ein und verwendete erfrischende Lebensmittel (Kresse, Sprossen, Chinakohl, Obst). Daraufhin wurde das Problem besser. Aber erst nach den Eingriffen aus der Selbsterfahrung 1 wurde das Problem schließlich vollständig behoben.

4. Energiemangel am Nachmittag

Mir ist aufgefallen, dass ich immer einmal wieder in ein großes Energieloch gefallen bin und das mitten am Nachmittag. Das kann natürlich diverse Gründe haben. Oft war es sicherlich auch nach dem Sport. Der Körper braucht einfach seine Ruhe und Erholung. Dennoch ließ mich der Gedanke an eine befriedigendere Lösung nicht los. Wahrscheinlich war eine Yang stärkende und Qi-aufbauende Ernährung um die Mittagszeit der Schlüssel. Ich probierte also aus, zum Frühstück konsequent warm zu essen und vor allem den Zucker und Mehlprodukte vollständig beiseite zu

lassen. Verschiedene Getreidebreie, Obst-Kompotte und gedämpftes Gemüse waren jetzt die Hauptbestandteile meines Frühstücks bzw. Mittagessens und siehe da, das Nachmittagstief war an jenen Tagen überwunden.

5. Verstopfung

Ich habe wirklich extrem selten Verstopfung, aber wenn es dann doch einmal auftritt, belastet es mich dann doch sehr stark. Daher habe ich penibel darauf geachtet, wann dieses Problem meinen Organismus befällt und es passiert meistens dann, wenn ich zu viele abkühlende oder kalte Lebensmittel konsumiere, vor allem Eis, Kuchen aus dem Kühlschrank, Tiramisu, Spirulina Algen oder Käse. Die Ursache ist demnach zu viel Nässe und Kälte im Darm. Eine Kälte-Stagnation also. Seitdem koche ich mir immer wärmende, gut bekömmliche Suppen und ergänze diese mit feuchtigkeitsausleitenden Nahrungsmitteln (Ingwer, Pilze, Hülsenfrüchte), wenn sich Verstopfung anbahnt. Nach aller spätestens 2 Tagen geht es meiner Verdauung wieder gut.

6. Blähungen

Blähungen können unglaublich facettenreich sein und die verschiedensten Ursachen haben. Hierbei will ich mich auf die Art der Blähungen konzentrieren, die bei mir auftreten, wenn mein Verdauungssystem überlastet ist. Ich neige oft dazu, einfach zu viel und zu hastig zu speisen, wenn das Essen sehr mundet. Dadurch kommt es natürlich zu Fäulnisprozessen im Darm aufgrund von unverdauten Nahrungsresten. Die Folge Blähungen. Daher habe ich ausprobiert, eben mindestens 30 mal zu kauen, bevor ich das Essen runterschlucke und mich vollständig auf den Essvorgang zu fokussieren. Es war sehr schwer, aber ich mache Fortschritte. Des Weiteren habe ich mindesten 16 Stunden im Intervall gefastet, jedes mal wenn Blähungen auftraten. Also von 18 Uhr etwa bis 10

Uhr am nächsten Tag. Das hat mein Verdauungssystem extrem entlastet.

7. Allgemeine Hitzesymptome

Ich bin einer der Menschen, die typische Hitze-Symptome in Form von innerer Wärme ausstrahlen. Mir ist eigentlich selten kalt. Ich bin daheim fast immer barfuß unterwegs und nur leicht bekleidet. Beim Schlafen habe ich zwar dennoch gerne meine Decke bei mir, aber ich werfe sie früher zur Seite als andere Menschen. Was diesen Körperbereich angeht, ist auf jeden Fall ein Yang-Überschuss zu sehen und es stört mich auch nicht. Rein interessehalber habe ich daher getestet, inwiefern ich diese allgemeine Wärme in meinem Körper beeinflussen kann. Ich habe mich 2 Wochen definitiv thermisch wärmer als sonst ernährt und 2 Wochen lang thermisch kälter. In der Wärme-Periode habe ich kaum andere Symptome gespürt. Während und nach dem Essen war mir natürlich schon wärmer und leichter Schweiß hat sich gebildet. Aber im Verlauf des Tages hat sich nicht viel verändert. In der Kälte Periode war mir das Essen bekömmlicher und ich merkte, wie mir mein Körper signalisierte, dass er diese neutral, kühlenden und erfrischenden Lebensmittel benötigt. Meine Gesichtshaut wurde einen Taint blasser im positiven Sinne und es fühlte sich so an, als ob mein Körper rund um abkühlte, jedoch auch im positiven Sinn. So ähnlich wie ein Motor, der in letzter Zeit einfach zu warm gelaufen ist und jetzt wieder die geforderte Kühlung erhält.

8. Rückenschmerzen im Lendenbereich

Verspannungen, Muskel- oder Gelenkschmerzen habe ich sehr sehr selten. Rückenschmerzen im Lendenbereich häufen sich jedoch des öfteren einmal. Das ist sozusagen meine Schwäche. Wenn ich mich beim Sport zu sehr verausgabe oder übertrainiere, dann trifft es meist die Lendenwirbelsäule. Es sind keine schweren Schmerzen, aber sie stören. Da ich anhand der TCM jetzt weiß, dass

der Lendenbereich mit den Nieren stark in Verbindung steht, dachte ich, da muss es doch vielleicht auch bei mir einen Zusammenhang geben. Ich achtete die folgenden Wochen darauf, eine Jing und Nieren stärkende Ernährung (Amaranth, Kichererbsen, Linsen, Maroni, schwarzes Sesamöl, Nüsse, energetisiertes Wasser) meinem Organismus zu schenken. Da die Angst das zugehörige Gefühl des Wasserelements ist und die Nieren ein Teil dieses Funktionskreises sind, habe ich gezielt meine Ängste konfrontiert, diese aufgespürt, reflektiert und mit kleinen Mutproben diesen entgegengewirkt. Das ist natürlich ein noch viel längerer Prozess, aber ich konnte in diesen 2 Wochen eine Verbesserung spüren bezüglich der Lendenwirbelsäule.

9. Sehkraft-Stabilisierung

2018 habe ich mich an den Augen lasern lassen. Ich war kurzsichtig mit etwa 2 Dioptrien an beiden Augen. Ich trug bis zu dieser Zeit regelmäßig Kontaktlinsen, aber ich merkte wie der Fremdkörper meinen Augen auf Dauer nicht gut tat. Die ersten Monate nach der Operation hatte ich keine Probleme, alles verlief sehr glatt. Danach fingen meine Augen langsam an ein wenig schlechter zu werden bzw. das Sichtfeld wurde in der Ferne etwas verschwommener. Nach dem Kursmodul der Wandlungsphase Holz habe ich gelernt, dass sich die Leber in den Augen öffnet. Außerdem recherchierte ich ein wenig im Internet, ob man die Sehkraft auf irgendeine Art und Weise abgesehen von der Ernährung verbessern kann. Ich bin fündig geworden. Zum einen habe ich spezielle Augenübungen jeden Tag 3 mal täglich ausgeführt, Stichwort die „Bates Methode“, und habe meine Augen darauf trainiert, in die Ferne zu sehen. Mehr will ich darauf jetzt aber nicht eingehen, das würde zu lange dauern. Zum anderen habe ich mithilfe von Leber stärkenden Lebensmitteln (Blaubeeren, Hagebutten, saure Äpfel, Petersilie, Tomaten) den Funktionskreis Holz unterstützt. Und somit natürlich auch die Augen. Diese Augenübungen führe ich nach wie vor regelmäßig durch und ich achte darauf, dass meine Leber im Gleichgewicht ist und kontinuierlich gestärkt wird. Ich sehe jetzt

alles wieder gestochen scharf und meine Sehkraft hat sich bis heute nicht mehr verschlechtert.

10. Warmes Frühstück

Ich habe etwa ein Dreiviertel Jahr am Stück jeden Tag intermittierend gefastet. Also von ungefähr 18-19 Uhr abends bis 10-12 Uhr mittags am nächsten Tag. Es hat mir sehr gut getan und ich habe auch wirklich viele Schlacken und Gifte loswerden können. Trotzdem wollte ich ausprobieren, was ein regelmäßig warmes Frühstück mit meinem Organismus machen würde, nachdem sich mein Körper an das Fasten gewöhnt hat. Ich habe mir also verschiedene Porridgearten, Getreidebreie oder leichte Suppen für etwa 2 Wochen zubereitet. Ich habe das Frühstück immer zur Magenhochzeit, also von 7-9 Uhr eingenommen, und es hat mir auf der einen Seite gut getan etwas warmes im Magen zu haben. Zusätzlich spürte ich auch ein mobilisierteres Yang am Nachmittag. Auf der anderen Seite habe ich gemerkt wie mehr Hitze in meinem Körper war. Da ich mich eher als yangigen Typen zählte, war dies aber ein wenig kontraproduktiv. Es hatte seine Vor- und Nachteile. Momentan bin ich aber flexibler geworden und passe mich, was das Frühstück angeht, immer an mein Körpergefühl an, ob ich mehr Yin oder Yang benötige. Folglich entweder Intervallfasten, ein warmes oder ein erfrischendes Frühstück.

11. Qi-Aufbau mit Kraftsuppen

Ich wollte einmal ausprobieren, inwiefern regelmäßig eingenommene Kraftsuppen das Qi beeinflussen und der Körper dadurch im Alltag mehr Energie und Qi zur Verfügung hat. Vor allem in anstrengenden Arbeitsphasen, an denen man viel vorm Computer sitzt und Elektrosmog ausgesetzt ist. Ich habe diesbezüglich 1 Woche intermittierend gefastet wieder von etwa 18 Uhr bis 10 Uhr am nächsten Tag und jeweils 2 Kraftsuppen täglich gegessen. Eine vormittags und die andere abends. Zum einen war

es eine sehr kostengünstige Woche. Zum anderen habe ich den gesteigerten Qi-Fluss wirklich spüren können. Mein Körper konnte sich auch sehr gut harmonisieren und nebenbei Säfte und Blut aufbauen. An manchen Tagen hatte ich leichten Eiweißmangel, der sich in einem stetigen Hungergefühl geäußert hat. Ich habe dann einfach ein paar Nüsse und Samen dazugegeben und das Problem war gelöst. Als eine befristete Kur finde ich diese Vorgehensweise sehr hilfreich. Jedoch nicht auf Dauer, da mein Körper sicherlich auf längerem Zeitraum mit zu viel Hitze kämpfen müsste. Für die Wintersaison jedoch hervorragend.

12. Hautverbesserung

Das ist eine allgemeine Verbesserung, seitdem ich viele Tipps der TCM-Ernährung umsetze. Durch den Einbau von suppig und saftigen Kochmethoden wurden meine Haut und meine Nägel viel besser befeuchtet. Sie fühlen sich sehr glatt und gesund an. Vor allem Mitesser im Gesicht sind nach und nach verschwunden. Meine Haare sind auch nicht mehr so fettig wie früher und sie fühlen sich ebenfalls voller und geschmeidiger an. Sie haben es auch nicht mehr nötig jeden Tag gewaschen zu werden, wobei das natürlich vielleicht nur Gewohnheitssache ist. Anhand meiner Haut kann ich jetzt einfach erkennen, ob mein Organismus mehr Feuchtigkeit aufgrund von Trockenheit benötigt, ob er eher kühlende Nahrungsmittel braucht aufgrund von roten Pusteln oder Mitessern oder ob einfach wärmende Nahrung aufgrund blasser Haut nötig ist.

13. Angehende Erkältung

Früher hatte ich etwa 3 mal im Jahr eine typische Erkältung mit den gängigen Grippesymptomen. Zusätzlich kam anschließend noch eine Nasennebenhöhlen- oder Stirnhöhlenentzündung dazu. Als ich begonnen habe mich gesünder zu ernähren, konnte ich die

Symptome mehr oder weniger eindämmen. Die Erkältung jedoch konnte ich nie ganz beseitigen. Sie verlief wesentlich abgeschwächer, aber nicht so wie ich es mir vorgestellt habe. Seitdem ich meine Ausbildung als TCM Ernährungsberater abgeschlossen habe, halte ich mich genau an die Vorgaben bei einer angehenden Grippe bzw. Erkältung. Also wärmende bis heiße Lebensmittel, die die Poren öffnen wie Knoblauch, Ingwer, Suppen, aromatische Kräuter etc. Ich nutze selbsthergestellte natürliche Antibiotika. Saure Lebensmittel wie Zitronen oder Limetten lasse ich während dieser Zeit weg, da der saure Geschmack nicht ausleitend, sondern adstringierend wirkt. Seit dieser Zeit bin ich kein einziges mal mehr krank geworden. Ich hatte zwar einmal ganz leichte Symptome und habe mich ein wenig schlapp gefühlt. Das hat aber vielleicht maximal 2 Tage gedauert und ich war wieder topfit.

14. Reduzierung von Gluten

Wenn man sich meine Selbsterfahrungsdokumentationen durchliebt, wird man denke ich schnell zu dem Schluss kommen, dass mein Hauptproblem die Verdauungsbeschwerden sind. Aus diesem Grund ist es nur ein logischer Schritt das umstrittene Weizeneiweiß Gluten aus dem Ernährungsplan zu streichen. Es wird ja auch Klebereiweiß genannt und genau so fühlt sich mein Darm an, wenn ich größere Mengen glutenhaltige Lebensmittel esse. Stockend, klebrig, verstopft und belastet. Vor allem bei einem Exzess von Pastagerichten, Brotmahlzeiten oder Pizza bricht mein Verdauungssystem gefühlt völlig zusammen im Vergleich zu anderen Menschen. Mein Mindset spielte dabei natürlich auch noch eine zusätzliche Rolle. Denn wenn man im vornherein eigentlich schon weiß, dass Gluten nicht gerade der sechser im Lotto für die guten Darmbakterien ist, dann wirkt hier zusätzlich auch noch der Placebo Effekt gegen mich. Wie erwartet habe ich mich bereits nach einer Woche glutenfrei besser gefühlt. Die Verdauung fühlt sich rund an und mittlerweile kommt es nur noch selten vor, dass ich glutenhaltiges Getreide zu mir nehme. Buchweizen und Hirse ist für mich die beste Alternative.

15. Verdauungsfördernde Bitterstoffe

Wie ich in einigen obigen Selbsterfahrungen bereits beschrieben habe, leide ich schon regelmäßig an Verdauungsbeschwerden. Ich habe sie mit den bereits aufgelisteten Maßnahmen erheblich verbessern können und wollte noch einmal eine Stufe zulegen, nämlich mithilfe von verdauungsfördernden Bitterstoffen. Ich achtete jetzt darauf regelmäßig Gewürze mit einer bitteren Geschmacksnote zu verwenden, bittere Kräutertees nach dem Essen zu trinken und ab und an ein wenig Edelbitterschokolade zu naschen. Das hat wirklich den gewünschten Effekt erzielt, den ich mir erhofft habe. Vor allem der Blähbauch und allgemein Blähungen sind jetzt vollständig weg. Ich fühle mich sehr leicht nach dem Essen und es ist einfach ein angenehmes und lockeres Gefühl. Die Edelbitterschokolade sollte sich dabei allerdings in Grenzen halten.

16. Verschleimung durch übermäßigen Haferflockenkonsum

Anfang des Jahres habe ich sehr lange jeden Morgen Haferflocken gegessen. Sowohl grobe als auch feine als Müsli mit verschiedenen Samen und Früchten oder als Porridge mit Reismilch, Nüssen und Beeren. Nach einiger Zeit ist mir aufgefallen, dass meine Nase vermehrt Schleim produzierte und mir öfters als sonst die Nase lief. Ich dachte mir anfangs nichts dabei. Ich bin eher von einer leichten Dysbalance ausgegangen. Nach einem halben Jahr habe ich diesen Zusammenhang näher unter die Lupe genommen, nachdem ich immer wieder Phasen hatte, in denen ich überhaupt keine Haferflocken gegessen habe. Komischerweise war dort der Nasenschleim ganz gewöhnlich. Er war auch immer klar und weiß. Ich testete mit verschiedenen Gewürzen, die entweder eine generell wärmende (Zimt, Kakao, Kardamom) oder eher erfrischendere (Vanille, Safran, Honig) Wirkung erzielen. Aber ich konnte kaum Unterschiede feststellen. Dann habe ich die Haferflocken ganz weggelassen und das Problem war

verschwunden. Es hat mich jetzt nie stark gestört, ich fand es nur ein wenig seltsam. Anscheinend haben Haferflocken eine verschleimende Wirkung und können daher unser System belasten. Seitdem konsumiere ich diese nicht mehr so oft wie früher.

17. Meditationsverbesserung durch neutrale Ernährung

Ich meditiere seit mehreren Jahren und das nicht gerade wenig. Das Spektrum reicht von einfachen Entspannungsübungen über Affirmations- und Chantmeditationen bis hin zu tiefen Sessions hinein in die Trance oder Selbsthypnose. Ich wusste, dass die Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf die Meditationsqualität hat, aber ich habe mir noch keine professionelle Ernährung zu diesem Themenbereich überlegt. Das ist auf jeden Fall ein Bereich, dem ich die nächsten Jahre noch viel Aufmerksamkeit schenken werde. Ich habe daher bisher versucht meine Ernährung immer neutraler zu gestalten, also weitestgehend im neutralen thermischen Bereich, da dieser den Qi Aufbau fördert und den Geist zur Ruhe bringt. Außerdem habe ich stark yangisierende Lebensmittel reduziert und yinige Lebensmittel bevorzugt, um die Energie auf die innere Welt des Organismus zu lenken. Dadurch habe ich bereits sehr gute Fortschritte machen können und ich bin leichter in tiefere Bewusstseinszustände gelangt. Es gilt die Daumenregel, je mehr du dich an die Richtlinien in diesem Buch hältst, desto besser wird deine geistige Verfassung sein und somit auch deine meditativen Erfahrungen.

18. Edelstahlkochgeschirr und Wokpfannen

Anfang dieses Jahres habe ich mein gesamtes Kochgeschirr durch Edelstahl ersetzt. Ich hatte schon ein paar Jahre einen asiatischen Wok für Currys etc. und war jedesmal wieder begeistert von der

Qualität und dem natürlicheren Geschmack des Essens. Früher hatte ich leider nur beschichtete Pfannen und Töpfe, mit denen es sich natürlich einfach kochen ließ, aber wenn man den Geschmack mit Edelstahlkochgeschirr vergleicht, liegen einfach Welten dazwischen. Außerdem bin ich auch kein Fan von PVC Materialien und ich benutze gerne Edelstahlkochlöffel usw. Das lässt sich mit beschichteten Pfannen einfach nicht vereinbaren. Also bin ich komplett auf Edelstahl umgestiegen. Es hat ein wenig gedauert, um sich an die andersartige Funktionsweise zu gewöhnen, vor allem bei den Pfannen, aber es lohnt sich. Es ist einfach ein Lernprozess und ein bewussterer Kochvorgang. Mithilfe der hitzespeichernden Eigenschaften kann man sein Yang wirklich sehr effektiv tonisieren, vor allem bei Yang-Mangel Symptomen. Meiner Meinung nach ist es auf jeden Fall ein Muss für jeden ernsthaft kochbegeisterten Menschen. Versuche auch die Wärme so natürlich wie möglich zu gestalten. Echtes Feuer oder ein Elektroherd ist definitiv besser als ein Gas- oder Induktionsherd.

19. Saisonale Ernährung

Obwohl ich schon oft von den Vorteilen der saisonalen Ernährung sowohl für den Menschen als auch für die Natur gehört und gelesen habe, habe ich mich nie durchgerungen diese in mein Leben zu integrieren. Dieses Jahr (2019) war das erste, in dem ich mich aktiv und bewusst saisonal ernährt habe. Soweit es mir eben möglich war. Die ein oder andere Ausnahme war natürlich dabei, aber im Großen und Ganzen habe ich mich daran gehalten. Es hat sich in gewisser Weise immer irgendwie schwierig angefühlt, diese in die Tat umzusetzen. Bequemlichkeit spielte natürlich eine große Rolle dabei. Aber letztendlich war es wirklich überhaupt keine große Einschränkung. Man denkt man ist eingeschränkt, jedoch haben sich dadurch völlig neue Türen geöffnet. Neue Nahrungsmittel fanden Eingang in den Speiseplan und neue Gerichte konnten so kreiert werden. Mehr und mehr sieht man, wie die Natur völlig automatisch für uns sorgt und die Dinge, die wir zum Leben brauchen, einfach um uns herum verfügbar sind. Der Körper ist wirklich nicht auf exotische Früchte oder dergleichen

angewiesen. Alle essentiellen Makro- und Mikronährstoffe stehen saisonal und regional zur Verfügung. Das gibt einem einfach mehr Sicherheit.

20. Keine Mahlzeiten nach 19 Uhr

Wie oft ich früher noch drei, zwei oder sogar nur eine Stunde vorm Schlafengehen gegessen habe, kann ich mittlerweile gar nicht mehr glauben. Die typische Situation, dass man vom Fortgehen nach Hause kommt und sich dann noch Nudeln kocht oder eine Tiefkühlpizza macht, kennt bestimmt jeder. Das ist bei mir zum Glück schon länger her. Ich habe mich jedoch immer gefragt: „Wie kann es sein, dass man kurz vorm Schlafengehen eine große Portion Nudeln isst und am nächsten Tag in der Früh aufwacht und ein Loch im Magen hat“. Das hat einfach keinen Sinn für mich ergeben. Mittlerweile weiß ich, dass es mit einer hohen Belastung des Verdauungssystem zu tun hat. Die Verbindung von Fäulnisprozessen und einem durcheinandergebrachten Blutzuckerspiegel führt schließlich zu Heißhungerattacken. Seitdem ich darauf achte allerspätestens um 19 Uhr Abend zu essen, geht es meinem Verdauungssystem enorm besser. Ich benötige weniger Schlaf und kann mich viel effektiver regenerieren. Dadurch hat man in der ersten Hälfte des folgenden Tages auch einen stabilen Blutzuckerspiegel und keinen wirklichen Hunger, wenn man den Körper dafür sensibilisiert.

4. Spirituell-Bewusstes Ernährungswissen

In diesem Kapitel und besser gesagt in den folgenden beiden Hauptkapiteln möchte ich näher darauf eingehen, wie sich ein spirituell-bewusster Mensch am besten ernähren kann und sollte. Welche Richtlinien gibt es da? Sollte man einem Dogma folgen? Gibt es glasklare Regeln? In diese Fragen möchte ich in den folgenden Seiten tiefer eintauchen. Es soll auch ganz besonders darum gehen, wie wir als Bewusstsein, das gerade eine menschliche Erfahrung macht, mithilfe von Ernährung unser Energielevel und unsere Schwingungsfrequenz stetig erhöhen und dauerhaft halten können. Es gibt nämlich auf der Welt auch Nahrungsmittel, die zwar auf den ersten Blick gesund erscheinen und uns mit allen nötigen Nährstoffen versorgen, aber unser Energielevel und unser Bewusstsein erhöhen und erweitern sie nicht. Wie kommt man an so ein Wissen? Indem man eine starke Verbindung zur Natur, zu Gott, zum Urschöpfer, zur Urquelle, zur geistigen Welt, zu seiner Intuition und zu seinem höheren Selbst aufbaut. Wir Menschen können mithilfe der Wissenschaft nach Wissen forschen und Wissen schaffen. Wir Menschen können mithilfe von Erfahrungen und Austausch Wissen sammeln und schaffen. Wir können aus dem Leben lernen, mit unserem Verstand philosophieren und große Weisheit erlangen. Was wir jedoch auch tun können, wir können einen direkten Kanal zu einer höheren Schwingungsebene aufbauen und uns Informationen sozusagen downloaden. Wir können uns mit der geistigen Welt verbinden, uns mit Gott verbinden, uns mit höher schwingenden Wesenheiten verbinden und dort Wissen und Weisheit anzapfen. Du kannst dir das auch wie eine Art geistige Wissensdatenbank vorstellen, auf die du jederzeit mit deinem Bewusstsein zugreifen kannst. Es ist wie, als ob du dich an deinen Computer setzt, dich mit dem Internet verbindest und dort auf Informationen zugreifen kannst, die an dem Ort, an dem du dich gerade befindest z.B. dein Zuhause, eigentlich gar nicht zur Verfügung stehen. Früher mussten wir in eine Bibliothek gehen, uns Bücher kaufen oder Vorträge von

Philosophen besuchen. In der heutigen Zeit können wir uns einfach mit dem virtuellen Internet verbinden und auf eine unglaubliche Menge an Wissen innerhalb von Sekunden zugreifen. Und so kannst du dir das mit der geistigen Welt, der Urquelle, deinem höheren Selbst oder auch der Akasha-Chronik vorstellen, nur dass diese Ebenen auf einer anderen Schwingungsebene sind. Zum Thema Bewusstsein, Energie und Schwingung werden wir in einem der nächsten Kapitel genauer eingehen, falls das neue Begriffe für dich sein sollten. Stelle dir zum Beispiel auch einmal die Frage, wie denn unsere Vorfahren, die Schamanen und Naturvölker etc., ihr unglaubliches Wissen über die Pflanzen hatten. Gerade die gut dokumentierten Schamanen, die spezielle Trinkturen, Kräutermischungen und Extrakte hergestellt haben und immer noch herstellen, um diese oder jene Krankheit oder dieses oder jenes Leiden exakt und punktgenau zu heilen. Wie konnten sie ganz genau wissen, welche Dosis von welchen Pflanzen giftig ist und wie dieses Gift in Verbindung mit anderen Stoffen interagiert, um wiederum eine Heilwirkung zu erzeugen und so weiter und sofort. Sie hatten ein unglaubliches Wissen und dieses Wissen, so sagen sie es ja auch gerade heraus, haben sie von einer höheren Quelle anzapfen können.

Übrigens sind sich die Schamanen auch darüber einig, dass wenn wir die äußere Welt verändern möchten, wir zunächst zu einem Meister über unsere innere Welt werden müssen. Für sie ist daher der Energiekörper oder auch der Lichtkörper der Bauplan für Gesundheit oder Krankheit. Ist er gesund, spiegelt sich diese Gesundheit im materiellen Körper wider. Sobald wir diesen Lichtkörper heilen, erhalten wir Zugang zum kosmischen Wissen, das allen Menschen und auch allen Lebewesen offen steht. Im Gegensatz zur modernen Wissenschaft, die sich hauptsächlich darauf konzentriert die Außenwelt zu analysieren, haben sich Schamanen, Yogis und Mystiker etc. darauf fokussiert, die Innenwelt des Geistes und des Bewusstseins zu erforschen. Auf diese Weise haben viele Naturvölker ihr umfassendes Wissen über Gott und die Welt erlangen können. Sie haben sich schlicht und einfach mit der Urquelle selbst verbunden und das Wissen aus einer „höheren Datenbank“ angezapft bzw. gedownloadet. Sie waren nicht von äußeren Technologien abhängig, so wie die meisten Menschen es

heute geworden sind. Sie haben auf ihre inneren Technologien, die uns von Gott gegeben worden sind, vertraut und diese auch angewendet. Damals hatten die Menschen noch einen viel einfacheren Zugang zu ihren spirituellen Fähigkeiten. Sie waren noch inniger mit der Natur und mit Gott verbunden.

Diese Erfahrungen können wir als Menschen in der heutigen Zeit allerdings auch machen, wenn wir bereits von Geburt an eine spezielle Begabung dafür haben, wenn es uns in die Wiege gelegt worden ist und natürlich auch wenn wir uns dafür interessieren und eine Verbindung zu dieser geistigen Welt aufbauen wollen. Jeder Mensch kann das tun, wenn er Vertrauen hat, einen Glauben entwickelt, sein Bewusstsein steigert, seine Schwingungsfrequenz erhöht und offen ist für eine neue Welt, die direkt neben uns liegt. Wie wir alle wissen sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen die allermeisten Menschen nur in einem ganz begrenzten Frequenzbereich. Wenn wir aber unser Bewusstsein erweitern und unsere Sinne schärfen, besser gesagt unsere Hellsinne trainieren, dann können wir auch andere Frequenzspektren wahrnehmen und mit diesen sogar interagieren und kommunizieren. Das folgende Wissen, das du Lieber Leser, in den folgenden Kapiteln erhältst, ist also Wissen und Weisheit aus der geistigen Welt. Hier und da werde ich natürlich ein paar wissenschaftliche Fakten und ein paar Praxiserfahrungen mit einwerfen, aber das meiste stammt aus meiner direkten Verbindung mit der geistigen Welt und mit der Urquelle oder wurde durch meine Verbindung mit diesen Ebenen überprüft. All dieses Wissen setze ich in die gelebte Realität um und es hat sich als die Wahrheit erwiesen. Es lässt mich erstrahlen, es lässt mich gesund sein, es lässt mich heilen, es lässt mich mein Bewusstsein erweitern und es lässt mich meine Energien kräftigen. Was ist die Natur unserer Realität? Rein objektiv durch die Quantenphysik betrachtet, leben wir in einem Äquivalent zu einem Computer und einem drahtlosen Netzwerk, nur eben in kosmischen Größen. Dort draußen oder besser gesagt hier drinnen, existiert ein Meer bzw. ein Quantenfeld voller Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten, die alle nur darauf warten manifestiert zu werden. Wenn du dich an deinen Computer setzt vor deinen Bildschirm und ins Internet gehst, dann zeigt der Monitor genau das an, auf welchen Teil des Internets du gerade zugreifst. Oder

anders gesagt, das was du als Programmierer in den Computer programmierst, das erscheint auf dem Bildschirm. In ähnlicher Weise läuft das in unserer Realität auch ab. Denn genau die Bereiche der Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten des Quantenfeldes, auf die wir unsere Aufmerksamkeit legen oder zu denen wir gerade Zugang haben, manifestieren unsere persönliche Realität in unserem Gehirn und außerhalb als Erfahrung mit unseren Sinnen. Sie werden zu unseren Lebenserfahrungen. Wenn wir uns lediglich in dem typischen Frequenzspektrum unserer 5 Sinne aufhalten, die nebenbei erwähnt erwiesenermaßen nur einen kleinen Teil der Realität wahrnehmen können, dann machen wir sehr begrenzte Erfahrungen im Vergleich zu den Möglichkeiten, die jedem von uns eigentlich zur Verfügung stehen. Nicht jeder ist bereit für diese Möglichkeiten, aber die die bereit sind, können aus einem unbegrenztem Meer an Möglichkeiten schöpfen. Wenn du allerdings als Mensch weiterhin auf diesem begrenzten Frequenzband deiner materiellen Sinne operierst, dann wirst du höchstwahrscheinlich auch nur solche Erfahrungen in dein Leben ziehen können. Anders ausgedrückt, wenn du immer auf denselben Internetseiten, Blogs, Webseiten und Kanälen unterwegs bist, dann wirst du in dieser Blase immer wieder die gleichen oder ähnliche Erfahrungen sammeln. Wenn du dagegen für Neues offen bist und in anderen Bereichen des Netzes surfst, dann stehen dir neue Informationen zur Verfügung, die zu neuen Erfahrungen führen. Oder stell dir vor, aufgrund einer Firewall kannst du als Internetuser in deinem Land nur auf bestimmte Seiten, Plattformen oder Portale usw. des weltweiten Webservers zugreifen. Dann stehen dir aufgrund dieser Beschränkung offensichtlich nicht alle Möglichkeiten des Internets zur Verfügung, wohingegen ein Mensch, der auf das gesamte „World Wide Web“ Zugriff hat, das volle Potenzial dieser Technologie ausschöpfen kann.

In dem Moment, in dem wir unsere Selbstidentität erweitern, also auch unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung erweitern, interagieren wir plötzlich mit diesem Quantenfeld unbegrenzter Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten in einem viel größerem Umfang. Unser Potenzial der Erfahrung und Manifestation wird in diesem Moment extrem gesteigert. Was für uns in großem Ausmaß

dieses Quantenfeld der Möglichkeiten diktiert, bestimmt unsere Selbstidentität, wer wir glauben zu sein. Wenn wir glauben, dass wir als einzelner Mensch klein sind und keine Macht haben, dann wird uns das in der Realität gespiegelt. Wenn wir denken, wir sind ein mächtiges Schöpferwesen und es verdient haben, das Leben unserer Träume zu leben, dann ist ebenfalls die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir genau das manifestieren. Dieser Themenbereich geht natürlich noch viel tiefer, sollte allerdings zum Verständnis vorerst ausreichen. Es macht einen enormen Unterschied auf die Wahrnehmung der Welt, ob du ein positiv oder ein negativ grundeingestellter Mensch bist. Leider wurden die meisten Menschen von Kindheit an darauf konditioniert zu glauben, dass wir das sind, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Die Masse der Menschen ist darauf konditioniert zu glauben, dass wir einfach nur Menschen sind, die zufällig durch die Evolution entstanden sind. Jeder von uns hat ein Leben und dann ist alles vorbei für immer und ewig. Die meisten Menschen sind mit ihrem „Mensch sein“ so sehr identifiziert, dass die häufigste Antwort auf die Frage „Wer bist du?“ die typische Standardantwort mit Name, Alter, Herkunft und Job ist. Die Einteilung wer wir sind, geht bei vielen Menschen noch viel einengender und beschränkter weiter. „Ich bin weiß, spiele gerne Fussball, lese am liebsten Romane, schaue am liebsten Horrorfilme, gehe gerne in die Disco, aber nur zu Techno Musik und möchte zwei Kinder haben“. Ohne zu Urteilen haben diese Menschen ein sehr eingeschränktes und spezifisches Frequenzspektrum an Möglichkeiten ausgewählt, die sie erfahren und erleben wollen. Sie schränken sich damit bewusst oder unbewusst ein und entfernen sich dabei gleichzeitig immer weiter von ihrem wahren Selbst, nämlich dem unbegrenzten Bewusstsein. Sie sind irgendwann so tief im Labyrinth oder der Matrix, dass sie nicht mehr wissen, wer sie eigentlich sind, was sie hier eigentlich machen und warum sie eigentlich hier, geschweige denn wie sie hier wieder rauskommen.

In Wahrheit sind wir jedoch alle unbegrenztes Bewusstsein, dass gerade eine menschliche, eine tierische, eine pflanzliche oder eine sonstige Erfahrung durchläuft mit dem Ziel der Bewusstseinsentwicklung, weil wir Freude, Spaß und Liebe daran haben. Es gibt nur ein Bewusstsein, nämlich das

Gottesbewusstsein, das alles einschließt. Nichts ist davon ausgeklammert. Es liebt alles an sich selbst und somit ist alles in diese Liebe eingehüllt. Die meisten von uns leben dagegen in diesem begrenzten Frequenzspektrum der Wahrnehmung und um sie herum existiert die Unbegrenztheit oder in anderen Worten ein Meer unendlicher Möglichkeiten. Diese Menschen könnten darauf zugreifen, aber ihr Bewusstsein ist vielleicht noch nicht so weit. Sie wurden vielleicht von externen Kräften manipuliert. Ihre Wahrnehmung ist konditioniert. Sie haben sich mit einem kleinen Teil der Existenz zu lange identifiziert und sind jetzt von der Ganzheit abgespalten. Leider neigen viele Menschen in dieser Folge nun dazu, sich gegenseitig zu bekämpfen, weil sie die anderen ja als getrennt von sich wahrnehmen. Dort herrscht keine Einheit. Dort herrscht keine ganzheitliche Liebe. Dort herrscht Trennung, Spaltung und Identifikation mit etwas Begrenztem, anstatt dass wir uns alle mit der Unbegrenztheit identifizieren und in Liebe, Harmonie und Fürsorge miteinander leben. Das wäre das gleiche, wie wenn dein Herz, deine Leber oder deine Lungen jetzt sagen würden, ich mach jetzt mein eigenes Ding. Ich spalte mich ab. Aber gesunde oder heile Zellen und Organe tun das nicht, weil sie sich als Teil des Ganzen wahrnehmen, alle zusammen verbunden in Einheit und Ordnung.

Wir leben in einer Welt, in der alles solide und fest erscheint. Spiritualität hat uns schon immer gelehrt, dass Materie nicht alles ist und die moderne Quantenphysik scheint genau das immer wieder zu bestätigen. Früher wurde angenommen, dass die kleinsten Teilchen Atome sind, die zu 99% aus scheinbar leerem Raum bestehen und in der Mitte ein solider Kern sitzt, der eigentlich ein elektro-magnetisches Feld ist. Diese Atome setzen sich zu fester Materie zusammen und die verschiedenen Elemente usw. entstehen. Mittlerweile hat die Wissenschaft weiter geforscht und noch kleinere Teilchen entdeckt wie Quarks oder Quanten. Diese Entdeckungen scheinen kein Ende zuzunehmen, weil sich jede Materie bis ins Unendliche spalten lässt, bis man schließlich auf blanke Energie stößt, wie spirituelle Mystiker und Adepten alter Hochkulturen schon vor Jahrtausenden lehrten. Die Materie, wie wir sie kennen, hat folglich keine wirkliche Festigkeit bzw. Solidität. Alles in unserer Realität kann sowohl eine Welle als auch ein

Teilchen sein. Genauso verhalten sich kleine Teilchen, die Wissenschaftler im Labor untersuchen. Alles ist Energie in Form von Frequenzen, Wellen und Schwingungen, solange bis diese unbegrenzte Wellenform kollabiert und in eine scheinbar feste Form gezwungen wird. Aus dem Quantenfeld unendlicher Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten, ist eine Möglichkeit entstanden, die jetzt in der materiellen Welt beobachtet, wahrgenommen und erfahren wird.

Die Illusion, dass in der Materie alles voneinander getrennt ist, hält uns Menschen davon ab, unsere wahre Natur, nämlich unbegrenztes Bewusstsein, das alles einschließt, wahrzunehmen. Diese Illusion kreiert Spaltung, Teilung, Hass, Gier und Angst etc. Allumfassende göttliche Liebe ist jedoch die einzige wirkliche Wahrheit, alles andere ist in gewisser Weise Illusion. Allumfassende göttliche Liebe ist die höchste Schwingungsfrequenz. Hass, Scham und Angst schwingen dagegen extrem niedrig. Wenn sich also jeder Mensch als einen bewussten Teilbereich der Wahrnehmung verbunden und vernetzt im gesamtem Alles betrachten würde, dann wäre die kollektive Illusion der Spaltung und alles, was damit einhergeht, transformiert und aufgelöst. Die heutige Medizin macht dagegen denselben bitteren Fehler anzunehmen, dass der menschliche Körper aus fester und solider Materie besteht und will ihn daher symptomatisch mit Medikamenten und Skalpellen behandeln.

Unser Körper nimmt, wie wir wissen, über die Sinne analoge Informationen aus der Umwelt auf und übersetzt diese in elektrische Informationen, indem er sie zum Gehirn kommuniziert. Das Gehirn decodiert diese Informationen nun in holographische und digitale Informationen. In unserem Kopf entsteht sodann ein Bild bzw. ein Film von der Realität, den wir als außerhalb von uns wahrnehmen. Der Körper ist folglich nur eine vom Gehirn dekodierte Projektion von Wellen, Schwingungen, Frequenzen und Energien. Unser Körper ist in gewisser Weise ein Energiefeld und wenn dieses Energiefeld in Balance ist, wenn dieses Energiefeld im Fluss ist und wenn dieses Energiefeld harmonisch ist, dann ist der Körper gesund. Wenn dieses Energiefeld aus der Balance gerät, stagniert und nicht mehr harmonisch schwingt, können sich

Krankheiten im Körper manifestieren. Natürlich kann man sich auch einfach das Bein brechen. Ich möchte die Schulmedizin hier nicht für dumm verkaufen, aber insgesamt hat die Schulmedizin meiner Meinung nach eine unbewusste und beschränkte Herangehensweise, Krankheiten zu heilen. Das heißt nicht, dass sie keine Krankheiten heilen kann, aber die Luft nach oben ist schon wirklich enorm, gelinde ausgedrückt. Um Gesundheit und Heilung im Körper zu manifestieren, müssen wir also als erstes Gesundheit und Heilung auf einer höheren Ebene gewährleisten und genau das bringt uns zum nächsten Kapitel.

4.1 Säulen von Krankheit und Gesundheit

Ganzheitliche Heilung und Gesundheit umfasst Bewusstsein, Geist, Seele und Körper. Wirkliche Heilung findet daher immer auf einem energetischen, wellenartigen, frequenzbasierten oder schwingungsförmigen Level statt. Von diesem Bewusstseinslevel manifestiert sich Heilung und Gesundheit auf die feinstofflichen Ebenen des Geistes und der Seele hin zur grobstofflichen Ebene des Körpers hinunter. Umgekehrt geschieht das mit Krankheit auch. Was ist Krankheit? Krankheit ist ein langfristiger Zustand der Disharmonie, der Dysbalance, der Energielosigkeit, der Stagnation und der Abspaltung. Die allermeisten wenn nicht sogar alle körperlichen Beschwerden, Leiden und Krankheiten haben ihren Ursprung und ihre Ursache im energetischen Schwingungsfrequenzbereich von Bewusstsein, Geist und Seele. Schließlich werden diese vom grobstofflichen Schwingungsfeld des Körpers decodiert und materialisiert.

Säulen von Krankheiten

Krankheiten entstehen also immer zuerst in deinem Bewusstsein. Von dieser Ebene manifestieren sie sich nach und nach in deinem Geist, hin zur Seele und schließlich im Körper. Niedriges Bewusstsein, negative Entitäten, schädliche Umweltfaktoren und geistige, seelische und körperliche Ungleichgewichte sind dabei die Hauptauslöser für Krankheit und Leiden.

- Niedriges Bewusstsein
- Geistige Ungleichgewichte
- Seelische Ungleichgewichte
- Körperliche Ungleichgewichte

- Negative Entitäten
- Schädliche Umweltfaktoren

Mangelndes und unterentwickeltes Bewusstsein steht immer an erster Stelle eines Ungleichgewichts, welches sich zu einer Krankheit transformieren kann. Von hier an entscheiden nun die Gedanken und das Glaubenssystem, wie sich dieses Ungleichgewicht entwickelt. Als nächstes sind die seelischen Qualitäten und emotionalen Zustände für den weiteren Verlauf dieses Prozesses verantwortlich. Auf der letzten Ebene manifestiert sich dieses Ungleichgewicht bzw. die entsprechenden und individuellen Krankheiten im materiellen Körper.

Beispiel Krankheitsverlauf: 1

- ▶ Fehlender Lebenssinn/Lebensaufgabe
- ▶ Selbstzerstörung & Selbstsabotage
- ▶ emotionale Dysbalancen wie Hass & Stress
- ▶ Maßlosigkeit beim Essen & Drogenmissbrauch
- ▶ gleichzeitig ziehen negative Gedanken negative Energien wie Energievampire und Dämonen an
- ▶ schwaches Immunsystem kann Umweltgifte, Bakterien und Viren nicht Stand halten
- ▶ chronisch entzündliche Krankheiten im Körper

Beispiel Krankheitsverlauf: 2

- ▶ Materialismus (materialistisches Weltbild)
- ▶ kleingeistige Glaubensüberzeugungen
- ▶ verschlossenes Herz und unaufgelöste Traumata
- ▶ Drogenmissbrauch zur Kompensation
- ▶ selbsterschaffene innere Dämonen rauben Energie

- ▶ Nährstoffmängel durch entartete Ernährung, Schwermetalle, Strahlung, Elektromog und vererbte Anfälligkeit für Herzkrankheiten
- ▶ Herzinfarkt

Im Folgenden ein paar Beispielzuordnungen für die jeweiligen 6 Hauptsäulen der Krankheitsursachen:

○ **Niedriges Bewusstsein:**

fehlender Lebenssinn/Lebensaufgabe, Sinnlosigkeit des Seins, niedrige Schwingungsfrequenz, Abkopplung von Gott, Materialismus, Machtlosigkeit, karmische Verstrickungen, Rassismus, Yin und Yang Ungleichgewichte, Nihilismus, fehlendes Selbstbewusstsein, Unfreiheit, Unwissen, kein Urvertrauen, fehlende göttliche Liebe, Töten von Lebewesen mit Herz, Unreife für kosmische und höherdimensionale Ereignisse, niedrige Energie- und Schwingungsfrequenz, Egodominanz, Machtbesessenheit, Gier, etc.

○ **Geistige Ungleichgewichte:**

Selbstzerstörung, Selbstsabotage, negative Glaubenssätze, schwaches Aurafeld, Energiemangel, chronische Nervosität, geistige Widerstände, negative Gedanken, Qi-Fluss Stagnationen, Unachtsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen, kleingeistige Glaubensüberzeugungen, Sklave eigener Gedanken, Opfer von Gedankenkontrolle, geistige Verwirrungszustände, fehlende Klarheit, mangelnder Zugang zu Intuition, schwaches Chakrasystem, negatives Mindset, schwacher Geist, etc.

○ **Seelische Ungleichgewichte:**

Stress, emotionale Dysbalancen, chronischer Hass, Wut, Ärger, Trauer, Scham und Angst, unaufgelöste Traumata, innere Dämonen, fehlende Liebe, Sexsucht, Ahnenthemen,

Schattenprobleme, verschlossenes Herz, emotionales Frack, zwischenmenschliche Probleme, Herzenswände, Unauthentizität, verlorene Seele, kein Einfühlungsvermögen, keine Empathie etc.

○ **Körperliche Ungleichgewichte:**

Maßlosigkeit beim Essen, Drogenmissbrauch, Bewegungsmangel, schädliche und riskante Sportarten, entartete Ernährung, Fettleibigkeit, Flachatmung, chronische Entzündungen, Antioxidantienmangel, Nährstoffmängel, Verletzungen, zu viel Kochkost, industrielle Nahrungsmittel, Medikamentenmissbrauch, schwaches Erbgut, fehlende Flexibilität im Bewegungsapparat, Lungenprobleme, Rauchen, hektische Atmung, etc.

○ **Negative Entitäten:**

Dämonen, negative Geister, Schwarzmagier, Reptiloiden, Energievampire, dunkle Mächte, Archonten, negative Energien, feindselige Außerirdische, negative Elementalwesen, teuflische und satanische Energien, etc.

○ **Schädliche Umweltfaktoren:**

Viren, Bakterien, Gifte, Schwermetalle, Toxine, Strahlung, Luftverschmutzung, Nahrungsmittelzusatzstoffe, chemische Abfallstoffe, pharmazeutische Stoffe, Chemikalien, Fluoride, DDT, Pestizide, Kunstdünger, Kunststoffe, Plastik, Benzin, Auspuffgase, Schmerzmittel, Antibiotika, Steroide, Quecksilber, Arsen, Blei, 5G-Strahlung und höher, Großstädte, parasitäre menschliche Strukturen, etc.

Säulen der Gesundheit

Gesundheit entsteht genauso wie Krankheit auf ganzheitlicher Ebene. Gesundheit und Heilung ist ein holistischer Prozess, der nicht von heute auf morgen stattfindet. Ja es gibt diese Wunderheilungen, aber diese sind nicht die Regel und diese müssen auch nicht von langer Dauer sein, wenn der geheilte Mensch sein körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht nicht halten kann und seine Lebenslektionen nicht gelernt hat. Ganzheitliche Heilung kann nur langfristig aufrechterhalten werden, wenn Gesundheit zu einem integralen Bestandteil deiner selbst geworden ist und du Gesundheit mit all deinen Teilen lebst. Die Lebensenergien müssen in deinem System frei und ungehindert ohne Stagnationen und Blockaden fließen können, um Gesundheit zu wahren. Darüber hinaus muss dein Körper, deine Seele und dein Geist ein dynamisches Gleichgewicht aufrecht erhalten können. Das bedeutet, dass du als hochentwickeltes Bewusstsein innere und äußere Einflüsse in deinem Körper, deiner Seele und deinem Geist dynamisch ausbalancieren kannst. Dein System verliert sich also nicht in einem starren Gleichgewicht. Ganz im Gegenteil es kann sich im Fluss des Lebens immer wieder bewusst ausbalancieren.

- Hohes Bewusstsein
- Energiemanagement
- Geistiges Balance
- Seelische Balance
- Körperliche Balance

Gesundheit und Heilung entspringt also immer von deinem Bewusstsein aus. Von dieser Ebene manifestieren sie sich in deinem Geist, hin zur Seele und schließlich in deinem Körper. Dein materieller Körper ist sozusagen das Spiegelbild deines geistigen und seelischen Seinszustandes. Ein hohes Bewusstsein, meisterhaftes Energiemanagement und geistige, seelische und

körperliche Balance sind dabei die Hauptursachen für ganzheitliche Heilung und Gesundheit.

Beispiel Genesungsverlauf: 1

- ▶ chronisch entzündliche Krankheiten im Körper
- ▶ Immunsystemstärkung und Entsäuerung
- ▶ Läuterung von Hass/Neid und Traumataauflösung
- ▶ Selbstermächtigung und Gedankenkontrolle
- ▶ High Energy Routinen und Meisterung des Energiemanagements
- ▶ Erfüllter Lebenssinn/Lebensaufgabe

Beispiel Genesungsverlauf: 2

- ▶ Herzinfarkt
- ▶ Energie durch pflanzliche Ernährung,
- ▶ Mobilisation, Entgiftung und Naturverbundenheit
- ▶ Schattenarbeit und Herzöffnung
- ▶ Aurafeldstärkung und Achtsamkeit
- ▶ Meditation und Transformation von Energien
- ▶ Identifikation mit unbegrenztem Bewusstsein

Im folgenden ein paar Beispielzuordnungen für die jeweiligen 5 Hauptsäulen ganzheitlicher Gesundheit:

○ Hohes Bewusstsein:

Identifikation mit unbegrenztem Bewusstsein, Erfüllter Lebenssinn/Lebensaufgabe, Bewusstseinsentwicklung, Sinnhaftigkeit, Anbindung an Gott, Anbindung an höheres Selbst, Yin und Yang Balance, Eins mit dem TAO, Eins mit dem

Weg, auf einer ewigen Bewusstseinsreise, Gleichberechtigung aller Lebewesen, Schätzung und Respekt allen Lebens, Freiheit, Wissen und Weisheit, Wahrhaftigkeit, Identifikation mit allumfassender göttlicher Liebe, Handelt im Sinne Gottes, im Einklang mit der Schöpfung, Urvertrauen, keine Angst vorm Tod, Selbstlosigkeit, Selbstbewusst, spirituelle Aufopferung, etc.

○ **Energiemanagement:**

Schwingungsfrequenzerhöhung, Lichtkörperaktivierung, High Energy Routinen, Energielevelerhöhung, Qi im Fluss, im Fluss mit den Lebensenergien, Meisterung des Energiemanagements, Umgang mit hohen und niedrigen Energien, Meditation, Energiekanalisation, Wahrnehmung für Energien, Transformation von Energie, Meisterung der Polaritäten, Transformation und Umgang mit Fremdenergien, etc.

○ **Geistiges Balance:**

Verbindung mit Intuition, DNA Umprogrammierung, Verhaltensreflektion, Selbstermächtigter Lebensstil, freier Wille, positive Glaubenssätze, Geistreinigung, Aurafeldstärkung, Offenheit, Freigeist, positives Mindset, Affirmationen, Mantren, Achtsamkeit, Geduld, Gedankenkontrolle, Gedankenlosigkeit, Klarheit, Chakrasystemstärkung, Geisteskraftstärkung, Selbstvertrauen, leben nach einer Vision, etc.

○ **Seelische Balance:**

Egoüberwindung, emotionale Balance, Integration von Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung, Freude und Frieden, Empathie, Traumataauflösung, Schattenarbeit, Läuterung von Neid, Missgunst, Wut, Hass und Zorn, Nächstenliebe, Herzöffnung, Vereinigung von Fülle und Leere, Einfühlungsvermögen, Verständnis, Vergebung, Loslassen, Authentizität, Angstbewältigung, etc.

○ **Körperliche Balance:**

Artgerechte Ernährung, ausreichend Bewegung, Stabilisation, Mobilisation, Dehnung, Sport, pflanzliche Ernährung, Fasten, Immunsystemstärkung, Quellwasser, Bauchatmung, Entgiftung, Entsäuerung, Darmreinigung, bewusste Atmung, vitalstoffreiche Ernährung, Massage, Akupunktur, Sauna, Eisbaden, viel Rohkost, frische Lebensmittel, lebendiges Quellwasser, Waldnahrung, Naturverbundenheit, Meidung von parasitären Strukturen, etc.

4.2 Der seelische Hintergrund des Essens

Die Schöpfung ist pure Fülle. Das Universum ist pure Fülle. Die Erde ist pure Fülle. Wenn du deine Augen aufmachst, dann kannst du überall Fülle erkennen. Gehe einmal kurz in dich und beobachte den Raum um dich herum. Überall ist etwas. Überall kannst du etwas sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen. Viele Menschen können aber genau diese Fülle nicht spüren und nicht fühlen. Sie können sie nicht erkennen. Sie sind in der Leere gefangen. Sie fühlen sich leer. Sie fühlen sich falsch. Sie fühlen sich nicht am richtigen Ort. Sie fühlen sich sinnlos. Nichts hat Substanz. Alles vergeht. Nichts ist von Dauer. Alles macht keinen Sinn. Warst du schon einmal in diesen Gedanken verhaftet? Warst du schon einmal in solch einer Teufelsspirale oder bist es unbewusst immer noch? Ich war es und dieser Zustand kam immer wieder. Ich bin in die Fülle gegangen. Ich habe „Ja“ zum Leben gesagt. Ich habe an mir gearbeitet. Ich habe mich weiterentwickelt. Ich habe mein Bewusstsein erweitert. Ich habe dem Leben einen Sinn gegeben. Ich bin in die Balance gegangen. Ich hatte Spaß. Ich war ein extrem glücklicher und freudvoller Mensch und trotzdem gab es immer wieder Tage, an denen mich die Leere überwältigt hat und an denen ich in den Abgrund hinuntergeblickt habe. Obwohl ich gestern noch voller Begeisterung war, obwohl ich gestern noch motiviert an meinen Zielen gearbeitet habe und obwohl gestern noch alles Licht und Liebe war, hat am nächsten Tag nichts mehr Sinn gemacht. Alles war auf den Kopf gestellt. Das Leben war überflüssig. Die Existenz war ein schlechter Witz. Ich habe viel an mir gearbeitet und trotzdem hat der Tag der Leere mich immer wieder eingeholt. Und Obwohl ich wusste, dass der schwarze Tag wieder kommen wird, war ich meinen Gefühlen schutzlos ausgeliefert. Egal wie gut ich mir vorher zugesprochen habe, egal wie viel Fülle ich vorher in mich hineingetankt habe und egal wie viel Licht und Liebe ich ausgestrahlt habe. Die Leere hat mich immer wieder eingeholt. Ich war zwar noch lange nicht soweit, mich selbst umzubringen, aber ich wollte immer alles

hinschmeißen, auswandern, ein neues Leben anfangen und irgendwo im Urwald bei einem Ureinwohnerstamm das Leben in der Natur verbringen. Wahrscheinlich hätte mich das für eine Zeit abgelenkt, aber eingeholt hätte mich die Leere allenfalls.

Ablenkung, das ist genau das Stichwort. Wenn wir diese innere Leere nicht gerade spüren müssen, dann passt alles. Wenn sie aber kommt und wir müssen sie fühlen, dann wird sie für viele von uns zum Problem. In diesem Moment können wir sie nicht einfach wegschieben. Wenn die Leere voll und ganz präsent ist, dann ist es nicht so einfach, sie beiseite zu schieben, weil sie dich voll und ganz übernommen hat. Wir müssen wohl oder übel warten, bis sie wieder passiert. Es gibt natürlich Techniken und Methoden die Leere kurzfristig zu beseitigen, aber wenn wir ehrlich sind, ist das keine ganzheitliche, langfristige und zufriedenstellende Lösung. Hand aufs Herz. Das ist schulmedizinisches Symptombekämpfungsdenken, aber kein bewusstes und holistisches Ursachenlösungsdenken.

Unterbewusst haben wir Menschen viele Strategien parat, diese Leere kurzfristig zu bekämpfen. Wir haben da beispielsweise Drogen, Genussmittel, Freunde, Drama, Sport, Sex, Karriere, Meditation, Urlaub, Party usw. Wir haben aber auch Essen. Dazu gehört sowohl ungesundes Essen wie Süßigkeiten, Chips, Schokolade, Frittiertes und extrem Fettiges als auch Maßlosigkeit beim Essen, also sich einfach vollkommen zu überessen, um in ein „Fresshigh“ zu gelangen. In solch einem Moment fühlen wir uns schwer, wir fühlen uns voll, wir fühlen uns gesättigt, wir fühlen uns lebendig und wir fühlen uns gefüllt. Die Leere können wir in solch einem Moment normalerweise nicht spüren. Natürlich kann auch alles aus dem Ruder laufen und nach einer Überdosis „LSD“ ist die Wahrscheinlichkeit ebenfalls vorhanden, dass die Leere an die Tür klopft, obwohl du dich gerade noch wie Gott gefühlt hast. Aber im Normalfall unterdrücken wir unsere schlechten und negativen Emotionen und wollen uns einfach ablenken und Spaß haben.

Du wirst also nicht darum herum kommen, dich mit deiner inneren Leere auseinander zu setzen. Viele von uns laufen vor dieser Leere weg, auch insgeheim weil sie sich nicht vorstellen können, dass

diese Leere auch zum Leben dazu gehört. Sich nicht mit Leere beschäftigen zu wollen, aber gleichzeitig sich nur Fülle zu wünschen, wird nach hinten losgehen. Du klammerst einen Teil ein und derselben Medaille aus und wirst somit niemals Ganzheit, also Heilung, erfahren können. Die Leere trägt den Keim der Fülle in sich und gleichzeitig trägt die Fülle den Keim der Leere in sich. Also anstatt dich immer nur auf die Fülle zu konzentrieren, um Fülle zu manifestieren, ist es ebenfalls essentiell dich der Leere zu stellen. Gehe bewusst in die Leere, akzeptiere bewusst die Leere und schließe bewusst Frieden mit der Leere. Lauf nicht einfach von ihr weg. Diese Leere ist nämlich einer und wenn nicht der Hauptgrund, warum du immer noch Schwierigkeiten mit der richtigen Ernährung hast, warum du immer noch Probleme hast Süßigkeiten wegzulassen, warum du immer noch Probleme damit hast, dich auf gesunde Lebensmittel zu freuen und warum du immer noch Probleme damit hast, dich nicht zu überessen. Da ist ein Loch in dir, das du stopfen möchtest. Da ist ein Abgrund in dir, den du nicht anschauen möchtest. Da ist eine Leere in dir, die du nicht konfrontieren möchtest. Und um dieses Loch zu schließen, tun wir Menschen bewusst und unbewusst unglaublich viele Dinge und meistens sind das Dinge, die uns gleichzeitig schaden und das eigentliche Problem letztendlich nur schlimmer machen. Sich von der Leere abzulenken und diese zu überdecken, macht das Leben langfristig nicht besser. Und wenn du deine innere Fülle nicht fühlen kannst und gleichzeitig deine innere Leere ignorierst, dann kannst du noch so viele Affirmationen, Mantren und Gebete für Fülle sprechen, sie werden das Kernproblem nicht vollständig lösen. Ein Mensch hat also beispielsweise das Problem mit Maßlosigkeit beim Essen. Solch eine Person befindet sich erst einmal in einer Sackgasse, wenn sie hört, dass sie in die Fülle gehen muss. Solch ein Mensch und ich war auch so ein Mensch, hat ganz andere Probleme und diese Probleme werden mit ungesundem und übermäßigem Essen kompensiert.

- Menschen essen aus Langeweile, weil die Langeweile dann gefüllt wird
- Menschen essen aus einem emotionalen Loch heraus, weil sie sich lieber schwer und gefüllt, anstatt leer und leicht fühlen

- Menschen essen aus Sinnlosigkeit, weil sie gerade nichts anderes erfüllt
- Menschen essen aus Frustration, weil sie die Last der Welt nicht tragen können
- Menschen essen aus Ablenkung, weil sie sich dann nicht mit sich selbst beschäftigen müssen
- Menschen essen aus Schmerzbewältigung, weil sie emotionalen Schmerz nicht aushalten
- Menschen essen aus Unzufriedenheit, weil sie ihrer Lebensaufgabe nicht nachgehen
- Menschen essen zur Beschäftigung, weil sie nicht einfach sein können
- Menschen essen zur Kompensation, weil sie gestresst sind
- Menschen essen zur Verbindung, weil sie ein Teil der Gesellschaft sein wollen
- Menschen essen zur Beruhigung, weil sie in Wirklichkeit tatenlos sind
- Menschen essen aus kollektivem Karma, weil die Welt scheiße ist

Vielleicht hasst du dich. Vielleicht hasst du die Menschen. Vielleicht hasst du Essen. Vielleicht hasst du die Welt. Vielleicht hasst du die Erde. So kannst du allerdings keine gesunde Beziehung zum Essen aufbauen, geschweige denn deine Beziehung zu gesundem Essen heilen. Wenn du selbst die Welt und die Erde hasst, die ja schließlich die Nahrung bereitstellt, dann wirst du immer dein persönliches Problem mit wohltuendem Essen haben. Keine Ratschläge und Tipps auf der Welt zum Thema gesunder Ernährung werden von dir langfristig umgesetzt werden können, wenn du keine gesunde und heilende Verbindung zum Essen aufbaust. Es wird immer ein Kampf bleiben. Ein Kampf zwischen zwei Teilen in dir. Der eine möchte sich gesund ernähren und der andere Teil möchte sich ungesund ernähren. Der eine Teil möchte sich mit Leichtigkeit heilen und der andere Teil will sich mit Schwere zerstören. Erst wenn du mit beiden Teilen Frieden schließt, wird es dir nach und nach einfacher fallen, dich für gesundes Essen in Leichtigkeit zu entscheiden, ohne dass das immer zu einem

inneren Kampf ausarten muss. Dieses Kopfkino, das dich vor jeder Essensentscheidung quält, ob ich das jetzt wirklich essen darf, weil eigentlich sollte ich ja das andere essen, aber ich darf mir doch auch mal was gönnen, aber vor ein paar Tagen hab ich ja gesagt, dass ich mich jetzt zusammenreißen muss, aber was denken denn die anderen, aber ich hab jetzt einfach bock, irgendwie fühl ich mich komisch, ach ich hör jetzt auf meine gute Seite, wobei eigentlich ist ja eh alles egal, dann gönn ich mir halt.

Du musst verinnerlichen, dass die Leere auch Teil dieser Existenz ist. Aus der Leere bzw. aus dem „Nichts“ bist du ja schließlich entstanden. Unendliches Potenzial, aus dem sich Alles manifestieren kann. Wenn wir uns diverse Schöpfungsgeschichten ansehen, werden wir immer in etwa auf den ein und denselben Gedanken stoßen. Es war das Nichts und in diesem Nichts ist irgendwann ein bewusster Gedanke aufgekommen. Dieser bewusste Gedanke wollte sich selbst erfahren und hat das Alles erschaffen, also das genaue Gegenteil vom Nichts. Das Alles ist die Fülle und das Nichts ist die Leere. Beide gehören jedoch zusammen und sind in gewisser Art und Weise dasselbe. In Gott ist Alles und Nichts vereint. Was ist die Leere ohne die Fülle. Was ist die Fülle ohne die Leere.

„Wir fügen Speichen zu einem Rad zusammen, aber es ist das Loch in der Mitte, das die Bewegung des Wagens bewirkt. Wir formen Ton zu einem Topf, aber es ist die Leere darin, die das Gewünschte enthält. Wir zimmern Holz für ein Haus, aber es ist der Innenraum, der es bewohnbar macht. Wir arbeiten mit dem Seienden, doch Nichtseiendes macht den Nutzen daraus.“

(LAO TSE, KAPITEL 11)

Dieses Zitat ist so augenöffnend und erhellend, wenn es darum geht, die Leere anzunehmen und zu akzeptieren. Ein leerer Raum ist nämlich so etwas schönes. Und ein schön geschmückter Raum ist ebenfalls wunderbar. Beides hat seine ganz eigenen Qualitäten. Beide kann man lieben lernen und beide kann man ausbalancieren. Es führt jedoch immer in die Dysbalance, wenn man einen Raum

notorisch mit Dingen vollstellen muss und genauso führt es immer zu einer Dysbalance, wenn man einen Raum notorisch von allem Gerümpel entleeren muss. Finde die Balance und erkenne das Geschenk hinter beiden Zuständen. Und genauso läuft das bei dir auch. Betrachte dich als ein heiliges Gefäß und dieses Gefäß kannst du mit wundervollen und auch mit schrecklichen Erfahrungen füllen. Genau diese Polaritäten machen die Ganzheit aus. Du kannst dein Gefäß allerdings auch entleeren und den Raum, die Möglichkeiten und das Potenzial genießen, welche die Leere bietet. Das ist das Fundament, alle oben genannten Probleme mit ungesunder und schlechter Ernährung zu lösen, zumindest wenn es darum geht, eine heilende Verbindung zum Essen aufzubauen und den seelischen Hintergrund des Essen zu durchleuchten.

Anfangs war es für mich auch noch schwierig, das zu akzeptieren, aber mit der Zeit, ein wenig Übung und allein der Tatsache, dass man sich darüber bewusst wird, warum man jetzt eigentlich genau isst, ist wirklich ein Augenöffner. Führe am besten ein Tagebuch vor jeder Mahlzeit, nicht nur darüber was du isst, sondern auch warum du isst. Tappe jedoch nicht in die Falle dich dafür zu verurteilen, dass du überhaupt isst. Wir alle kompensieren mit dem Essen und das ist auch in Ordnung so. Es wird nur zum Problem, wenn es völlig aus der Bahn läuft und die Balance nicht mehr bewahrt wird. Es gibt Nahrung für die Seele und ich weiß, dass diese Nahrung für uns oftmals eher ungesund ist. Aber hin und wieder darf man es sich erlauben, auch mal zu „sündigen“. Nahrung für die Seele sollte nur nicht als Ausrede dafür verwendet werden, dass man sich jederzeit etwas gönnt.

Zusammenfassend noch einmal kurz und bündig. Hinter der inneren Leere ist ein Geschenk. Diese Leere gibt dir die Chance, diesen Raum zu füllen. Wenn du vollständig leer bist, bist du in einem Raum voller Möglichkeiten und nicht eingengt. Nun kannst du diese Leere nach deinen Wünschen und Vorlieben befüllen. Du musst damit Frieden schließen, dass du das, was dich vollkommen erfüllen würde, hier auf der Erde vielleicht nicht finden wirst. Wenn du nicht findest, was deine innere Leere füllt, ist das vollkommen in Ordnung. Diesen Gedanken musst du akzeptieren. Essen ist Erdung, also verurteile dich nicht für die Nahrungsaufnahme. Baue

folglich eine innige Verbindung zu heilender Nahrung auf. Dein Herz und deine Intuition werden dir immer den Weg zu heilender Nahrung weisen, folge ihnen.

4.3 Lebendiges und heilendes Wasser

Was ist Wasser? Wasser ist das Symbol der Reinheit und schenkt Leben. Es ist nach dem Sauerstoff der wichtigste Stoff für unseren Organismus. Ohne Sauerstoff sterben wir nach wenigen Minuten. Ohne Wasser sterben wir in der Regel nach ein paar Tagen und ohne Nahrung sterben wir normalerweise nach ein paar Wochen. Unser Organismus besteht zu mehr als 70% aus Wasser und dieses Wasser ist in und um die festeren Strukturen aller Zellen so eingebunden, dass daraus lebendiges und elastisches Gewebe entsteht. Unser Gehirn ist dabei das wasserreichste Gewebe im Körper. Und so ist es kein Wunder, dass alle Abläufe im Körper durch Wasser erst ermöglicht werden. Die elementarsten Aufgaben des Wassers sind beispielsweise die Transportfunktion, die Versorgung der Zellen, die Entsorgung von Abfällen, das Fundament für die Grundregulation des Bindegewebes, die Reizweiterleitung, die Kühlfunktion, die Verdauungsregelung und die Strukturgebung. Darüber hinaus können sämtliche Stoffwechselprozesse nur in einem wässrigen Milieu stattfinden. Ein Wassermangel hat folglich weitreichende Folgen für unseren Organismus. Gesundheitsbeschwerden aller Art können innerhalb kürzester Zeit auftreten. Die Fließgeschwindigkeit des Blutes leidet. Die Zellen werden in dieser Folge nur noch unzureichend versorgt und entmüllt. Der Blutdruck steigt. Die Leistungsfähigkeit der Organe und ganz besonders des Gehirns nehmen ab. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Unruhezustände breiten sich im Organismus aus. Allerlei Stoffwechselprozesse werden gedrosselt und somit neigt man zu Übergewicht. In gewisser Weise steigt der Wasserbedarf des Körpers immer dann, wenn unser Körper mit Schadstoffen, Belastungen und Beschwerden geplagt wird. Im Normalzustand benötigt ein erwachsener Mensch etwa 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag. Dieser Wert kann extrem schwanken und hängt sehr stark von der aufgenommenen Wasserqualität ab. Obst, Gemüse, Beeren, Kräuter, Algen, Wildpflanzen und andere wasserreiche Lebensmittel enthalten hochwertiges Pflanzenwasser.

Reines Quellwasser ist ebenfalls eine Wohltat für unseren Körper. Herkömmliches Leitungswasser oder gekauftes Wasser aus Plastikflaschen usw. vermindern bereits die Qualität des Wassers. Kohlensäurehaltige Getränke, Softdrinks, Kaffee und Alkohol stellen leider eine große Belastung für den Körper dar. Sie sind definitiv keine guten Wasserquellen. Ganz im Gegenteil, sie entziehen unserem Organismus sogar wichtiges Wasser. Je höher die Qualität des Wassers ist, desto weniger Wasser verlangt unser Organismus.

Wasser ist nämlich eine lebende Substanz, die aufblühen oder eingehen kann, je nachdem wie sie behandelt wird. Wasser wird in der Natur geboren. Es regnet von den Wolken herab, wird von den Pflanzen und Bäumen aufgenommen, sickert in den Boden, füllt sich mit Mikronährstoffen auf und fließt aus einer Quelle in den Bergen erneut hervor. In diesem Zustand ist das Wasser mit den reinsten Heilungsfrequenzen von Mutter Natur aufgefüllt und ist bereit Leben zu spenden. Die Vitalität des Wassers wird ganz besonders beim Fließen bestimmt. Es macht einen riesigen Unterschied, ob es in einem Fluss oder in menschengemachten Rohren unterwegs ist. Bis das Wasser in unseren typisch modernen Stadthäusern angelangt ist, macht es eine lange Reise. Früher war es so, dass die Menschen nur dort blühende Städte errichten konnten, wo auch eine reichhaltige und natürliche Wasserquelle vorhanden war. Heutzutage macht das kaum mehr einen Unterschied, denn wir haben gelernt, Wasser über tausende Kilometer durch Rohre effektiv zu pumpen und jeden Haushalt daran anzuschließen. Das hört sich alles nach einer genialen Erfindung an und das ist es auch. Allerdings hat diese Umsetzung der Wasserversorgung mit einem riesigen und künstlichen Rohrsystem auch ihre Schattenseiten, nämlich dass das Wasser mechanisch und künstlich durch diese verwinkelten und geraden Rohre gepumpt wird. Die natürliche Struktur der Wasserkristalle wird dadurch leider beschädigt und zerstört. Nimmt man diese Wasserkristalle unter die Lupe und betrachtet diese unter einem Mikroskop, dann lässt sich keine harmonische Ordnung beobachten. Ganz im Gegenteil, man nimmt eine regelrechte Zerstörung wahr. Das Wasser scheint von diesem Bewegungssystem irgendwie beeinträchtigt worden zu sein und reagiert dementsprechend unharmonisch darauf.

In der Natur fließt das Wasser dagegen in Bächen, Flüssen, Seen und Quellen immer an verschiedensten Hindernissen vorbei und bahnt sich seinen abenteuerlichen Weg durch eine wunderbare Natur. Das Wasser wird dort auf eine natürliche Art und Weise verwirbelt und wird sozusagen von der heilenden Kraft der Natur energetisch aufgeladen. Durch dieses scheinbare Chaos des Wasserflusses, entsteht innerhalb der Wasserstruktur eine Ordnung. Das Wasser wird natürlich strukturiert. Das Wasser beherbergt Harmonie. Das Wasser besitzt Symmetrie. Zusammengefasst, das Wasser besitzt eine hexagonale Struktur, wenn es direkt aus der Natur entspringt. Wenn das dein Interesse geweckt hat, dann kann ich dir „Viktor Schauberger“ weiter empfehlen. Er war Anfang des 20. Jahrhunderts einer der Pioniere im Bereich der natürlichen Wasserforschung.

Man könnte sogar soweit gehen und behaupten, dass das Wasser aus diesen künstlichen Rohrsystem irgendwie tot wirkt. In vielen Ländern wird zusätzlich Chlor zur Reinigung des Wasser eingesetzt. Durch dieses Chlor scheint die Wasserstruktur offenbar noch unharmonischer zu werden. Diese völlig unnatürlichen und gezwungenen Bewegungen, die das Wasser in unserem modernen Rohrsystem hinter sich bringen muss, macht das Wasser krank. Die chemischen Reinigungsprozesse der Wasserwerke bringen die natürliche Wasserstruktur ebenfalls nicht gerade zum Glänzen. Zusätzlich sind die Filteranlagen der Wasserwerke oft nicht in der Lage alle Chemikalien aus Haushaltsreinigern, Medikamentenrückständen oder anderen Giftstoffen vollständig zu reinigen. Es herrschen zwar entsprechende Richtlinien und Grenzwerte, diese können allerdings nicht ständig überprüft werden und variieren sogar von Land zu Land. Dutzende Testproben zeigen erschütternde Messwerte und in vielen Ländern ist Wasser aus der Leitung ungenießbar und gefährlich.

Wasser aus der Natur beherbergt dagegen eine reiche Vielfalt an diversen kristallinen Formationen. Lebendes Wasser produziert wunderschöne hexagonale Strukturen in seinem Inneren, die sich dreidimensional ausbreiten. Wenn Wasser krank wird, ändert sich seine innere Struktur erheblich. Strahlung, Viren, Bakterien, Chemikalien, negative Gedanken, negative Emotionen, Stress,

unnatürliche Bewegung usw. fördern keine harmonischen Strukturen, sondern führen zum genauen Gegenteil.

Eines der wichtigsten Eigenschaften von Wasser ist, dass es ein Gedächtnis hat. Eines der fundamentalsten Prinzipien des Universums ist Vibration, Frequenz und Schwingung. Vibrationen, Frequenzen und Schwingungen können durch das Prinzip der Resonanz erschaffen werden. Ohne Resonanz würde es keine Vibrationen geben. In der Quantenwelt, also der Welt des Mikrokosmos, herrscht immer eine Resonanz zwischen verschiedenen kleinen Teilchen. Durch die Resonanz können sich diese Teilchen ausdrücken und die Schwingungsresonanzen machen es für uns möglich, dass wir andere Dinge durch diese Resonanzfelder wahrnehmen können. Die Quantenphysik beschreibt, dass alles eine Welle oder ein Teilchen sein kann, in erster Linie allerdings Wellen. Diese Wellen sind Energie und beeinflussen durch ihre Schwingungsmuster in Form von Resonanzen andere Schwingungsmuster um sie herum. In anderen Worten bedeutet das, dass z.B. Gedanken und Worte die Umgebung beeinflussen. Sprechen wir in dieser Folge mit dem Wasser, senden dem Wasser positive Gedanken zu, richten unsere Liebe auf das Wasser oder bekleben ein Glas Wasser mit einem beschrifteten Papier, hat das Auswirkungen auf die Struktur des Wassers. Die Wasserstruktur wird unter dem Einfluss der Frequenzen unserer ausgesendeten Gedanken, Worte usw. transformiert. Mittels dieser kleinen Wasserkrystalle reflektiert das Wasser die Macht unseres menschlichen Geistes. Das Wasser reflektiert natürlich auch viele andere Umstände und Einflüsse, wie man anhand der modernen Wasserrohrsysteme, giftiger Chemikalien oder der heilenden Natur etc. beobachten kann.

Dr. Masaru Emoto, ein japanischer Wissenschaftler, hat außerordentliche Pionierarbeit in genau diesem Gebiet des Wassers geleistet. Er führte dutzende solcher Versuche und Experimente mit Wasser durch. Dabei fand er heraus, dass Wasser, wie oben bereits erwähnt, ein Gedächtnis hat, Informationen speichern kann, auf umweltliche Einflüsse reagiert, durch natürliche Verwirbelung lebendig und durch unnatürliche künstliche Bewegungen zerstört wird. Dr. Emoto präsentierte einen

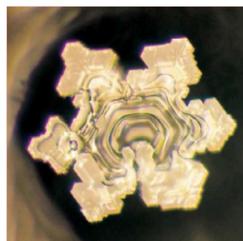
umfangreichen Wasserkristallkatalog mit den verschiedensten Einflüssen von Gedanken, Worten, Gefühlen und menschlichen Intentionen, die auf das Wasser gerichtet worden sind. Mit speziellen Tonfrequenzen konnten im Wasser sogar alle Grundformen der heiligen Geometrie wie der Blume des Lebens reproduziert werden. Diese hat er allesamt in einem Katalog zusammengestellt und veröffentlicht. Schau gerne einmal bei ihm vorbei und informiere dich. Wunderschön.



Love and Gratitude



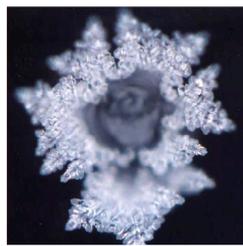
Hope



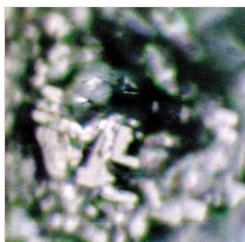
"Symphony No.40 in G minor" - Mozart



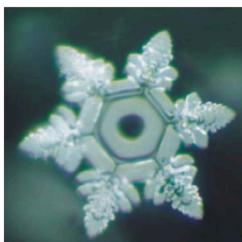
The water of Fujiwara Dam, before and after a Buddhist monk offered a prayer



Lake Titicaca Peru



Tokyo's tap water before and after 500 people sent their energies of love remotely from different places in Japan



Antarctic ice

Abbildung 12: Wasserkristalle (Masaru Emoto Website)

Wasser, Menschen, Pflanzen, Tiere, Bäume und alles andere reagiert auf die gleiche Weise zu resonanter Energie wie zum Beispiel unsere Smartphones, wenn sie einen Anruf bekommen. Wasser reagiert auf bestimmte Energien, Frequenzen, Wellen und Schwingungen. Wasser hat also das Potenzial jegliche Änderung von Gedanken, Gefühlen, Seinszuständen oder anderen äußeren Einflüssen wahrzunehmen und in seiner Wasserkristallstruktur anzunehmen. Da wir Menschen zum Großteil aus Wasser bestehen, muss man sich nun im Klaren sein, dass unser Seinszustand in Form von Gefühlen, Gedanken und Worten immer einen Einfluss auf uns hat. Auf unsere Zellen, auf unser Gewebe und auf unsere Organe. Alles im Körper reagiert auf unseren Seinszustand und ist ein Ausdruck unseres Seinszustandes. Ob unser Körper nun gesund oder kränklich ist, hängt also ganz besonders davon ab, wie du mit dir sprichst, wie du über dich denkst und wie du dich fühlst.

Wie nutzen wir nun also die Kraft von strukturiertem, lebendigem und damit heilendem Wasser. Eine Möglichkeit wäre natürlich in die Natur zu gehen und dort den eigenen Wasserbedarf mit reinem Quellwasser zu decken. Dafür gibt es spezielle Wasserquellen und Orte, an denen dies problemlos möglich ist. Ob das für jeden eine reale Option ist, wage ich zu bezweifeln, auch wenn ich hoffe, dass sich die Menschheit wieder näher an die Natur heranwagt und mit ihr mehr in Symbiose lebt. So wäre es vielleicht möglich ein Wasserversorgungssystem zu installieren, das auch die Menschen in Städten mit lebendigem Quellwasser versorgt. Wie du vielleicht auch bereits weißt, gibt es bereits einige moderne Technologien Wasser wieder neu aufzubereiten, effektiv zu reinigen, hexagonal zu strukturieren, natürlich zu energetisieren und dem Wasser auf diese Weise wieder Leben einzuhauchen. Es gibt diese Geräte von Herstellern, die wirklich funktionieren und die ein ordentliches Preis-Leistungsverhältnis bieten. Diese muss man allerdings in dem Meer aus unzähligen Anbietern auch erst einmal finden. Dort sind nämlich auch viele Betrüger unterwegs und man muss vorsichtig sein. Die Preise solcher Systeme reichen von wenigen hundert Euro bis zu mehreren tausend Euro.

Ich selbst nutze seit 2013 eine energetisierte Kupferspirale mit Tensor Technologie, die um den Wasserhahn platziert wird.

Daneben habe ich einen Martin Wasserwirbler von Fischer als Kopf für den Wasserhahn. Zusätzlich nutze ich durch die Sonne aufgeladene Heilkristalle und Edelsteine, die in die Wasserkaraffe eingelegt sind. Schließlich achte ich darauf, dass das Wasser sich einige Zeit in der Karaffe entspannen und harmonisieren kann, bevor ich es trinke. Zuletzt möchte ich noch erwähnen, dass es in meiner Heimatstadt in Bayern in der Oberpfalz von Haus aus sehr gutes Trinkwasser aus der Leitung gibt. Mit den oben genannten Maßnahmen habe ich es auf eine Weise verbessern können, die sowohl für die Pflanzen, die Sprossen und auch für mich und meine Familie extrem wohltuend war. Würde ich in einer Großstadt mit schlechterer Grundqualität des Leitungswassers leben, dann hätte ich mir definitiv noch einen Wasserfilter bzw. ein Wasserreinigungssystem zugelegt, wenn ich gemerkt hätte, dass mein jetziges nicht ausreicht. Mittlerweile habe ich sogar einen Wasserfilter von Riva und bin sehr zufrieden. Man kann sich hier nicht auf irgendwelche Versprechungen der Hersteller halten, man muss es selbst spüren, fühlen und erfahren können.

Jetzt komme ich zum wichtigsten Punkt bei der Aufbereitung der Wasserqualität. Unser Geist, unsere Gedanken und unsere Gefühle sind bei weitem die mächtigste Waffe, wenn es darum geht, das Wasser zu energetisieren und zu reinigen. Der einzige Nachteil ist, dass es Aufmerksamkeit, Zeit und Energie in Anspruch nimmt. Du musst nämlich das Wasser mit deinem Willen in eine hexagonale Struktur transformieren und mit positiven Emotionen energetisieren können.

Heilwasser Herstellung

Diese Einweihung habe ich damals von der Lieben Monika Cardinal alias „Smarana“ erhalten und ich möchte sie auch dir weitergeben. Die Plejaden sind ein Sternhaufen, der sich im Sternbild Stier befindet. Der Sternhaufen besteht aus sieben Hauptsternen, weshalb sie auch „die sieben Schwestern“ genannt werden. Der Name „Plejaden“ stammt aus der griechischen Mythologie, wo die sieben Göttinnen waren, die von Zeus in Sterne verwandelt wurden.

Die Plejaden sind seit der Antike bekannt und haben in der Mythologie und Astrologie immer eine wichtige Rolle gespielt.

Erneuerung deiner Heilkraft mit dem Wissen von den Plejaden

Um unsere Heilkraft und das Wissen von den Plejaden zu erneuern, müssen wir uns mit ihnen verbinden. Wir können dies tun, indem wir über sie meditieren, uns Bilder von ihnen ansehen oder einfach die Absicht haben, uns mit ihnen zu verbinden. Wenn wir bereit sind, können wir die Plejaden bitten, uns eine Botschaft oder Führung zu schicken. Wir können sie auch um Hilfe bei unserem Heilungsprozess bitten. Das Wichtigste ist, dass wir offen sind, um ihre Führung und Unterstützung zu empfangen. Die Plejaden sind hier, um uns zu helfen, uns daran zu erinnern, wer wir sind und wie wir mit dem Kosmos verbunden sind. Sie wollen, dass wir in Harmonie miteinander und mit der Natur leben. Sie erinnern uns daran, dass wir alle miteinander verbunden sind, dass wir eins sind. Mit ihrer Hilfe können wir uns selbst und unseren Planeten heilen. Wir müssen uns nur daran erinnern, sie um Hilfe zu bitten und offen zu sein, sie zu empfangen.

Eine kleine Übung von der Plejadischen Abgesandten „Aquajanaa“

Suche dir einen Platz aus, an welchem du ungestört sein kannst. Atme in einem Rhythmus, der dir gut tut, ein und aus. Schließe deine Augen und stelle dir vor, dass du in einem schönen Garten bist. In der Mitte des Gartens steht ein großer Baum. Der Baum ist der Baum des Lebens. Seine Wurzeln gehen tief in den Boden und seine Äste ragen hoch in den Himmel.

Nun stell dir vor, dass du vor dem Baum stehst. Du kannst sieben Sterne am Himmel leuchten sehen. Das sind die Plejaden. Sie leuchten nur für dich. Spüre jetzt, wie ihre Energie in dich

hineinfließt und dich mit Licht erfüllt. Nimm dir etwas Zeit, um dieses Gefühl, von Licht erfüllt zu sein, zu genießen. Gehe nun in die Absicht, dich ganz tief mit den Plejaden verbinden zu wollen und spüre, wie sich ihre Energie in deinem Herzen ausdehnt.

Bitte nun die Plejaden und Aquajanaa darum, dich mit den plejadischen Energiefrequenzen verbinden zu lassen, um deine Heilkraft zu aktivieren. Es wird sofort geschehen. Fühle die Energie und dehne dich mit dieser Energie aus. Aquajanaa wird jetzt die plejadische Heilkraft mit all ihrem Wissen und mit deiner persönlichen Energie verschmelzen. Spüre dich in dieses heilende Kraftfeld hinein und lass dir für diesen Prozess einige Minuten Zeit.

Dein Wissen und deine Heilkraft wird mit jeder Wiederholung dieser Übung für dein allerhöchstes Wohle gestärkt und ausgedehnt. Bedanke dich schlussendlich bei Aquajanaa und den sieben Schwestern der Plejaden für alles, was gerade geschah. Betrachte den Baum des Lebens voller Freude und Dankbarkeit für alles, was du erleben durftest, und komme langsam wieder in das hier und jetzt zurück.

Zugang zum Lichtwasser der Plejaden

Für die geistigen Wesen der Plejaden ist ihr Wasser heilig. Sie haben es mit ihren Tönen besungen und es trägt eine große magische Kraft der Reinigung und Heilung auf allen Ebenen in sich. Das Lichtwasser der Plejaden enthält einzigartige Mineralien, die nirgendwo sonst auf der Erde zu finden sind. Je mehr du an seine Kraft glaubst, umso schöner werden deine Erfahrungen mit ihm sein. Genauso verhält es sich auch mit dem Wasser auf der Erde. Das Lichtwasser der Plejaden hat die Menschen jedoch schon immer fasziniert und heute hast du die Gelegenheit, dieses Wasser selbst herzustellen und davon zu trinken. Aquajanaa hat einen ganz besonderen Zugang zu diesem Wasser und wurde in Zeremonien darin geschult. Sie wird unseren Geist dafür öffnen und uns zeigen, wie du dieses Plejaden-Wasser selbst herstellen kannst.

Wie man das Lichtwasser selbst herstellt

- Bereite eine Flasche vor und fülle sie mit Wasser
- Nimm sie in beide Hände und schließe deine Augen
- Rufe die Energie von Aquajanaa und der sieben Hauptsterne der Plejaden
- Konzentriere dich jetzt auf die Energie der Liebe und des Lichts der Plejaden
- Sieh, wie diese Energie als ein schönes weißes Licht dich umgibt
- Jetzt stell dir vor, wie dieses weiße Licht in das Wasser in deiner Flasche fließt
- Öffne nun deine besonderen Fähigkeiten in der Verbindung zu den Plejaden
- Spüre, wie sich das Wasser mit deinen Fähigkeiten verbindet
- Lege den Fokus darauf, was das Wasser für eine Energie haben soll, wenn du besondere Wünsche hast
- Spüre, wie diese Energie von den Plejaden übertragen wird
- Nimm dir etwa drei Minuten Zeit für die Übertragung
- Bedanke dich bei Aquajanaa und den Plejaden für dieses Geschenk des Lichtwassers und komme wieder in deine Zeit und Dimension zurück

Nach etwa 20 Minuten Ruhezeit ist das Wasser fertig und kann getrunken werden. Du kannst es auch benutzen, um dein Gesicht oder deinen Körper zu waschen. Dem plejadischen Wasser werden viele Vorteile nachgesagt, unter anderem Verbesserung der geistigen Klarheit und Konzentration, Steigerung der körperlichen Energie und Ausdauer, Entgiftung des Körpers, Stärkung des Immunsystems, Förderung von erholsamem Schlaf, Abbau von Stress und Ängsten oder der Unterstützung bei der Gewichtsabnahme. Es gibt viele Möglichkeiten, die Vorteile des plejadischen Lichtwassers zu nutzen. Du kannst es einfach regelmäßig trinken oder es beim Kochen anstelle von normalem Wasser verwenden. Du kannst es auch in dein Badewasser geben oder in einem Fußbad verwenden. Du kannst es sogar zum Reinigen deiner Kristalle nutzen! Die Möglichkeiten sind endlos und die Wahl liegt bei dir.

Wichtig!

Du musst dein Heilwasser nicht auf diese Weise herstellen, aber es ist meiner Meinung und Erfahrung nach ein sehr guter Einstieg und stärkt deine geistigen Kräfte in Bezug auf Wasserbelebung. Ich rufe auch gerne während dem Befüllen meines Wasserbehälters (etwa 6 Liter) meine geistigen Helfer, meine Geistesführer, meine Schutzengel, meine galaktischen Sternenfreunde, mein höheres Selbst und natürlich den Urschöpfer um Unterstützung, zusammen mit mir dieses Wasser mit den höchsten Schwingungsfrequenzen aus der allerhöchsten göttlichen Urquelle zu reinigen, zu säubern, zu segnen und zu heilen. Zusätzlich reinige, säubere und befreie ich mit deren Hilfe dieses Wasser von jeglichen Schadstoffen, Giften und Toxinen etc. Schließlich lasse ich dem Wasser noch ganz viel Liebe, Dankbarkeit, Lebensfreude und Glückseligkeit zukommen. Fertig.

Praktische Tipps rund um Wasser

- keine Flüssigkeitsaufnahme während dem Essen
- mindestens 30 Minuten vor und nach dem Essen kein Wasser
- lieber viel auf einmal, anstatt wenig verteilt am Tag trinken
- 2 bis 4 Liter Wasser reichen vollkommen aus
- ab etwa 10 Liter wird Wasser toxisch für den Körper
- Pflanzenwasser aus Obst, Gemüse und Kräutern ist unglaublich wertvoll und senkt den Wasserbedarf
- am besten nur lebendiges, hexagonales und energetisiertes (Quell)Wasser trinken
- reines Quellwasser aus Regen, Quellen, Flüssen, Seen und Wasserfällen ist ebenfalls perfekt
- keine alkoholischen Getränke
- keine Softdrinks
- kein Kaffee, kein Früchtetee

- Wasser auf etwa Körpertemperatur ist die optimalste Konsumstufe. Zu heißes oder zu kaltes Wasser verbraucht Energie in deinem Körper, um es auf Betriebstemperatur zu harmonisieren.
- Wasser mithilfe von positiven und lichtvollen Emotionen und Gedanken aufladen ·
- Wasser mithilfe von Sonnenstrahlen aufladen
- Wasser am besten in einem Gefäß für ein paar Stunden harmonisieren lassen
- sorgfältige Auswahl von Wasserverwirblern, -aufbereitern, -reinigern oder -energetisierern
- sonnenaufgeladene Heilkristalle und Edelsteine zur Energetisierung
- harmonische Musik oder Klangschalen zur Energetisierung

4.4 Pflanzliche vs. tierische Nahrung

Der Körper spielt für jeden Menschen eine zentrale Rolle im Leben, schließlich ist er sein Kapital. In den letzten Jahren lässt sich erkennen, wie das Thema Gesundheit immer mehr ins Bewusstsein der Menschen gelangt. In Zeiten, in denen sich Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, Allergien und psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen weiter ausbreiten, ist es kein Wunder, dass sich viele Menschen Gedanken über ihre gesundheitliche Situation machen, sei es gesunde Ernährung, mehr Bewegung, Meditation, Sport oder Yoga. So macht auch die vegetarische und vegane Ernährung Einhalt in den Köpfen von mehr und mehr Menschen. Spitzenköche kochen vegetarisch oder vegan und Verlage bringen entsprechende Kochbücher heraus. Das Sortiment an veganen Produkten in Supermärkten wird stetig vielfältiger und nahezu jede Mensa und Kantine bieten täglich passende Gerichte an. Laut des Vegetarierbundes Deutschland (VEBU) sind ca. 10% der Deutschen Vegetarier und knapp 1% Veganer. Die Zahl der Vegetarier ist in Deutschland zwischen 2016 und 2020 „Statista“ von rund 5,3 Millionen auf 6,5 Millionen gestiegen. Noch stärker als die Zahl der Vegetarier steigt jedoch die Zahl der Veganer. Rund 1 Million Menschen in Deutschland leben 2020 laut Hochrechnungen demzufolge vegan, während es zu Beginn der 80er Jahre in Westdeutschland nur einige zehntausend waren.

Die Geschichte des Veganismus

1944 gründete der 34-jährige Engländer Donald Watson die „Vegan Society“, eine Abspaltung der „Vegetarian Society“, und formte so als einer der Mitbegründer das moderne Konzept des Veganismus. Veganismus soll nämlich nicht nur darauf abzielen keine tierischen

Lebensmittel zu konsumieren, sondern auch die daraus hergestellten Materialien und Produkte zu meiden. Schon sehr viel früher in unserer Geschichte gab es den Gedanken keine tierischen Produkte zu konsumieren und dieser wurde auch umgesetzt. Doch erst Donald Watson gab dieser Idee einen Namen und brachte die erste explizite vegane Bewegung der Geschichte hervor. Bei der veganen Ernährungsweise werden ausschließlich Nahrungsmittel gegessen, für deren Gewinnung keine Tiere genutzt oder getötet werden mussten (neben Milch und Eiern auch Honig und Gelatine). Aber Veganismus zielt nicht nur auf den Gedanken einer Ernährungsform ohne tierische Lebensmittel und die daraus hergestellten Produkte ab, sondern ist auch eine ethische Stellungnahme für die Gerechtigkeit der Tiere. Man könnte sagen, das Fundament der veganen Bewegung war und bleibt das Mitgefühl für die Tiere und diese richtet sich gegen die Ausbeutung und Sklaverei anderer Lebewesen auf diesem Planeten, die ebenfalls fühlen können. Dieser Gedanke lässt sich sehr viel weiter treiben, wenn man nicht nur Tierprodukte und tierische Inhaltsstoffe außen vor lässt, sondern auch den kompletten Herstellungsprozess mit berücksichtigt. Die Zutatenliste muss genau studiert werden und als Veganer ist es sehr hilfreich sich mit einigen Fachbegriffen industrieller Fertigungsprozesse für Nahrungsmittelinhaltsstoffe auseinanderzusetzen, weil sich hinter so manch einer Zutat eben doch tierische Inhaltsstoffe verstecken können. Gelatine beispielsweise kann für die Herstellung genutzt werden, auf der Zutatenliste findet man sie jedoch nicht. Des Weiteren könnte man Transport, Verpackung, Zusteller oder die Hersteller der Ausgangsstoffe für die Materialien heranziehen. Geht man ins Detail, kristallisiert sich hier ein schwieriges Thema heraus. Wenn man selbst extrem strikt und streng ist, dann dürfte man genau genommen auch keine veganen Nudeln essen, die in einem Lastwagen aus Stahl und Gummireifen zum Geschäft transportiert werden. Folglich kann also beinahe niemand von sich behaupten einhundertprozentig vegan zu leben.

Da die Vegan Society eine Abspaltung der Vegetarian Society war, brauchten die Gründer natürlich auch ein eigenes Wort, das ihre Ernährungsweise kurz und prägnant beschreibt. Leider waren schon viele Vorschläge wie „Vegetarian“ oder „Fruitarian“ vergeben.

Vorübergehende Bezeichnungen wie „non-dairy vegetarians“ waren nicht ausdrucksstark genug.

„Weil die erste Ausgabe unseres Magazins einen Namen brauchte, habe ich den Titel ‚The Vegan News‘ gewählt. Sollten wir uns darauf einigen, wird unsere Ernährungsweise bald als Vegane Ernährung bekannt werden [...]“, schrieb Watson (The Vegan News, 1944).

Früher wurden für die vegane Ernährung die Begriffe konsequenter, radikaler oder strenger Vegetarismus verwendet, denn der Begriff „vegan“ wurde erst 1944 vom Gründer der Vegan Society in Großbritannien, Donald Watson, geschaffen und setzt sich aus den ersten drei und letzten zwei Buchstaben des Wortes „vegetarian“ zusammen. Das Wort wurde ohne großen Diskussionsbedarf angenommen und fand im europäischen Raum schnellen Anschluss, auch wenn in einigen Ländern leicht abgewandelte Formen bzw. abgeleitete Lehnwörter verwendet werden. In einigen anderen Sprachen muss der Begriff „vegan“ noch mit anderen Worten umschrieben werden, wie z.B. in Japan, Nepal oder Arabien. Andere Staaten wiederum übernehmen ihn einfach, wenn kein offizielles Wort dafür existiert, obwohl sich viele Menschen in diesen Ländern schon seit Jahrhunderten auf ähnliche Weise ernähren, wie z.B. in Indien. Mittlerweile ist das Wort „vegan“ ein gängiger Begriff in unserer Welt und viele Menschen haben sich dieser Bewegung angeschlossen. Es gibt vegane Restaurants, vegane Kleidung und vegane Nahrungsmittel und vegane Produkte haben Einzug in den Supermärkten gefunden. Wie viele Veganer es genau gibt, lässt sich schwer ausmachen. Weltweit wird die Zahl der vegetarisch-vegan lebenden Menschen auf etwa 1 Milliarde hochgerechnet.

Motive für eine pflanzliche Ernährung

Warum sich Menschen dazu entscheiden ihre Ernährungsweise oder sogar Lebensweise umzustellen, ist immer eine Frage des Bewusstseins. Manch einer sieht so eine Umstellung als Neuanfang an, bei dem man die Chance hat, sich weiterzuentwickeln oder

neue Erfahrungen zu sammeln. Andere wiederum bleiben lieber bei ihren alten Gewohnheiten und leben gerne in ihrer Komfortzone. Bei einer Veränderung der Lebensgewohnheiten eines Menschen oder einer Gruppe stellt sich als Außenstehender die Frage, nach welchen Motiven dieser oder diese handeln. Dabei wird unterschieden, ob ein Mensch aus altruistischen Motiven (selbstlos, uneigennützig) oder egoistischen Motiven (einzig und allein dem eigenen Zweck dienend) handelt.

Überträgt man diesen Gedanken auf die Bewegung des Veganismus, zählt zu den selbstlosen Motiven z.B. das Tierrecht. Man sieht jedes Lebewesen auf diesem Planeten als gleichberechtigt an in Frieden miteinander zu leben. Tiere und Menschen haben ein grundlegendes und moralisches Recht gemeinsam, nämlich das Recht mit Respekt und Rücksicht behandelt zu werden. Nur weil eine gewisse Spezies eine höhere Entwicklungsstufe erreicht hat, gibt ihr das nicht das Recht andere Arten auszubeuten und auszunutzen. Darüber hinaus ist es sowieso äußerst fraglich, warum der Mensch ein Fleischfresser sein sollte, wenn doch sein gesamter Verdauungsapparat auf pflanzliche Nahrung ausgelegt ist. Angefangen bei den Zähnen und der Kaubewegung bis hin zum Magen-Darmtrakt weist alles auf einen Pflanzenfresser hin. Der Mensch ist eine sehr anpassungsfähige Spezies im Vergleich zu beinahe allen anderen Lebewesen auf dem Planeten und daher kommt unser Verdauungssystem auch mit andersartiger Nahrung zurecht. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir von Grund auf Fleischfresser sind, ganz im Gegenteil.

Weitere Punkte sind ökologische und humanistische Motive. Es werden Wälder abgerodet, um dort Tiere zu halten und Tierfutter anzubauen. Getreide wird an eine wachsende Anzahl von gezüchteten Nutztieren verfüttert und so werden die Probleme der Armut und der Umwelterstörung weiter verschärft. Weiteraus fehlt diese zur Verfütterung von Nutztieren verwendete Nahrung, um hungernde Menschen zu versorgen. Pflanzliche Ernährung ist daher ein Schritt in die richtige Richtung, wenn es darum geht die Ernährungssicherung auf diesem Planeten zu gewährleisten. Vergleicht man zusätzlich den Wasserverbrauch zur Produktion von Pflanzenprotein und Fleischprotein, stellt sich heraus, dass zur

Herstellung von Pflanzenprotein zwischen der 3-fachen und 26-fachen Menge Wasser eingespart werden kann. Außerdem ist es nötig, in der Tierzucht Medikamente und Hormone einzusetzen, um eine moderate Gesundheit der Tiere sicherzustellen. Leider geraten die Rückstände dieser Mittel leicht ins Grundwasser und belasten somit die Pflanzen und die daraus hergestellten Lebensmittel. Über den Fleischkonsum gelangen Antibiotika und Antimykotika in den menschlichen Blutkreislauf und führen zu Schäden.

Die religiöse und auch spirituelle Praxis geht in vielen Traditionen mit einer asketischen Lebensweise einher, die Fleischkonsum ausschließt. Fleisch belastet den menschlichen Organismus und verhindert tiefere spirituelle oder bewusstseinserweiternde Erfahrungen. In vielen alten östlichen Religionen (wie Buddhismus, Hinduismus und Jainismus) wird das Prinzip der Gewaltfreiheit und der Achtung vor allen Lebensformen gelehrt. Es geht den Menschen hier also wiederum nicht nur um eine Ernährungsumstellung, sondern um einen Bewusstseinswandel, der die ganze Welt betrifft.

Geht man auf die egoistischen Motive näher ein, lässt sich ein klarer Trend erkennen, welcher auf Umweltbewusstsein und Gesundheit abzielt. Der Tierzuchtsektor ist laut der Wissenschaft für 18% der Treibhausgasemissionen gemessen in CO₂-Äquivalent weltweit verantwortlich, die hauptsächlich durch Entwaldung, Fermentation und Tierfäkalien entstehen. Somit soll die Tierhaltung an einem enormen Teil der für die Mainstream-Wissenschaft umweltschädlicher Gase beteiligt sein. Nicht nur Fleisch essen schadet offenbar der Umwelt, sondern auch gleich der Besitz und die Haltung von Tieren, laut ihren Aussagen. Durch diesen Trend lassen sich auch viele Menschen beeinflussen und ändern deshalb ihre Lebensgewohnheiten, um beispielsweise in ihrer sozialen Gruppe mehr Anerkennung zu genießen. Sich vegetarisch und vegan zu ernähren bedeutet für viele, eine gesündere Ernährungsweise zu installieren oder auch einfach einem Trend zu folgen. Es geht vielen Menschen überhaupt nicht um das Tierwohl, sondern um ihr eigenes Wohl. Sie haben sich umfassend informiert und sind zu dem Schluss gekommen, dass pflanzliche Nahrung

gesünder ist. In dieser Folge wird der Fleischkonsum teilweise eingeschränkt oder vollständig verboten.

Sind tierische oder pflanzliche Nahrungsmittel gesünder?

Um diese Frage schnell zu beantworten. Pflanzliche Lebensmittel sind ganz klar gesünder als tierische Nahrungsmittel. Menschen, die sich von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren, haben eine niedrigere Sterblichkeitsrate, etwa 20% weniger als Fleischesser. Pflanzenesser haben somit eine höhere Lebensspanne. Veganer haben deutlich weniger Übergewicht. Ihre Blutdruckwerte und Cholesterinwerte sind stabiler und gesünder. Pflanzenesser haben ein reduziertes Risiko von etwa 50% an Diabetes zu sterben. Krebs bricht bei ihnen zu etwa 40% weniger aus. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, schweben in einer etwa 30% geringeren Gefahr an Herz-Kreislauf Erkrankungen zu leiden. Darüber hinaus treten bei ihnen Stoffwechselerkrankungen, Demenz und Alzheimer nur selten auf. Tierische Milchprodukte, ganz besonders die Milch der Kuh, ist kein geeignetes Nahrungsmittel für den Menschen. Milch ist ein Übergangslernmittel für die Neugeborenen von Säugetieren derselben Spezies. In der tierischen Milch sind spezielle Hormone, Eiweiße und Wachstumsfaktoren enthalten, die nicht für den Menschen bestimmt sind. Zusammen mit den industriellen Verarbeitungsprozessen erhöht tierische Milch die Wahrscheinlichkeit für dutzende Krankheiten und Leiden wie Allergien, Intoleranzen, Verdauungsbeschwerden, Hautkrankheiten, Krebs oder Herz-Kreislaufbeschwerden. Noch dazu ist tierische Milch das am längsten bekannte Nahrungsmittelallergen der Welt. Darüber hinaus ist Fleisch stark säurehaltig und belastet auf diese Weise unseren Organismus. In einem sauren Zellmilieu können sich nämlich allerlei Krankheiten ungehindert ausbreiten und Entzündungsprozesse schießen in die Höhe. Ganz zu schweigen von all den unterschätzten Parasiten, die sich im Fleisch oder in tierischen Erzeugnissen tummeln, und durch den Verzehr eben dieser in unseren Körper gelangen. Schau dir doch einmal diese

Massentierhaltung an. Diese Tiere leben unter widrigsten Bedingungen und sind körperlich und seelisch krank auf vielerlei Ebenen. All das gelangt auch in deinen Organismus.

Der einzige wirkliche Vorteil von Fleisch ist die Ähnlichkeit der Proteinstrukturen. Diese sind uns Menschen natürlich ähnlicher als Pflanzen. Allerdings ist die ursprüngliche Quelle eines jeden tierischen Proteins jedoch die Pflanze. In ihr findet man alle essentiellen Aminosäuren. Pflanzliche Proteine sind darüber hinaus auch viel kurzkettiger als tierische Proteine. Das bedeutet weniger Verdauungsarbeit, im Gegensatz zu Fisch und Fleisch. Fisch und Fleisch benötigen nämlich mehrere Tage, bis unser Körper diese vollständig verdaut hat. Das ist eine enorme Anstrengung und Arbeit. Das geht natürlich mit Trägheit und Energieverlust einher. Fisch ist in der Regel gesünder als Fleisch und insgesamt ein sehr ganzheitliches Nahrungsmittel. Generell versorgt es den Menschen mit fast allem, was der Organismus benötigt, ganz besonders die Omega-3 Fettsäuren. Diese finden sich allerdings in Meeressalzwasser, Samen und Algen ebenfalls in großen Mengen wieder.

Durch die zunehmende Verschmutzung der Meere liefert der Verzehr von Fisch auch gerne Mikroplastik, Schwermetalle und andere Toxine kostenlos dazu, die bei uns Menschen ja sehr begehrt sind. Weiter oben habe ich ja bereits angesprochen, dass durch den Konsum von Fleisch auch gerne Medikamenten- und Hormonrückstände in unseren Blutkreislauf gelangen und so unseren Organismus vergiften. Aus diesem Grund sollte man neben diversen Gammelfleisch-Skandalen wirklich aufpassen, was man als Tieresser eigentlich zu sich nimmt. Alle höchste Vorsicht ist hier geboten. Weiteraus sollte man sich bewusst machen, dass man durch das Essen von Tieren auch deren DNA aufnimmt. Man ist, was man isst. So eröffnet dieser Spruch für den ein oder anderen vielleicht eine neue Wahrnehmung. Manche Menschen ähneln ihrem Aussehen nach immer mehr dem eines Schweines.

Dazu beweisen immer mehr Spitzensportler, Athleten, Manager und andere physisch und psychisch anstrengende Berufsgruppen, die ihre Ernährung rein pflanzlich gestalten, dass ihr

Leistungsniveau und ihre Performance auf einem Top Level schwelgt. Dazu müssen wir uns nur offen und ehrlich mit dem Thema Veganismus auseinandersetzen. Beispiele für den Erfolg und die Gesundheit einer rein pflanzlichen Ernährungsweise gibt es da draußen zuhauf.

Das Leid der Tiere

Die Massentierhaltung seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist meiner Meinung nach mit das schlimmste, was hier auf der Erde je passiert ist. Es ist eine Massenversklavung, eine Massenausbeutung, eine Massenvergewaltigung und eine Massenschänderei unvergleichbaren Ausmaßes. Der offizielle Holocaust im 2. Weltkrieg an den Juden ist im Vergleich zum Ausmaß des heutigen und jahrzehntelangen Tierleids beinahe ein Witz. Das ist meine Sichtweise auf die Dinge und alleine wenn wir uns die Zahlen ansehen, können wir nur erahnen, welche Gräueltaten tagtäglich an den Tieren begangen werden. Weltweit werden pro Jahr etwa 80 Milliarden Landtiere geschlachtet und etwa 1,5 Billionen Meerestiere getötet. Das ist der Stand um die Jahre 2018 bis 2024. Es ist völlig verrückt. Es ist vollkommen geisteskrank. Es ist total pervers. Es ist durch die Bank einfach nur wahnsinnig. Das sind alles Lebewesen mit Herz und Gefühlen. Sie spüren Schmerz genauso wie wir Menschen. Die Tiere werden erbarmungslos gezüchtet, gehalten, gemästet, ausgebeutet, ermordet und gefressen. Aus den Resten werden andere Handelsgüter und Tiererzeugnisprodukte hergestellt und weiter verkauft. Es ist ein Geschäftsmodell und die moderne Menschheit ist nicht auf den Verzehr von Fleisch angewiesen. Die Masse der Menschen macht aber einfach blind mit. Es gibt genügend Nahrung auf dieser Welt. Noch dazu wenn wir bedenken, dass beinahe alle sogenannten Nutztiere Pflanzenfresser sind. Die Menschen verschwenden riesige Ackerbauflächen für den Anbau von Mastfutter für diese Nutztiere und Schlachttiere. Tiere sind keine Handelsware und erst recht keine Massennahrung für gierige, gefräßige und dekadente Feinschmeckermenschen. Tiere sind genauso wie Menschen Lebewesen. Vielleicht ist es an der Zeit die

Tierwelt einfach mal in Ruhe zu lassen. Kein Geschmack der Welt ist dieses völlig aus dem Ruder gelaufene Leid der Tierwelt wert. Das Geringste und Mindeste, das wir als Mensch tun können, ist unseren Fleischkonsum auf ein extremes Minimum zu senken, noch besser zu einem Vegetarier zu werden und noch viel besser gleich den Schritt zum Veganer zu „wagen“. Wenn du den offiziellen Holocaust für krank, gefährlich und verrückt befunden hast, dann fordere ich dich hier und jetzt auf, dich nicht mehr an diesem unsagbaren Leid der Tiere zu beteiligen und dich im Gegenzug lieber für das Wohl der Tiere einzusetzen, so wie es dir eben gerade möglich ist. Mit deinem Fleischkonsum trägst du deinen Teil zu diesem Leid bei. Es ist Angebot und Nachfrage. Es wird also Zeit diesen Wahnsinn zu beenden. Falls diese jetzige Menschheit noch ein paar Jahrhunderte überleben sollte, dann wird diese Menschheit irgendwann auf das 21. Jahrhundert zurückblicken und diesen Wahnsinn, den wir den Tieren angetan haben, nicht fassen können. Ich möchte nicht zu stark in die Verurteilung gehen, aber jeder wirklich bewusste, hochschwingende und herzoffene Mensch wird das höchstwahrscheinlich genauso sehen. Kurz und knapp ist dies hier ein Verbrechen unersättlichen Ausmaßes, das enorme karmische Folgen haben wird. So ist das kosmische Gesetz von Ursache und Wirkung.

Ich möchte dir noch ein kurzes Beispiel geben. Stell dir vor eine außerirdische Rasse kommt auf die Erde bzw. gelangt in unseren Bereich der Erde. Diese Spezies ist der unseren weit überlegen und es ist ein Leichtes für diese Lebensform, uns Menschen zu zerstören und auszubeuten. Und weil sie die stärkere Rasse ist, tun sie auch genau das. Sie betrachten uns genauso wie wir die Tiere als Handelsware, als Nutztiere oder als Nahrung an. Und als Sahnehäubchen oben drauf schmeckt ihnen Menschenfleisch eben einfach. Wir sind eine Delikatesse für sie. Am besten mundet es ihnen sogar, wenn der geschlachtete Mensch Leid, Angst und Schmerzen ausgesetzt war. Ihre Forschungen haben das eben ergeben. Für sie ist es also nur logisch, dem Nahrungsmittel Mensch einen qualvollen Tod zu bereiten. Sie nehmen sich dieses Recht einfach heraus und beuten die Spezies Mensch aus, mit allem was dazu gehört. Züchtungs- und Klonfabriken. Haltungs- und Schlachthöfe. Arbeits- und Konzentrationslager. Die

Vorherrschaft der Spezies Mensch auf der uns bekannten Erde hat ausgedient und wir sind nun entthront worden. Wir sind nichts mehr wert. Eine andere Spezies steht nämlich jetzt ganz oben auf der Nahrungskette und es ist leider eine dunkle und kalte Rasse, die keine Skrupel kennt. Diese außerirdische Macht kann mit uns alles machen, was sie möchte, denn sie ist intelligenter, stärker und kräftiger. Wir haben ihnen nichts entgegenzusetzen. Das einzige, auf das wir hoffen können, ist deren Herz, deren Entwicklung und deren Bewusstsein für Einheit und Liebe. Aber wir haben leider Pech, denn wir haben es mit einer kaltherzigen, verstandesdominierten und dunklen Rasse zu tun, die kein Mitgefühl, kein Erbarmen und kein Herz kennt. Es geht ihnen nur um Macht und gefangen in diesem Überlebenstrieb und getäuscht von dieser Illusion der Spaltung, unterdrückt und erobert diese Spezies alles, was ihnen in die Quere kommt. Alles Mögliche wird geplündert, alles Schwächere wird ausgebeutet und jeglicher Widerstand wird vernichtet. Düstere Aussichten für die Spezies Mensch. Kommt dir das irgendwie bekannt vor. Es ist genau das, was die Masse der Menschen mit den Tieren macht, nur noch eine Stufe brutaler. Und dieses Beispiel sollte uns zu denken geben.

Hast du den Nahrungsprozess in dein Herz geschlossen?

Eines müssen wir uns leider hier auf der Erde klarmachen. Das Leben lebt von Energie. Kein Leben kann ohne Energie existieren, andernfalls stirbt es an Energiemangel. In höheren Dimensionen ist das alles viel einfacher, denn ein feinstoffliches und lichtvolles Lebewesen kann seine Energie direkt aus dem Äther und somit aus der göttlichen Urquelle beziehen. Das ist auch eine Art der Nahrungsaufnahme und dieser Energieaufnahmeprozess ist sehr rein. Es fließt einfach Energie. Es ist ein Energieaustausch zwischen dem eigenen Energiefeld und dem des göttlichen. Hier auf der Erde bei uns können wir ebenfalls von einem Energieaustausch sprechen. Jedoch ist diese grobstoffliche Energieaufnahme nicht so rein. Wenn ein Lebewesen hier auf der 3D Ebene weiter existieren

möchte, dann schließt das beinahe immer mit ein, dass es die Energie einer anderen Lebensform absorbieren muss. Neutral betrachtet, spielt es dabei erst einmal keine Rolle, ob diese Energie von einer hochentwickelten und komplexen Lebensform oder einer weniger entwickelten und einfachen Lebensform stammt. Alle Lebensformen wünschen sich weiter zu leben und alle Lebewesen haben ein Recht auf Leben. Haben wir allerdings das göttliche Recht anderen Lebensformen das Leben zu nehmen, um unser Leben erhalten zu können. Das ist die große Frage und sie ist sehr tiefgründig.

In gewisser Weise könnten wir behaupten, dass es keinen Unterschied macht, ob wir nun ein Tier töten, eine Frucht vom Baum pflücken, Gemüse ernten, Wildkräuter sammeln, Hühnereier beanspruchen oder Baumblätter abreißen. In jedem Fall nehmen wir die Energie einer anderen Lebensform für unser Fortbestehen in Besitz. Ob diese Entnahme gerechtfertigt ist oder ob diese andere Lebensform bzw. dieses andere Bewusstsein, das auch Teil des Göttlichen ist, auch absorbiert werden möchte, ist eine andere Frage. Letztendlich ist es eine Energieaufnahme mit gewaltvoller oder einvernehmlicher Intention und Entscheidung. Die absorbierte Energie kann sich mit oder ohne Widerstand als Nahrung verwenden lassen. Das, was als Nahrung betrachtet wird, hat die Möglichkeit dies zu akzeptieren oder nicht zu akzeptieren. Im Falle eines Apfels sehen wir Menschen mit unseren materiellen Sinnen bei diesem Stück Obst keinen Widerstand. Ich habe bisher jedenfalls noch von keinem Menschen gehört, der von einem Apfel angegriffen oder gar getötet worden ist. Zumindest nicht auf eine Weise, bei der es der Apfel beabsichtigt hat. Im Falle eines Hirschen können wir sehen, dass dieser wegläuft und nicht als Nahrung erhalten möchte. Im Falle eines Haies, müssen wir mit heftigem Widerstand rechnen, der schnell zur eigenen Gefahr werden kann. Das eine sieht eben brutaler und das andere sanfter aus. Das Endresultat bleibt allerdings das gleiche. Das Tier ist tot. Die Frucht lebt nicht weiter. Das Baumblatt ist weg. Das Gemüse ist kein Gemüse mehr. Das Wildkraut ist kein Wildkraut mehr, sondern ist nun Energie für unseren Körper. Für dieses wichtige Gedankenexperiment ist es zunächst einmal essentiell, dass wir verinnerlichen, dass wir hier in der Materie mit einem

grobstofflichen Nahrungsprozess konfrontiert werden und dieser besteht immer daraus, eine andere Lebensform und somit auch anderes Bewusstsein zu absorbieren. Du kannst es auch aufnehmen, essen, genießen, einverleiben oder fressen nennen. Es spielt neutral betrachtet überhaupt keine Rolle. Aber genau hier kommen wir zu einem wichtigen Punkt. Es geht sehr wohl um das „Wie“! Dieses „Wie“ entspringt aus den Qualitäten eines fühlenden und offenen Herzens.

Wenn du den Prozess der Nahrungsaufnahme nicht in dein Herz schließen kannst, dann hast du das Leben hier auf der Erde und in der Materie nicht in dein Herz geschlossen. Egal wie grausam es manchmal zu sein scheint, es ist gerade die Realität und von Gott zugelassen. Unsere Aufgabe ist es, aus der Verurteilung und Bewertung herauszugehen und die Dinge zu akzeptieren, so wie sie sind. Das führt uns auf den Weg der Heilung in diesem paradoxen Nahrungsprozess. Viele Menschen haben nämlich innere Blockaden hinsichtlich des Themas Nahrungsaufnahme. Innerlich wollen sie sich keines anderen Lebens bemächtigen. Ich kann das total nachvollziehen. Ich habe diese Gedanken und Gefühle auch des öfteren. Hier in der Materie müssen wir uns jedoch mit diesem grobstofflichen Prozess arrangieren. Es gibt noch eine andere Lösung dafür. Sie heißt Lichtnahrung bzw. Prananaahrung. Dazu aber später mehr. Zuerst einmal müssen wir uns jedoch bewusst machen, dass der Nahrungsprozess zum Leben dazugehört. Können wir uns dieses ganz normalen Umstandes öffnen und diesen in unser Herz schließen, dann können wir Ruhe, Frieden und Heilung im Bereich der Ernährung finden. Andernfalls werden wir immer eine Blockade gegenüber dem Leben haben und diese Blockade manifestiert sich anschließend irgendwo in unserer persönlichen Realität möglicherweise als Krankheit.

Achte also bei jedem Mahl, das du zu dir nimmst auf das „Wie“. Wie tust du das? Wie dankbar bist du? Wie demütig bist du? Wie ehrfürchtig bist du? Wie bewusst bist du? Wie triebgesteuert bist du? Wie gierig bist du? Wie herzoffen bist du? Wie rücksichtslos bist du? Wie achtsam bist du? Wie ehrvoll bist du? Wie respektvoll bist du? Wie einfühlsam bist du? Wenn du gerade die positiven Aspekte aus diesen Fragen herausziehst und beispielsweise egal

was du isst, ein hohes Maß an Dankbarkeit, Demut, Respekt, Bewusstheit, Ehre und Einfühlsamkeit an den Tag legen kannst, dann kannst du meiner Meinung nach, nichts falsches essen. Natürlich kommt es auch auf die Häufigkeit an. Und es kommt im Kern ganz darauf an, ob dein Herz rein ist oder nicht. Ich würde behaupten, man kann Fleisch auch reinen Herzens essen, wenn es auf völlig natürliche Weise geschieht. Gerade naturverbundene Ureinwohnerstämme geben hierfür ein gutes Beispiel ab. Solche Ureinwohner, die alle heilige Zeit vielleicht ein Tier schlachten und ein heiliges Festmahl daraus machen, das ist ein völlig anderes Bewusstsein und ein völlig anderes „Wie“, als der dekadente westliche Bürger, der jeden Tag Billigfleisch aus Mastbetrieben isst. Das Resultat ist dasselbe, aber das „Wie“ ist eine völlig andere Dimension. Wir befinden uns immer noch in der Materie und dort gehört die Absorption von Lebewesen für den Erhalt einer anderen Lebensform dazu. Wir müssen uns damit arrangieren und das akzeptieren, damit Heilung in diesen Prozess fließen kann. Der materielle Körper der Pflanze stirbt ebenso wie der materielle Körper des Tieres. Ihr Bewusstsein, ihr Geist und ihre Seele leben allerdings beide weiter. Die eine Nahrungsaufnahme ist jedoch reiner als die andere, weil das Töten des Tieres deutlich mehr Karma verursacht als das Essen von Pflanzen. Manche Fleischesser sind in einem Zwang gefangen, dass sie sich wohl und lebendig fühlen, während sie Fleisch und Fisch essen. Warum? Weil sie noch am Leben sind und das was sie essen dem Leben weichen musste. Dieses Gefühl des Überlebens schenkt ihnen Fülle, mit der sie ihre innere Leere der Todesangst ausgleichen können. Irgendwann sind diese Menschen weit entwickelt genug, um diese innere Blockade zu erkennen und zu transformieren. Eine Pflanze wird uns diese Fülle nicht auf solch eine Weise schenken können wie das Tier. Nur dann, wenn wir die Fülle bereits in uns tragen. Unsere Aufgabe besteht meiner Wahrnehmung nach darin, weniger zu verurteilen und viel mehr vorzuleben. Jeder Mensch muss sich diesem Thema selbst stellen und selbst entscheiden. Gott und die geistige Welt sehen sowieso die wahre Intention und das wahre Herz hinter der Entscheidung eines jeden Bewusstseins.

Die Auswirkungen vom Verzehr tierischer Nahrung auf dein Bewusstsein

Jetzt kommen wir leider zu einem unangenehmen Thema für viele spirituelle Menschen. Du bist unendliches Bewusstsein, das gerade eine menschliche Erfahrung auf der Erde macht. Du bist sozusagen gerade auf der Durchreise. Vielleicht bist du ein hohes Lichtwesen, das von einer höheren Dimension gekommen ist, um das Bewusstsein auf der Erde zu erhöhen. Vielleicht bist du aber auch gerade mitten in deinem Aufstiegsprozess in eine höhere Schwingungsebene. Wahre Spiritualität führt dich immer zurück zur Urquelle, zum Urschöpfer und zu Gott. Wahre und hochentwickelte spirituelle Wesen achten jedes Lebewesen und auch hier auf der Erde dürfen alle Lebewesen gleichberechtigt leben. Viele Menschen sind genau aus diesem Grund hier auf der Erde, um ihr Herz zu öffnen, um ein mitfühlendes Wesen zu werden und um in die allumfassende göttliche Liebe einzutauchen. Jetzt einmal Hand aufs Herz. Fühlst du irgendetwas bei dem höllischen Leid, das die Tiere hier auf der Erde ertragen müssen? Spürst du irgendetwas bei den Qualen, die die Tiere seit Jahrhunderten Tag für Tag erleben? Macht es irgendetwas mit dir, dass jedes Jahr Milliarden Tiere sterben müssen, nur damit wir Menschen unseren Hunger stillen? Löst es irgendetwas in dir aus, dass Tiere gefangen, gezüchtet, gemästet, gehalten und erbarmungslos in Massen getötet und gefressen werden? Passiert in dir irgendetwas, wenn du hörst, dass in unserer „fortschrittlichen“ Welt in jeder Stunde immer noch Tiere mithilfe industrieller Verfahren zu Tausenden abgeschlachtet werden? Schmerzt irgendetwas in dir, wenn dir klar wird, welche Verbrechen die Menschheit an den Tieren tagtäglich ausübt? Kommst du ins Nachdenken, wenn du erkennst, dass die Menschheit eine schwächere Spezies für ihre Zwecke seit Jahrtausenden gnadenlos ausbeutet? Ist dir bewusst, wie tief die Menschheit gefallen ist, so etwas Grauens über Jahrtausende durchzuführen?

Wenn das irgendetwas mit dir macht, ich fühle mit dir und ich kann dich sehr gut verstehen. Wenn das nichts mit dir macht, dann verurteile dich jetzt bitte nicht. Ich habe früher auch Fleisch

gegessen und habe es nicht hinterfragt. Als ich dann durch meinen Erwachensprozess gewandert bin, hat es auch noch einige Jahre gedauert, bis ich wirklich aufgewacht bin und erkannt habe, dass es falsch ist, Tiere zu essen. Tiere sind keine Wirtschaftsgüter wie Holz, Metall oder Öl. Tiere sind lebendige Lebewesen mit Bewusstsein, Herz und Seele. Steine, Wasser, Pflanzen und Bäume etc. haben auch ein Bewusstsein. Auf einer gewissen Ebene können diese auch eine Art Schmerz empfinden, aus dem einfachen Grunde, weil das Bewusstsein in ihnen nun beispielsweise die Pflanze oder den Apfel verlassen muss. Der physische Apfel stirbt nun bzw. wird transformiert. Das Bewusstsein wollte gerade die Erfahrung eines Apfels durchleben und nun muss es weichen und einer „höheren“ Bewusstseinsform als Nahrung dienen. Das Bewusstsein des Apfels lebt natürlich weiter. Aber dieses Bewusstsein schwebt auf einer völlig anderen Ebene, als das der Tiere. Das individuelle Bewusstsein der Pflanze kann einfach auf eine andere Pflanze springen. Die Pflanzenwelt ist ja auch in einem kollektiven Bewusstsein miteinander verknüpft und sie sind sich dessen vollkommen bewusst und das in gewisser Hinsicht viel mehr als die meisten Menschen es sich sind. Trotzdem sollte man immer voller Dankbarkeit, Demut und Mitgefühl sein, wenn man beispielsweise gerade einen frischen Apfel vom Baum pflückt. Weise ihn am besten drauf hin, dass du ihn jetzt vom Baum nehmen möchtest und bereite ihn darauf vor. Darüber hinaus wächst ein Apfel, er reift und er verrottet. Er hat keinen freien Willen und auch keine Wahl. Zumindest nicht so wie wir es als höher entwickeltes Bewusstsein haben, das gerade eine menschliche Erfahrung erlebt. Ein Tier dagegen hat einen freien Willen und eine Wahl. Indem du Tiere isst, beteiligst du dich an der Tötung des Tieres. Du bist zwar nicht der Schlachter, aber du bezahlst den Schlachter dafür, dass er das Tier tötet, damit du es essen kannst. Du musst das ein für alle mal verstehen und verinnerlichen. Du bist in gewisser Weise ebenfalls ein Mörder, wenn du Tiere isst, so wie ich früher auch. Aber dann bin ich aufgewacht und jetzt kann ich es mit meinem Gewissen nicht mehr vereinbaren, genauso wie ich es nicht mit mir vereinbaren kann, einen Menschen zu töten, um ihn zu essen. Mittlerweile ist das kein Unterschied mehr für mich. Es gibt Menschen, die verurteilen Kannibalen dafür, dass sie Menschenfleisch essen, töten aber gleichzeitig Tiere und fressen Tierfleisch. Diese Menschen sind

anscheinend noch nicht so weit, dass sie verstehen, dass es im Endeffekt dasselbe ist. Du als Mensch bist kein besseres Lebewesen mit mehr Rechten. Nein. Du selbst entscheidest dich in solch einem Moment viel mehr dafür, dem Tier das Recht frei leben zu dürfen zu nehmen und beteiligst dich so an dessen Tod, weil du einfach Lust darauf hast, obwohl genügend andere Nahrung vorhanden wäre. Es ist keine Notsituation für dich, in der es um dein Überleben geht, und selbst dann könnte man dies hinterfragen. Du willst gerade Fleisch und dafür muss ein anderes Lebewesen höchstwahrscheinlich qualvoll sterben. Du musst das Erkennen.

Während ich diese Zeilen gerade schreibe, lege ich noch einmal meine Hand auf mein Herz und ich schwöre mir erneut. Niemals wieder werde ich mich am Töten eines Tieres beteiligen, indem wegen meines Hungers nach Fleisch ein anderes Lebewesen mit Herz sterben muss. Du kannst dir auch einmal folgende fiktive Fragen stellen. Was würdest du tun, wenn du in der Wildnis ausgesetzt wärst, du am Verhungern wärst, es keine Pflanzen zum Essen gäbe, aber du hättest die Möglichkeit Tiere zu töten und diese dann roh oder über dem Feuer gebraten zu essen? Oder was würdest du tun, wenn du in derselben Situation wärst, allerdings mit dem Unterschied, dass du ein paar Tiere von einem Baum erschlagen auffinden würdest? Wenn ich in mein Herz hineinhöre, dann sagt es mir, dass es völlig in Ordnung wäre, mein Leben mit dem Fleisch der bereits auf natürliche Weise getöteten Tieren zu erhalten. Ich würde die Tiere segnen und ehren, dass ich durch sie am Leben erhalten bleiben darf. In der ersteren Situation, fühlt es sich für mich wie eine Prüfung an, wie sehr ich mein Leben über das Leben anderer Lebewesen stelle. Mein Herz sagt, töte sie nicht, nur damit du am Leben bleiben kannst. Ob ich das wirklich schaffen würde oder ob mein Überlebenstrieb größer wäre, kann ich dir natürlich jetzt nicht sagen. Aber würdest du wirklich auch einen Menschen töten, um am Leben bleiben zu können?

Ein sehr interessantes Gedankenspiel, um herauszufinden, wie du in deinem Inneren tickst. Das Thema der Lichtnahrung wurde in diesem Beispiel bewusst ausgeklammert. Ich wollte dir unter anderem auch näher bringen, dass der Tod ein natürlicher Prozess der Natur ist. Lebewesen können auf die unterschiedlichsten und

verrücktesten Arten sterben. Die Natur kann sich in vielerlei Hinsicht erbarmungslos ausgleichen und die Natur kann auch rigoros ausselektieren. So ist die Natur eben. Wunderbar und angsteinflößend zugleich.

Wenn du jedoch wirklich dein Bewusstsein erweitern und erhöhen möchtest, wenn du dich wirklich für den spirituellen Prozess entscheiden willst, dann sei dir bewusst, dass es von der geistigen Welt unter keinen Umständen gern gesehen ist, Tiere zu töten und diese zu essen. Dein Bewusstsein und deine Schwingungsfrequenz werden dadurch nicht steigen. Natürlich wirst du nicht gleich dafür verdammt und du wirst auch nicht verurteilt. Aber ab dem Zeitpunkt, an dem dir bewusst geworden ist, was hier auf der Erde eigentlich passiert, wird es Zeit zu handeln und dich für das Wohl der Tiere einzusetzen. Das Mindeste, was du tun kannst, ist damit aufzuhören das Tierleid zu unterstützen, indem du den Kauf von tierischen Produkten vermeidest. Höre auf, dich an diesem unsäglichen Leid zu beteiligen. Mache dir bewusst, dass du dich zu einem Mittäter machst, der sich im Hintergrund versteckt. Stelle dir auch einmal die Frage, ob du wirklich in der Lage wärst, einen Fisch, ein Huhn, ein Rind, einen Stier, einen Hasen oder eine Gans mit deinen eigenen Händen zu töten? Bist du dazu fähig? Muss es jemand anders für dich tun? Oder willst du dir nur nicht die Hände schmutzig machen? Letztendlich musst du das mit deinem Gewissen vereinbaren. Meine Entscheidung steht und sie wird sich in diesem Leben garantiert nicht mehr ändern! Für manche Menschen ist das ein Prozess mit dem Fleischessen aufzuhören und für manch andere Menschen ist es eine Entscheidung von heute auf morgen. Viele vegane Menschen haben auch eine spezielle Erinnerung oder einen gewissen Anker, der sie immer wieder daran erinnert, keine Tiere oder Produkte aus Tiererzeugnissen zu essen. Vielleicht wäre es auch ratsam, sich ein Schlachthaus mal von der Nähe und von Innen anzuschauen, um sich bewusst zu machen, was dort mit den Tieren wirklich passiert. Langjährige Fleischesser werden sich natürlich etwas schwerer tun. Menschen mit dieser Ausgangssituation müssen sich immer wieder erinnern, warum sie sich für eine vegetarische oder vegane Lebensweise entschieden haben und welche wunderbare Auswirkung sie mit dieser Entscheidung auf die Welt haben. Viele

Menschen sind in ihrem Leben einfach zu stark indoktriniert worden, sodass es völlig normal und harmlos geworden ist, Tiere zu essen. Diese Programmierung muss entfernt werden und aus diesem Grund muss man selbst etwas tun, um sich dieses unsägliche Leid immer wieder vor Augen zu führen.

Denn dieses unsägliche Leid der Tierwelt ist auch unser Leid. All das wird früher oder später auf uns zurückfallen. Wir als Menschheit haben allerdings immer noch die Wahl, das alles zu beenden und für unsere Taten Reue zu zeigen. Diese Entscheidung beginnt bei jedem Einzelnen von uns. Keiner ist besser, nur weil er sich früher dafür entschieden hat. Keiner wird verurteilt, nur weil er ein Nachzügler ist. Aber jeder wird gefeiert, der seinen Fehler eingesteht und Mitgefühl zeigt.

4.5 Rohkost vs. Kochkost

Würdest du dich als am Leben bezeichnen? Fühlst du dich als lebender Organismus? Spürst du die Lebendigkeit in deinem Körper? Ich hoffe, du kannst die Fragen mit „Ja“ beantworten. Würdest du mir zustimmen, dass sich ein lebendiges Wesen mehr von lebendigen als von toten Nährstoffen ernähren sollte? Oder würdest du eher behaupten, dass dies keine Rolle spielt? Schau, wenn du einen frischen Apfel vom Baum pflückst, wenn du deine selbst gekeimten Alfalfa Sprossen auf den Teller legst oder wenn du im Wald reife Blaubeeren sammelst, dann hast du lebendige Nahrungsmittel in der Hand. Diese Nahrung ist voller Lebenskraft. Diese Nahrung ist voller Lebensenergie. Diese Nahrung ist voller Qi. Diese Nahrung ist voller Makro- und Mikronährstoffe und diese Nahrung ist voller Lebendigkeit. Diese Lebendigkeit ist der Garant für ein gesundes, langes und erfülltes Leben. Wenn du Lebendigkeit in dich aufnimmst, dann steigert du die Lebendigkeit in dir. Du füllst dich mit Lebensfreude und Glückseligkeit auf. Die Nahrung, die du aus dem Wald sammelst oder in deinem Garten pflückst, ist bis zu dem Moment, an dem du die Verbindung zur Erde trennst, vollständig an die Natur angeschlossen. Sie werden nicht nur mit Nährstoffen aus dem Erdreich versorgt, sondern auch mit der Lebensenergie der Natur. Alles auf unserem Planeten erblickt das Licht der Welt, gedeiht und wird eines Tages vergehen. Wenn du den frischen Apfel vom Baum pflückst, dann leitest du seinen Tod ein oder genauer formuliert, du beschleunigst seinen Todesprozess. Der Todesprozess beginnt ja paradoxerweise, sobald wir zur Welt kommen. Yin und Yang, Tod und Leben. Das materielle Leben trägt den Samen des Todes in sich und umgekehrt. Während sich also der Apfel im Prozess des fortschreitenden Todes befindet, verliert er mehr und mehr Lebendigkeit. Wenn kein Leben mehr vorhanden ist, dann bezeichnen wir den Apfel als tot. Er liefert uns kaum mehr Nährstoffe, Vitalstoffe oder Lebensenergie. Stattdessen liefert der Apfel vorwiegend Füllstoffe und stellt in gewisser Weise eine Belastung für unseren Organismus dar, denn dieser muss ja trotzdem Energie aufwenden, um den Apfel zu verstoffwechseln

bzw. auszuschleiden. Was kein Leben mehr enthält, wird dich langfristig auch nicht am Leben halten.

In welchen Lebensmitteln ist nun dieses Leben enthalten? Im Prinzip ist das ganz einfach. Die Faustregel ist, je natürlicher, frischer, biologischer, unverarbeiteter und rohköstlicher das Lebensmittel ist, desto lebendiger ist es. Baust du daheim in deinem Garten beispielsweise Sellerie biologisch selbst an und erntest ihn, dann wird er in der Regel eine sehr hohe Nährstoffdichte aufweisen und vor Lebenskraft strotzen, wenn die Bewässerung, das Klima und die Bodenbeschaffenheit es zulassen. Verzehrst du ihn nach der Ernte zusätzlich frisch, reif und rohköstlich, stecken Nährstoffe und Lebensenergie in Hülle und Fülle in seiner Struktur, die dann in deinen Organismus übergehen. Deine Zellen, dein Gewebe und deine Organe werden dann mit dieser Lebendigkeit durchtränkt und können sich an der einwandfreien Nährstoffqualität erfreuen.

Jetzt kannst du dir ja bereits ausmalen, wie hoch die Lebenskraft und die Nährstoffdichte in einem Sellerie ist, der konventionell und in einem anderen Land angebaut worden ist. Wenn dieser Sellerie geerntet wird, muss er noch eine lange Strecke auf sich nehmen, bis dieser von dir gegessen werden kann. Es wird einige Zeit verstreichen und er wird über viele Hände weitergereicht werden, bis er schließlich in deine Hände gerät. Lagerst du ihn dann zusätzlich auch noch für ein paar Tage im Kühlschrank und verzehrst ihn im Backofen erhitzt, dann werden schließlich nicht mehr so viele Nährstoffe übrig bleiben, von der Lebendigkeit ganz zu schweigen. Noch kritischer ist dieser Prozess allerdings bei industriellen Verarbeitungsprozessen. Dosenessen, Süßigkeiten, Backwaren, Instantsuppen, Fertiggerichte, eingeschweißte Nahrung oder verpackte Lebensmittel haben überhaupt nicht das Potenzial dir frische und natürliche Nährstoffe zu liefern. Sie können dich auch nicht mit einem hohen Maß an Lebenskraft, Lebensenergie und Lebendigkeit bereichern. Diese einstigen Lebensmittel wurden durch Massenanbau, durch industrielle Verarbeitungsprozesse, durch Lebensmittelzusatzstoffe und durch Konservierungsstoffe etc. ihrer Lebendigkeit beraubt.

Wenn du ein feinfühligere Mensch bist, dann spürst du den Unterschied zwischen einem biologischen Apfel vor deiner Haustür und einem konventionell angebauten Apfel 10.000 Kilometer entfernt. Du schmeckst, fühlst, riechst, siehst und spürst den Unterschied. Deine Zellen, deine Organe und dein Körper wird es dir ebenfalls nach dem Verzehr mitteilen und dein Energielevel wird dich ebenfalls darauf hinweisen, wie qualitativ hochwertig deine Nahrung ist. Rohkostliche, natürliche, biologische und frische Nahrung ist ein Segen für dein Leben. Du füllst dich mit Leben und Glückseligkeit auf. Du bist voller Lebenskraft und Lebensenergie. Durch diese Lebendigkeit verspürst du auch nicht mehr so viel Hunger. Oft haben wir Menschen ja nur Hunger, weil unser Körper nicht mit den entsprechenden Nährstoffen versorgt worden ist. Anstatt uns dann einen frischen Saft zu pressen, essen wir einfach noch eine gesunde Nachspeise, um den Hunger zu stillen. Zum Glück sind diese Zeiten für mich längst Geschichte und sie können auch für dich Geschichte werden, wenn du dich mit vorwiegend frischen, natürlichen, biologischen und rohköstlichen Lebensmitteln versorgst. Sehr deutlich wird dieses Körpergespür, wenn man sich einmal längere Zeit nur von frischer, natürlicher und rohköstlicher Nahrung ernährt, eine vitalstoffreiche und qualitative Entgiftungskur durchläuft oder sich ausschließlich von Säften und Smoothies ernährt. Ab diesem Zeitpunkt kann man meiner Meinung nach als feinfühligere Mensch nicht mehr zu einer herkömmlichen konventionellen Ernährung zurückkehren, weil diese den Organismus nur unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Deine Lebensqualität wird enorm eingeschnitten. Deine Energieversorgung wird erheblich eingeschränkt. Deine Leistungsperformance nimmt rapide ab. Kurz und knapp, du wirst dich unwohl fühlen. Es ist wie, wenn eine Stadt über Jahrzehnte mit enormer Energie versorgt und aufgebaut wird, sich dann die komplette Infrastruktur anpasst, das Leben in dieser Stadt folglich floriert und plötzlich die Energieversorgung solch einer Metropole um die Hälfte abgeschnitten wird. Überall muss zurückgeschraubt werden. Überall muss mit Einbußen gerechnet werden. Überall herrscht Stagnation. Der einst gewohnte Lebensstandard fällt herunter und die Menschen müssen mit Einschränkungen leben, solange bis die Energieversorgung wiederhergestellt worden ist. Bei einer drastischen Einschränkung merken wir Menschen dies

sofort. Ja wir können uns daran anpassen, das stimmt. Aber solch abrupte Einschnitte bleiben im Gedächtnis und man wird sich immer daran erinnern, welche Lebensqualität, welche Energie und welche Leistungsperformance man erfahren und erlebt hat. Ich bin mir sicher, dass jeder Mensch, der nach Entwicklung und Wachstum strebt, gut daran tun würde sich frischer, biologischer, natürlicher und rohköstlicher zu ernähren. Jeden Tag ein Stückchen besser. Du wirst den Unterschied spüren, garantiert.

Wie wird Rohkost eigentlich definiert? Rohkost umfasst alle natürlichen, unverarbeiteten und nur leicht erwärmten Nahrungsmittel. Du darfst deine Nahrung also vorsichtig dämpfen, sanft erwärmen, schonend dörren und auch trocknen. Ganz genau genommen, dürfen deine Nahrungsmittel eigentlich nicht über 42°Celsius erhitzt werden, weil dort nach wissenschaftlichen Erkenntnissen Vitalstoffe und gewisse Nährstoffe wie Proteine und Fette zerstört werden. Das Leben, das in den Nahrungsmitteln vorhanden ist, scheint also ab dieser Temperatur zu schwinden. Die Lebendigkeit geht mehr und mehr verloren. Empfindliche Makro- und Mikronährstoffe werden beschädigt und zerstört. Sind diese in ihrer Struktur beeinträchtigt, können sie folglich nicht mehr sachgemäß in den Körper eingebaut werden. Bei Fetten ist dies extrem bedenklich, denn diese werden bei zu starker und zu langer Wärme in schädliche Transfettsäuren verwandelt. Der Körper kann nicht immer den Unterschied zu gesunden Fettsäuren erkennen und baut sie in dieser Folge ins Gewebe ein. Dort vegetieren sie funktionslos vor sich hin, führen zu chronischen Krankheiten und der Körper tut sich schwer diese wieder zu entfernen. Bei Fetten muss man also ganz besonders vorsichtig sein und für den Kochvorgang hitzebeständige Öle verwenden. Leben ist, wie wir alle wissen, etwas Wunderschönes. Leben kann aber auch sehr zerbrechlich und verletzlich sein. Aus diesem Grund lohnt es sich immer, achtsam mit dem Leben umzugehen.

Wie sieht es nun mit gekochter Nahrung aus? Ist sie wirklich so schädlich und ungesund? Nach meiner persönlichen Erfahrung ist sie das nicht. An dieser Stelle musst du allerdings bedenken, dass es einen riesigen Unterschied macht, ob du deine Nahrung totkochst oder ob du sie schonend und achtsam erwärmst. Es ist nämlich

nicht von Vorteil Pflanzen zu lange zu kochen. Kurzes Andünsten, leichtes Anbraten oder vorsichtiges Kochen reicht völlig aus, um deine Lebensmittel anzuwärmen. Zu langes Kochen kann viele Nährstoffe abtöten und die Zellstruktur der Lebensmittel zu einem unappetitlichen Brei verändern. Das Zellgewebe fällt in sich zusammen und ein brauner Schleim entsteht. Ab diesem Moment wird vorwiegend nur noch totes Gewebe aufgenommen. Das schlimmste von allen Kochprozessen ist das Frittieren in der Fritteuse in heißem ungesunden Fett. Das ist das schädlichste, was du deinem Organismus zumuten kannst. Versuch das bitte so schnell und weit wie möglich aus deinem Leben zu streichen. Derartige Kochvorgänge sind allerdings nicht mit sanftem Anbraten auf niedriger Stufe vergleichbar. Werfen wir beispielsweise einen Blick auf die TCM. Dort werden gekochte Nahrungsmittel ganz speziell eingesetzt, um das Yang zu stärken, um den Verdauungsapparat zu entlasten oder auch um das Verdauungsfeuer anzuheizen. Stell dir vor, du bist ein kränklicher und angeschlagener Mensch. Stell dir vor, dir ist gerade im Winter kalt. Stell dir vor, dein Verdauungsapparat ist bereits so angeschlagen, dass er keine Rohkost verträgt. Stell dir vor, du bist aufgrund von Kältesymptomen energielos. In all diesen Beispielfällen kann es sehr heilend sein, seine Nahrung aufzuwärmen. Das Feuer ist ein natürliches Element auf der Erde. Es ist uns gegeben worden und ich denke nicht, dass wir als Menschheit erst eine bestimmte Technologie erfinden mussten, um herauszufinden, dass genau ab etwa 42°Celsius die Nahrung durch die Erhitzung kaputt wird. Wenn es so wäre, dann wären viele von uns schon gar nicht mehr am Leben. Ja, meiner Meinung und meiner Erfahrung nach, sind zu stark erwärmte Speisen nicht mehr so gesund, wie rohköstliche Speisen. Aber ich bin auch der festen Überzeugung, dass gekochte Speisen nicht so ungesund sind, dass wir alles Gekochte nicht mehr essen dürfen, weil es mehr Schaden, als Nutzen anrichtet. Der Kochprozess ist wie ein Ritual. Der Kochprozess ist wie ein alchemistischer Vorgang. Unterschiedliche Lebensmittel werden zusammen in der richtigen Reihenfolge vermischt und beispielsweise in heißem Wasser gekocht. Das Wasser führt bereits zu einer Art Vorzerkleinerung bzw. Vorverdauung der Zellstrukturen und letztendlich haben wir als Koch eine wohlschmeckende Speise zubereitet, die unseren Magen

mit Freude entzückt. Dieser Gaumenschmaus ist eine herrliche Freude für deine Geschmacksnerven. Diese mit Liebe gekochten Speisen mischen die einzelnen Nahrungsbestandteile neu zusammen und läutern daraus eine Essenz. Eine Essenz, die mit Qi und die mit Lebensenergie gefüllt ist. Das ist für mich ebenso Heilung, wie frisch, natürlich und rohköstlich verzehrte Lebensmittel oder eben auch ein daraus gezaubertes Gericht.

Das Wichtigste, wie so oft im Leben, ist die Balance. Jeder muss für sich selbst entscheiden, wo er sein Gleichgewicht finden kann und wie er es mit gesunder Leichtigkeit umsetzen kann. Es nützt ja irgendwie auch nichts, wenn man mit Gewalt seine Ernährung umstellen möchte. Langfristig funktioniert das nicht und es wird immer zu emotionalen Spannungen in dir kommen. Wenn du es nicht schaffst, deine Ernährung vorwiegend mit Leichtigkeit und einem gesunden Maß an Willensstärke, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen umzusetzen, dann liegt das Problem woanders. Du darfst jetzt auf einer anderen Ebene mit dir selbst arbeiten. Die Seele, der Geist und dein Bewusstsein sollten nun in deinem Fokus liegen. Vielleicht musst du eine gesunde Verbindung zum Essen aufbauen. Vielleicht musst du dich mit deiner Selbstsabotage beschäftigen. Vielleicht musst du mit deinem inneren Kind arbeiten. Vielleicht musst du mehr Selbstliebe integrieren. Vielleicht musst du dich auch von negativen Fremdenergien befreien. Gesundheit kann nur ganzheitlich geschehen. Arbeite daher auf bewusster, energetischer, geistiger, seelischer und körperlicher Ebene. Finde die Ursache und löse das Problem. Du musst zum Meister deiner eigenen Heilung werden. Für mich bedeutet das Freiheit. Um noch einmal auf das Thema Balance zurückzukommen. Mein Gleichgewicht steht momentan auf etwa 70% Rohkost und 30% Kochkost. Mit dieser Balance fahre ich extrem gut. Ich bin extrem energiegeladent, ich bin vollkommen gesund und ich bin voller Lebensfreude. Dieses Gleichgewicht war jedoch nicht immer so. Früher habe ich kaum Rohkost gegessen und ich bin sehr froh, dass ich sie in mein Leben gelassen habe. Rohkost gibt mir unglaublich viel Freiheit, Rohkost schenkt mir Leichtigkeit und Rohkost beschert mir Unabhängigkeit. Kochkost gibt mir dagegen Entspannung, Kochkost schenkt mir Wärme und Kochkost beschert mir Lebensfreude.

Wenn du also süchtig nach gekochtem Essen bist, dann ist es nun an der Zeit, diese Sucht aufzulösen und mehr Rohkost in dein Leben zu integrieren. Auf Dauer führen zu stark erhitze Speisen zu Trägheit und Schläfrigkeit. Dein System braucht mehr Ruhephasen, dein Körper braucht mehr Schlaf und dein Organismus braucht mehr Regeneration. Auf diese Weise näherst du dich dem Tod, weil du dich ja beinahe ausschließlich von toter Materie ernährst. Versuch daher Schritt für Schritt ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Implementiere im ersten Monat 20% Rohkost. Im nächsten Monat 40%. Und im übernächsten 60%. Du kannst auch langsamere Schritte oder auch schnellere Schritte wählen, je nachdem was dein Körper zulässt. Aber das Wichtigste ist diese stark erhitzten und totgekochten Speisen vollständig zu vermeiden. Du wirst den Unterschied feststellen. Du musst dich nur einmal für die Rohkost öffnen und ihr eine Chance geben. Meistens liegt es nur an unserer Konditionierung und Gewohnheit, vorwiegend Kochkost gegessen zu haben. Gerade in der warmen Jahreszeit wäre es perfekt, damit zu beginnen. Dort stehen dir viele Salate, Obstsorten, frische Beeren, Gemüse und Kräuter zur Auswahl. Du kannst dich bei Rohkostmüslis, bei rohköstlichen Obstmusen, bei Rohkostkuchen, bei Rohkostsalaten, bei Rohkostbot, bei Säften, bei Smoothies und bei vielem mehr austoben. Experimentiere mit deiner Fantasie und lass dich von anderen Menschen inspirieren. Das eröffnet dir eine völlig neue Welt der Vielfalt und auch des Genusses. Und wer weiß, vielleicht bist du ja schon in 2 Jahren 100% „raw“. Ich für meinen Teil kann mir jetzt gerade nicht vorstellen, die Kochkost vollständig aus meinem Leben zu streichen, aber das Verhältnis wird sich sicherlich noch weiter in Richtung mehr Rohkost verschieben. Mein Körper resoniert auf jeden Fall extrem gut mit meiner momentanen Ernährungsweise, die du ja hier in diesem Buch vorgestellt bekommst und ich weiß, dass sie größtenteils so bleiben wird. Die Richtlinien der spirituell bewussten Ernährungsweise findest du ja noch einmal im letzten Kapitel.

Abschließend möchte ich ein letztes Mal betonen, wie wichtig es ist, dich mit lebendiger Energie zu füllen. Wenn du mithilfe deiner Ernährung dein Bewusstsein, dein Energielevel und deine Schwingungsfrequenz erhöhen möchtest, dann ist es ein Muss mehr und mehr Rohkost in dein Leben zu integrieren. Eine hohe

Schwingungsfrequenz bedeutet ja schließlich auch Lebensfreude, Lebensenergie und Lebenskraft. Dieses Leben sollte von dir ganz automatisch ausgestrahlt werden. Es ist eine mitreißende und ansteckende Energie der Lebenslust und des Enthusiasmus. Die Menschen um dich herum werden von deiner hohen Energie und deiner Ausstrahlung angetan sein und Rohkost wird dich ohne jeden Zweifel einen Schritt näher bringen zu strahlen, zu leuchten und zu heilen.

Zusammenfassende Vorteile von rohköstlicher Nahrung:

- lebendige Nahrung schenkt Leben
- sie schenkt Lebenskraft und Lebensenergie
- für den Körper einfach zu verarbeiten
- bessere Regenerationsfähigkeit
- weniger Energieverlust bei der Verdauung
- enthält lebende Enzyme
- enthält lebende Mikroorganismen
- ausgeglichenes Energielevel
- weniger Schlaf wird benötigt
- klarer Geist
- mehr Zeit zur Verfügung
- hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte
- stärkt ganz besonders das Qi und das Yin

4.6 Bewusstsein, Schwingungsfrequenz und Ernährung

Wie wir als Bewusstsein, das gerade eine menschliche Erfahrung macht, mithilfe von Ernährung unser Energielevel und unsere Schwingungsfrequenz stetig erhöhen und dauerhaft halten können, darum soll es jetzt gehen. Es gibt nämlich auf der Welt Nahrungsmittel, die zwar auf den ersten Blick gesund erscheinen und uns mit allen nötigen Nährstoffen versorgen, aber unser Energielevel und unser Bewusstsein erhöhen und erweitern sie nicht. Diese Nahrungsmittel fördern nämlich nicht unser spirituelles Wachstum, sondern senken viel mehr unsere Schwingungsfrequenz. Was ist diese Schwingungsfrequenz eigentlich?

Wie wir wissen, besteht alles im Universum aus Energie, Schwingung und Frequenz. Alles im Universum schwingt auf einer bestimmten energetischen Frequenz. Farben, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Nahrungsmittel, Gedanken, Worte, Materie, Wasser, Holz, Feuer, Metall usw. All das ist mehr oder weniger materialisierte Energie und diese Energie hat eine bestimmte Frequenz, auf der sie schwingt. Feste Materie wie Metall beispielsweise schwingt dabei niedriger, weil sie unter anderem eine dichtere Energiestruktur aufweist. Feinstoffliche Materie wie beispielsweise Worte schwingen höher, weil sie eine deutlich feinere Energiestruktur haben. Gedanken, Gefühle und Worte kann man dabei in noch weitere Schwingungsebenen teilen, je nachdem welche Intention sie haben. Gefühle wie Liebe, Dankbarkeit oder Frieden schwingen höher als Gefühle des Hasses, des Zorns und der Angst. Feinfühligere und empathische Menschen spüren das sofort. Sie würden in einen Raum gehen, wo zuvor eine heftige Auseinandersetzung zwischen Menschen geherrscht hat und sie würden das spüren. Sie betreten einen Raum, in dem die letzten Tage ein intensives Meditationsseminar stattgefunden hat und sie

würden diese hohen Schwingungen fühlen. Man sitzt in einer gemütlichen Runde mit ein paar Menschen zusammen und einer ist dir nicht sehr wohlgesonnen. Ein empathischer und feinfühligere Mensch spürt das sofort, auch wenn dieser Mensch seine Körpersprache perfekt unter Kontrolle hätte. In allen drei aufgezählten Fällen macht die feinstoffliche Schwingungsebene den Unterschied. Hochbewusste Fühlmenschen können diese Dimension wahrnehmen. Andere Menschen, meist sind es die logischen und verkopften Menschen, können das nicht. Ganz besonders narzisstisch geprägte Menschen haben damit ihre Probleme.

Mittlerweile kann bereits auch die Wissenschaft solche Schwingungsebenen messen. Man kann nämlich die Schwingungsfrequenz der Erde messen. Man kann auch die Schwingungsfrequenz von Menschen messen. Jeder Mensch hat zum Zeitpunkt der Messung eine spezielle Schwingungsfrequenz, die in Bovis-Einheiten festgehalten wird. Zur Messung der Lebenskraft oder des Qi gibt es eine Frequenzskala, die sogenannte „Bovis-Skala“. Die Bovis-Skala wurde zur Messung der Vitalität entwickelt und der Bovis-Wert gibt den Schwingungszustand der Materie an. Diese Frequenz ändert sich natürlich von Moment zu Moment, von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag usw. und so kann man eben auch Lebensmittel, Wasser, Pflanzen, Tiere und Menschen messen. Feinfühligere Menschen können diese Schwingungsfrequenzen spüren und darum geht es uns spirituellen Menschen ja mitunter. Uns für eine höher schwingende Dimension oder Ebene zu öffnen und diese wahrnehmen zu können. Unsere materielle 3D Welt ist dabei eine sehr niedrig schwingende Dimension. Andere Dimensionen, beispielsweise die der geistigen Welt, ist eine höher schwingende Dimension. Diese Dimensionen existieren allerdings nicht irgendwo weit entfernt von uns, sondern direkt neben uns. Man kann sich das wie bei einem alten Radio vorstellen, an dem man einfach die Frequenz ändert und schon empfängt man einen anderen Radiosender. So in etwa funktioniert das bei uns Menschen auch. Wir müssen unsere Antenne neu ausrichten, um höher schwingende Ebenen wahrnehmen zu können. Wir müssen also selbst erst einmal höher schwingen, um in diese Dimensionen eintauchen zu können.

Um seine körpereigene Schwingungsfrequenz zu erhöhen, bedarf es ganzheitlicher Maßnahmen. Es wird nicht einfach ausreichen, seine Ernährung umzustellen. Ernährung ist ein Teil davon, aber bei weitem nicht alles. In diesem Buch sind bisher ein paar andere Möglichkeiten aufgezählt worden. Gerade im Kapitel „Säulen von Krankheit und Gesundheit“ kannst du noch einmal nachblättern, wie wir uns Menschen auf ganzheitlicher Ebene heilen können. Auf diese Weise können wir nämlich auch ganz gezielt unsere Schwingungsfrequenz erhöhen. Energie- und Schwingungsfrequenzerhöhung geschieht allerdings auch ganz automatisch, je höher dein Bewusstsein ist. Sprich, wenn du ein hochbewusster und liebevoller Mensch bist, der die allumfassende göttliche Liebe lebt, dann strahlst du diese hohe Energie der Liebe aus, weil du lebst diese bedingungslose Liebe in jedem Moment. Bewusstseinsenerweiterung und -erhöhung, meisterhaftes Energiemanagement und geistige, seelische und körperliche Balance helfen dir also enorm dabei, deine Lebensenergien zum Fließen zu bringen, deine Lebensenergien zu managen und deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen.

Je höher unsere Schwingungsfrequenz ist, desto leichter, mächtiger, energiegeladener und bewusster fühlen wir uns. Je niedriger unsere Schwingungsfrequenz ist, desto schwerer, belastender, energieloser und unbewusster fühlen wir uns. Die Schwingungsfrequenz eines Menschen sagt viel über die spirituelle und bewusste Reife desjenigen Menschen aus. Ein hochbewusster, liebevoller und naturverbundener Mensch hat im Normalfall eine sehr hohe Schwingungsfrequenz. Ein hasserfüllter, ängstlicher und egoistischer Mensch hat dagegen im Normalfall eine sehr niedrige Schwingungsfrequenz. Auf dieser Bewusstseinstabelle kannst du dir einmal einen guten Überblick über die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und Schwingungen verschaffen.

Die Ebenen des Bewusstseins

<u>MESSWERT</u>		<u>PROZESS</u>	<u>EMOTION</u>	<u>LEBENSANFASSUNG</u> <u>Das Leben ist:</u>
700-1000	Erleuchtung	reines Bewusstsein	unbeschreibbar	ist
600	Frieden	Durchlichtung	Glückseligkeit	vollkommen
540	Freude, bedingungslose Liebe	Verklärung	heitere Gelassenheit	vollständig
500	Liebe	Offenbarung	Verehrung	wohlwollend
400	Vernunft	Abstraktion	Verständnis	bedeutungsvoll
350	Akzeptanz	transzendieren	Vergebung	harmonisch
310	Bereitwilligkeit	Absicht, Vorsatz	Optimismus	hoffnungsvoll
250	Neutralität	loslassen	Vertrauen	befriedigend
200	Mut - Integrität	sich ermächtigen	Bejahung	machbar
275	Stolz	Angeberei	Verachtung, Spott	fordernd
150	Wut, Ärger	Aggression	Hass	feindlich
125	Begehrlichkeit	Verklavung	heftiges Verlangen	enttäuschend
100	Angst	Rückzug	Ängstlichkeit	beängstigend
75	Kummer	Verzweiflung	Reue	tragisch
50	Apathie	aufgeben	Hoffnungslosigkeit	hoffnungslos
30	Schuldbewusstsein	Zerstörung	Schuldzuweisung	böse
20	Scham	Ausmerzung	Erniedrigung	elend

Abbildung 13: Bewusstseinskala (Dr. David R. Hawkins)

Es gibt also Nahrungsmittel, die eine höhere Schwingungsfrequenz aufweisen als andere. Es gibt Nahrungsmittel, die unser Energielevel erhöhen, die unser Energielevel halten und die unser Energielevel senken. In der ayurvedischen Medizin spricht man von „Positive Pranic Foods“, „Neutral Pranic Foods“ und „Negative Pranic Foods“. Solche Nahrungsmittel können also mit ihrer eigenen Frequenz das System, dem sie zugeführt werden, beeinflussen. So ist es übrigens auch mit allen anderen materiellen Stoffen. Alles, was in der Materie miteinander interagiert, kann sich gegenseitig beeinflussen. Menschen, Tiere, Pflanzen, Bäume, Wasser, Aktivitäten, Elektronik oder Räume etc. Ohne jetzt hier zu tief ins Detail zu gehen, kann jegliche Materie dein Energiefeld positiv oder negativ beeinflussen. Es wird dir Energie hinzugeführt, abgezogen oder die Energien gleichen sich aus. Feinfühligere Menschen spüren

das und können darauf reagieren, sich schützen oder die Energie transformieren. Bei Lebensmitteln verhält es sich genauso. Gewisse Lebensmittel spenden dir Lebensenergie, andere ziehen dir Lebensenergie und wieder andere haben kaum eine Wirkung auf dich. Es geht hier schlichtweg nicht um Vitalstoffe, Antioxidantien, Fettsäuren oder Mineralstoffe. Es geht darum, welche Schwingungsfrequenz ein bestimmtes Lebensmittel hat und inwiefern du dich davon beeinflussen lässt. „Positive Pranic Foods“ schließen dabei fast alle Wildpflanzen, Wildkräuter, Sprossen, Algen, Gemüse, Früchte, Beeren, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide ein. „Neutral Pranic Foods“ gibt es sehr wenig wie zum Beispiel Kartoffeln und Tomaten. „Negative Pranic Foods“ umschließen Fleisch, Fisch, Eier, tierische Milch, Käse, Genussgifte und Fertignahrung, aber auch Pilze, Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch. Das ist eine grobe Liste aus dem Ayurveda. Das bedeutet aber wie gesagt nicht, dass diese „Negative Pranic Foods“ allesamt krankheitsfördernd sind. Knoblauch und Zwiebeln sind beispielsweise sehr gute Lieferanten von Antioxidantien und stärken dein Immunsystem enorm. Man muss immer im Hinterkopf behalten, dass die Dosis das Gift macht. Mach dich daher deswegen nicht verrückt. Aber auch aus der ayurvedischen Medizin geht somit hervor, dass je natürlicher die Nahrung ist, desto wohltuender und gesünder ist sie in der Regel für unseren Organismus. Diese in sogenannte „Pranic Foods“ eingeteilten Nahrungsmitteln geben allein keinen wirklichen Aufschluss darüber, ob sie dich mit lebenswichtigen Antioxidantien, Vitalstoffen oder anderen Nährstoffen versorgen. Sie zeigen lediglich an, wie viel Lebensenergie sie deinem Körper schenken und inwieweit sie deine Schwingungsfrequenz anheben können.

Alle natürlichen Lebensmittel haben mehr oder weniger ihre Berechtigung, sonst würde die Erde sie nicht hervorbringen. Das ist ein extrem wichtiger Satz, den du dir merken solltest. Jedes Lebensmittel hat ganz spezielle Eigenschaften und kann dich auf seine individuelle Art und Weise heilen. Sie können dich beispielsweise mit Nährstoffen, Vitalstoffen oder Antioxidantien versorgen. Sie können deinen Darm reinigen. Sie können deinen Körper entsäuern und entgiften. Sie können schädliche Pilze in deinem Organismus töten. Sie können dein Yin und dein Yang

stärken oder ein Gleichgewicht herstellen. Sie können Säfte und Blut aufbauen oder deinen Körper befeuchten. Sie können deine Knochen, Bänder und Sehnen unterstützen. Sie können dein Gehirn und dein Nervensystem heilen. Sie können dich in tiefere Meditationszustände versetzen. Sie können Stress kompensieren. Sie können deine Lebensenergie erhöhen usw. Nahrung ist also ein ganz spezieller Segen der Erde für uns Lebewesen und je nachdem in welchem Lebensabschnitt wir uns befinden oder welchen Bewusstseinszustand oder welche Schwingungsfrequenz wir haben, eignen sich manche Lebensmittel besser oder schlechter. Das einzig wahre Messinstrument, was dir gut tut und was nicht, ist letztendlich dein Körperbewusstsein und dein Körpergefühl. Es gibt, wie in diesem Buch bereits beschrieben, einige Richtlinien, an die man sich besser halten sollte, aber dein bewusstes Körpergefühl gibt dir Aufschluss, welche spezifischen Lebensmittel dir jetzt gerade am besten tun.

Genau das kannst nur du für dich persönlich herausfinden. Man kann sich über Erfahrungen austauschen, sich beraten lassen, medizinische Test durchführen oder sonstige Hilfestellungen annehmen, aber was dich letztendlich am weitesten bringt und was deine Selbstermächtigung am meisten befeuert, ist eine bewusste Verbindung zu deinem Körpergefühl aufzubauen. Werde der Experte für deinen Körper, deine Seele und deinen Geist. Erforsche dich selbst und experimentiere mit dir selbst.

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass je höher sich dein Bewusstsein entwickelt, desto schwieriger tust du dich damit, gewisse Nahrungsmittel zu verstoffwechseln. Es werden Verdauungsprobleme auftreten und ganz besonders Unwohlsein und Energiemangel breitet sich in dir aus. Das liegt ganz einfach daran, dass je höher deine Schwingungsfrequenz und je entwickelter dein Bewusstseinsgrad ist, desto weniger Nahrungsmittel wirst du effektiv vertragen. Dein hochschwingender Organismus ist so weit, dass er nur noch hochschwingende und energiereiche Lebensmittel aufnehmen möchte. Er möchte natürliche Nahrung konsumieren. Er möchte unverarbeitete Nahrung erhalten. Er möchte biologische Nahrungsmittel essen. Gerade die typischen Genussgifte wie

Alkohol, Drogen, Tabak, Kaffee, Süßigkeiten und derartiges wird er im Normalfall abstoßen. Natürlich ist jeder Mensch anders, aber die hohe Schwingungsfrequenz deines Körpers verträgt sich nicht mehr mit der niedrigen Schwingungsfrequenz dieser Konsumstoffe.

Aus diesem Grund resoniert die Nahrung aus den typischen Fast Food Ketten, jeder kennt sie, mit niedrig schwingenden und unbewussten Menschen deutlich mehr. Gesund sind sie deswegen nicht, aber ihr Körper kann mit ihnen mehr anfangen. Diese Menschen befinden sich auf ihrem Weg und werden diese Füllstoffe sicherlich früher oder später genauso abstoßend finden, wie hochschwingende Menschen. Ich kann mir dieses „Zeug“ beispielsweise nicht mehr geben. Mein Darm reagiert sofort mit Verdauungsproblemen, mein Energielevel sinkt sofort, mein Gehirn wird vernebelt, meine Leber wird belastet, Mundgeruch bildet sich und so weiter und sofort. Natürlich hat das auch mit der gesteigerten Wahrnehmung und dem Körpergefühl zu tun. Mit steigendem Bewusstsein spürt man einfach, was dieses „Zeug“ mit dem Körper anrichtet. Nichtsdestotrotz wird sich dein Organismus schwerer tun, diese Dinge aufgrund der Schwingungsdifferenz zu verstoffwechseln.

Ich habe immer wieder experimentiert und bin zu diesem Ergebnis gekommen. Lass einfach die Finger von Alkohol, Drogen, Fleisch, Käse, Genussgiften und Süßigkeiten etc. Dein Körper will sie nicht und es ist mit deinem hohen Bewusstsein und deiner hohen Schwingungsfrequenz leider nicht mehr vereinbar. Das ist kein Prozess, den man erzwingen muss. Ganz im Gegenteil, diese Abstoßung und dieser „gesunde Ekel“ geschieht völlig automatisch. Die Intention für gesunde und heilende Ernährung muss natürlich gesetzt werden und es kann anfangs ein schwerer Start sein, aber es wird sich lohnen. Der Stein kommt ins Rollen und dann hat man überhaupt kein Verlangen mehr nach diesen Substanzen. Wenn man sich dann alle heilige Zeit trotzdem ein Glas Wein gönnen möchte, weil sich die Situation einfach ergibt, ja dann verurteil dich nicht dafür. Deswegen wird deine Schwingungsfrequenz nicht gleich sinken, ok. Alles gut.

Eine andere wichtige Beobachtung ist, dass du weniger Essen benötigen wirst, um gesättigt zu sein. Mit steigendem Bewusstsein wird dein Körper ganz automatisch andere Wege bevorzugen, sich mit Energie zu versorgen wie zum Beispiel durch die Atmung, die Natur, das Licht und auch den Ether. Die Energie- und Schwingungsfrequenzstruktur deines Körpers wird feinstofflicher und somit kann dein Körper nun auch andere Energiequellen besser anzapfen. Er hat das schon immer gemacht, nur wird es mit erhöhter Schwingungsfrequenz deutlich einfacher für dich sein, Licht, Luft und Ether als Energiequelle zu nutzen. Dein gesamtes Energieversorgungssystem wird optimiert und besser ausgebaut sein. Dein Körper gleicht sich sozusagen an Feinstofflichkeit an und ist nicht mehr so sehr auf grobstoffliche Energien angewiesen. Nahrung wird mehr und mehr zu einem bewussten Prozess und einer achtsamen Verbindung mit Mutter Erde. Mit steigendem Bewusstsein und einer höheren Schwingungsfrequenz wirst du sozusagen unabhängiger vom Verzehr der Nahrung in Form von Essen. Das bringt uns jetzt auch gleich zum nächsten Kapitel.

4.7 Heilfasten und Lichtnahrung

Ist es wirklich immer von Vorteil sich mit Nahrung zu stärken, wenn unser System geschwächt ist? Ist es wirklich immer hilfreich, einem geschwächten Verdauungssystem heilende Lebensmittel zuzuführen? Ist unser Körper wirklich vollkommen abhängig von materieller Nahrung? Nein, nein und wieder nein. Oder besser gesagt nicht unbedingt. Diese drei Fragen und ganz besonders die letzte hängen sehr stark von unserer Willenskraft, unserer Geisteskraft und unserem Glauben ab. Die meisten Menschen sind ihr Leben lang darauf konditioniert worden, dass unser Organismus ohne Nahrung bald sterben wird. In unserer heutigen Gesellschaft zumindest in der westlichen Welt gibt es eigentlich keine Nahrungsmittelknappheiten mehr. Wir müssen nicht mehr für den Winter vorsorgen, wir müssen uns keine Gedanken machen, wenn die Ernte ausfällt, und wir müssen uns keine Angst vor einem Hungertod machen. An jeder Ecke gibt es Nahrung zu kaufen. Die Supermarktregale sind immer voll. Vielleicht kommt es einmal vor, dass unser Lieblingsprodukt gerade nicht verfügbar ist. Mehr müssen wir im Regelfall nicht fürchten. Im Vergleich zu früheren Jahrhunderten haben jetzt nicht nur die adeligen Reichen das Privileg dick zu werden, sondern auch die Normalsterblichen. Wir sind in gewisser Weise von einem Extrem ins andere Extrem gerutscht. Wir kommen aus einer Zeit, in der man froh sein konnte überhaupt etwas zwischen den Zähnen zu haben.

Und nun sind wir in einer Zeit angelangt, in der viele Menschen gesundheitliche Probleme bekommen, weil sie maßlos essen. Egal wie die Lage ist, der Mensch findet immer einen Weg zu einem neuen Problem.

In diesem Kapitel möchte ich dir zeigen, dass weniger essen auch mehr bedeuten kann. Ich möchte dir zwei Wege mit an die Hand geben, wie du deinen Körper auf natürliche Weise heilen kannst. Dieses Mal geht es nicht darum etwas dafür zu tun, sondern mehr

darum etwas nicht zu tun bzw. einzuschränken oder gar auszulassen. Wir reden davon, die Nahrungsaufnahme bewusst einzudämmen und schließlich auszusetzen, damit unser Körper auf genügend Energie zugreifen kann, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Heilfasten

Unser menschlicher Organismus ist definitiv nicht darauf ausgelegt alle paar Stunden etwas zu sich zu nehmen. Unsere Organe sind im Gegensatz zu unserem Herzen nicht dafür gemacht, ständig zu arbeiten und die meiste Zeit des Tages auf Hochtouren zu laufen. Sie wünschen sich auch Ruhe und Entspannung. Gerade der Prozess der Nahrungsaufnahme und der daraus resultierenden Verdauung verlangt unseren Zellen unglaublich viel Energie ab. Auf der einen Seite ist das natürlich paradox, weil wir ja eigentlich essen, um Energie zu gewinnen. Das stimmt auch, aber was wir essen, wie wir essen und wo wir essen bestimmt maßgeblich, wie stark unser Organismus durch die daraus entstehenden Prozesse belastet wird. In diesem Buch soll dir Lieber Leser ja aufgezeigt werden, wie du den Prozess des Essens so geschmeidig für deinen Organismus wie möglich gestalten kannst. Der Sinn ist nicht etwas zu essen und sich danach erst einmal ausruhen zu müssen in Form eines Mittagsschlafes. Nach dem Essen sollten wir optimalerweise energiegeladener sein und vor Lebensfreude strotzen. Finden wir uns dagegen längerfristig immer wieder in einem halben Koma wieder, nachdem wir etwas zu uns genommen haben, stimmt folglich irgendwie nicht. Das kann zum einen daran liegen, dass wir keine artgerechte Nahrung in Form von industriellen Fertigprodukten konsumieren, dass wir die Nahrung einfach nur zwischen Tür und Angel in uns hineinschlingen oder dass wir uns schlichtweg wieder einmal überessen. All das kann dazu führen, dass unser Magen, unser Darm und alle anderen beteiligten Organe extrem belastet werden. Auf Dauer werden sie das nicht mitmachen und streiken. Beschwerden und Probleme werden dann auftreten. Auf der anderen Seite kann es sein, dass unser Körper derart überlastet ist, dass ihm kurz gesagt die Energie

fehlt, um eine ordentliche Verdauungsarbeit zu leisten. Wenn dein Organismus mit chronischen Entzündungen, regelmäßigen Erkältungen und sonstigen Beschwerden zu kämpfen hat, dann sollte es uns eigentlich nicht wundern, dass unsere Energieversorgung langfristig einbrechen wird. Der Körper hat so viel um die Ohren, dass ihm selbst für lebenserhaltende Maßnahmen wie der Verdauung die Energie fehlt.

Eine sehr hilfreiche Methode wäre an dieser Stelle einen Fastentag oder eine kleine Fastenkur einzulegen. Unser Organismus hat normalerweise genügend Vorräte bzw. Speicher, um mindestens für ein paar Tage ohne Nahrung auszukommen und ohne dass wir dabei in Gefahr geraten an extremen Hungerschmerzen zu leiden. Wir müssen verstehen, dass unser Körper ohne Training und ohne Vorbereitung zwei, drei und sogar vier Wochen ohne Nahrungszufuhr auskommen kann. Wenn wir uns das bewusst machen, dann können wir es auch schaffen ein, zwei, drei oder vier Tage nichts zu essen, also zu fasten. Wir müssen auch verstehen, dass unser Organismus in dieser Phase unglaublich viel extra Energie zur Verfügung stehen hat, seine Selbstheilungskräfte hochzufahren und Regenerationsprozesse einzuleiten. Er muss nicht mehrere Mahlzeiten am Tag verdauen. Die Bauchspeicheldrüse muss kaum Enzyme produzieren und bereitstellen. Die Leber muss keine Nährstoffe umbauen und umwandeln. Die Gallenblase muss keine Gallenflüssigkeit herstellen. Der Magen muss keine Nahrungsteilchen verarbeiten. Der Darm muss einmal nichts trennen, resorbieren und weiterleiten. Die Organe werden einfach für eine kurze Zeit in den Urlaub geschickt und kommen danach wieder frisch und ausgeruht an ihren Platz. Wie würdest du dich in deinem Job fühlen, wenn du niemals eine Pause bekommst, wenn du niemals Urlaub nehmen kannst oder wenn du deine Überstunden niemals abfeiern darfst? Ich glaube, du würdest dich verarscht und ausgenutzt fühlen, für all das, was du jeden Tag leistest. Versetze dich einmal in die Lage deiner Organe. Sie können nicht einfach den Körper wechseln und sich einen anderen Arbeitsplatz suchen. Sie sind ihr Leben lang verdammt, ihr Leben mit dir zu verbringen. Vielleicht sind sie auch gesegnet, ihr Leben mit dir zu verbringen, wer weiß. Die Verantwortung liegt bei dir. Ich für meinen Teil würde

mir wünschen, dass meine Organe und Zellen gerne in meinem Körper hausen und mit meinen Führungsqualitäten zufrieden sind. Es gibt nichts schlimmeres als einen Chef, der seine Angestellten schlecht behandelt und ein mieses Vorbild ist. Unter so jemanden mochte ich noch nie gerne arbeiten. Ich denke, die meisten tun das, weil sie gerade müssen. Aber sobald sich bessere Möglichkeiten auftun, sind sie blitzschnell weg. Sorge also dafür, dass sich deine Zellen und Organe wohl bei dir fühlen.

Bevor wir weiter in das Thema Fasten einsteigen, möchte ich noch kurz erläutern, wie oft wir als Menschen durchschnittlich essen sollten. Oder anders gesagt, welche Menge an Nahrung wünschst sich unser Körper eigentlich? Wie häufig möchte er mit Nahrung versorgt werden? Und wie schaffen wir es, uns von der Maßlosigkeit zu befreien? Stell dir vor, du würdest ab sofort jedes Mal in deinen Organismus hinein spüren, wenn ein Hungergefühl aufkommt. Stell dir vor, du würdest nicht einfach ferngesteuert in deinem Haus herumirren, um irgendetwas zu suchen, was deine Lust jetzt befriedigt. Stell dir vor, du würdest dich von nun an in dieser Situation zu aller erst einmal hinsetzen und deinen Körper beobachten. Du würdest alle deine Organe auschecken und mit deinen Zellen sprechen. Du würdest ganz besonders in deinen Magen hineinfühlen. Du würdest dich daran erinnern, was du heute bereits alles gegessen hast, wann du gegessen hast und in welchen Abständen. Du würdest dich hinterfragen, ob du jetzt wirklich Hunger oder einfach nur Durst hast. Du würdest tiefer gehen und erforschen, ob dir spezielle Nährstoffe fehlen oder ob du deinen Magen einfach nur füllen möchtest. Du würdest wissen wollen, ob du gerade wirklichen Hunger spürst oder ob du einfach nur hungrig nach Befriedigung bist. Hunger ist nämlich genau das Stichwort. Hast du in deinem Leben schon einmal wirklich echten Hunger gespürt? Hunger, weil du seit Tagen nichts mehr gegessen hast. Nicht der Hunger, den dein Magen meldet, weil er jetzt leer ist. Das sind zwei völlig unterschiedliche Zustände und du wirst den Unterschied sofort spüren. Diese beiden Zustände muss du abgespeichert haben und du musst dich an beide Gefühle erinnern können, wenn es wieder so weit ist. Du musst unterscheiden können, ob du gerade durstig bist, ob dein Magen leer ist, ob du Nährstoffmangel hast, ob dir Lebensenergie fehlt oder ob du

wirklich an Hunger leidest. Wenn du dir dieser Zustände bewusst bist, dann hast du auch ein Gespür, was dein Körper gerade braucht und was er nicht braucht.

Mit dieser Fähigkeit bist du in der Lage, dich davon abzuhalten um 22 Uhr noch etwas zu essen und lieber einen Schluck Wasser zu trinken. Du wirst dich beim nächsten Mittagessen nicht mehr überessen, weil du nachmittags performen musst. Du wirst einen Fastentag einlegen, weil du gerade Verdauungsprobleme hast. Du wirst nicht mehr ständig hier und da ein Glas Wasser trinken, weil du einen Großteil davon wieder ausscheidest. Du hast gelernt, das hungrige Gefühl deines Magen zu akzeptieren, weil er dir nur signalisiert, dass er mit seiner Arbeit fertig ist. Du wirst dir vor dem Abendessen keine Snacks mehr gönnen, weil sie deinen Magen reizen. Du wirst nicht mehr beim Essen trinken, weil deine Verdauung darunter leidet. Wenn du erst einmal ein Gespür für deinen Körper entwickelt hast, dann wird diese Verbindung so viele Probleme und Beschwerden von selbst heilen. Du bist zu einem bewussten Menschen geworden und du weißt jetzt, wie du die Signale deines Körpers deutest.

Also wie oft solltest du täglich eine Mahlzeit zu dir nehmen? Maximal drei Mahlzeiten reichen mehr als aus. Gewöhne dir lieber an, dich auf zwei oder auch auf eine zu beschränken. Sei dir auch im Klaren, dass je älter du wirst, du weniger zum Essen benötigst wirst. Ab 30 Jahren etwa könnte man auf jeden Fall damit beginnen, an den meisten Tagen nur zwei Mahlzeiten zu essen. Ab 60 Jahren würde es sich anbieten, zum Großteil nur eine Mahlzeit pro Tag zu essen. Das wichtigste ist jedoch, diese kleinen Zwischenmahlzeiten, Snacks und Häppchen vollständig aus deinem Leben zu streichen. Unser Magen verträgt es einfach nicht, wenn er alle paar Stunden erneut mit einer anderen Konstellation an Nahrungsteilchen gefüttert wird. Er braucht wie das restliche Verdauungssystem auch seine Ruhephasen, sonst überhitzt er beispielsweise in Form von Sodbrennen. Achte daher darauf, mindestens 4 Stunden und lieber 7 Stunden Zeit zwischen den Mahlzeiten verstreichen zu lassen. Anfangs wird das natürlich eine Umstellung für dich sein, aber das ist eine Umstellung, die deine Lebensqualität enorm verbessern wird und dein Geldbeutel freut

sich auch. Du brauchst Willensstärke, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Gleichzeitig kannst du mit dieser enthaltsamen Vorgehensweise diese Fähigkeiten jeden Tag stärken. Es wird sich sehr bald auszahlen. Wenn du diese Tipps beherzigst, bereitest du dich optimal auf das Fasten vor. Du hast bereits ein sehr gutes Körpergespür zurückgewonnen und die Verbindung zu deinen Organen ist gestärkt worden. Diese Fähigkeit ist unabdingbar für ein erfolgreiches Fasten, denn du willst ja die Signale deines Körpers während dieser Phase richtig deuten und nicht gleich einbrechen, nur weil dein Magen etwas schmerzt. Fasten ist erlernbar und je öfter du diese Technik für deine Heilung anwendest, desto einfacher wird sie dir natürlich fallen.

Wenn wir unseren Körper heilen möchten, dann müssen wir auch unser Gehirn und das gesamte neuronale Netzwerk in unserem Organismus optimieren. Sowohl eine Kalorienreduktion als auch das Fasten ist dafür essentiell. Wenn man fastet oder weniger isst, hat dies weitreichende und tiefgreifende Auswirkungen auf die Gesundheit des Gehirns. Dieses Wissen war auch schon unseren Vorfahren bekannt. Sie nutzten unter anderem einen asketischen Lebensstil, um ihre Gehirnfunktionen zu verbessern und für mehr gedankliche Klarheit zu sorgen. Durch diese Lebensweise fallen weniger freie Radikale und somit auch weniger oxidativer Stress an. Die Mitochondrien können mehr Energie in Form von ATP erzeugen. Die Anzahl der Mitochondrien erhöht sich. Es werden mehr Wachstumshormone und -faktoren gebildet. Es findet eine natürliche Entgiftung statt und Entzündungsprozesse flauen schneller ab. Wenn wir ein wenig in die Wissenschaft abdriften, stellen wir fest, dass einer der wichtigsten Unterschiede zwischen dem Menschen und anderen Säugetieren das Verhältnis zwischen der Größe des Gehirns und des Körper ist. Nur weil ein Lebewesen ein großes Gehirn hat, heißt das nicht, dass es auch automatisch hyperintelligent ist oder auf die volle Prozessorkapazität zugreifen kann. Aber dennoch sind wir Menschen im Vergleich zur Körpermasse mit reichlich viel Gehirnmasse gesegnet. Noch dazu verbrauchen diese etwa 3% Gehirnmasse extrem viel Energie. Beinahe ein Viertel bis die Hälfte der Energiereserven benötigt dieses schwammartige Gewebe in unserem Kopf, je nachdem wie sehr es gefordert wird.

Gewöhnlich wird das Gehirn mit der aus der täglichen Nahrung gewonnenen Glucose versorgt, also mit Kohlenhydraten. Diese Glucose wird entweder direkt nach der Nahrungsaufnahme oder aus den Glykogenspeichern der Leber und Muskeln zu den Gehirnzellen gesendet. Findet also keine externe Energieaufnahme statt, muss der Körper katabole Stoffwechselprozesse einleiten. Und so gibt es auch noch eine weitere Möglichkeit, nämlich das Fettgewebe in Ketonkörper umzuwandeln. Diese sind ebenfalls hervorragende Energielieferanten für das Gehirn und sorgen zum Teil für eine effektivere und effizientere ATP-Bereitstellung in den Zellen als Glucose. Sie sind wie eine Art Geheimwaffe für unseren Organismus, die in Zeiten, in der keine externe Nahrung hinzugeführt wird, zum Einsatz kommt. All die positiven Effekte wie Oxidationsschutz, Entzündungshemmung, Energieeffizienz, Leistungsverbesserung, Nervenschutz und Entgiftung etc. gehen mit diesem Weg der Energiegewinnung einher. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen. Der Körper muss eben zuerst seine Infrastruktur umstellen und sich daran anpassen, dass er jetzt vermehrt zu diesen Ketonkörpern greifen bzw. die Fettdepots als Energielieferanten bevorzugen soll. Das kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Letztendlich lässt dein Körper dies auch nur zu, wenn du ihn mit immer weniger Kohlenhydraten versorgst. Du musst nicht vollständig auf diese Nahrungsmittel verzichten, aber solche Dinge wie Pasta, Nudeln, Pizza, Teig, Mehlspeisen, Kuchen, Brot und Semmeln führen nicht dazu, dass dein Organismus auf einen Fettstoffwechsel umstellt. Nur wenn der Blutzuckerspiegel einen bestimmten Wert unterschritten hat, kann der Körper die entsprechenden Hormone ausschütten, um die Ketose einzuleiten. Eine Kalorienreduktion, Kohlenhydrateinschränkung und Fasten sind hervorragende Maßnahmen, um auf diesen Superbrennstoff vermehrt zuzugreifen.

Erfahrungen und Forschungen zeigen, dass viele gesundheitsfördernde Prozesse, die von der Kalorienreduktion herbeigeführt worden sind, auch durch das Fasten angeregt werden. Das funktioniert sogar auch, wenn nur relativ kurz gefastet wird. Man muss also nicht immer gleich eine Fastenperiode von einer Woche durchstehen. Das Fasten wirkt nämlich unmittelbar auf die DNA und sorgt so über die entsprechende Genexpression,

dass ein großes Maß an gesundheitsfördernden Hormonen und Stoffen im Körper ausgeschüttet wird. Je öfter du fastest, desto besser kann sich der Körper auf den neuen Brennstoff einstellen und damit alle Vorteile, die mit diesem einhergehen, noch umfassender ausschöpfen. Ganz besonders unser Gehirn profitiert vom Fasten. Der Gehirnstoffwechsel wird auf Ketose umgestellt und dies wirkt sich besonders positiv auf die DNA der Mitochondrien aus und erhöht damit die Energieproduktion. Anders gesagt, können wir durch das Fasten Leistung und Performance unserer geistigen Fähigkeiten verbessern. Klarheit breitet sich in unserem Bewusstsein aus. Zu viel Nahrung trübt nämlich den Geist. Beim Fasten hingegen wird die Lebenskraft unseres Systems mehr und mehr aus der kosmischen Energie gespeist.

Intervallfasten Beispiel 1

Der erste Schritt wäre also nicht, sich gleich in das Trockenfasten zu stürzen, sondern zu erst einmal mit dem Intervallfasten zu beginnen. Sozusagen würde Intervallfasten in gewisser Weise bedeuten, nur eine oder nur zwei Mahlzeiten pro Tag zu verspeisen. Denn Intervallfasten bedeutet, einen Teil des Tages auf Nahrung zu verzichten und den anderen Teil des Tages Nahrung aufzunehmen. Wir könnten also sagen, dass wir um 18 Uhr unsere letzte Mahlzeit zu uns nehmen. Von 18 Uhr bis 10 Uhr am nächsten Tag verzichten wir auf die Nahrungsaufnahme. Das wären 16 Stunden. Die restlichen 8 Stunden des Tages bis 18 Uhr können wir Nahrung zu uns nehmen. Beispielsweise ein leichtes Mittagessen um 10 Uhr, in Form eines Müslis mit Beeren und Obst, ein leicht verdaulicher Snack um 15 Uhr in Form eines grünen Saftes und Trockenfrüchten und ein ausführliches Abendessen um 18 Uhr in Form eines leckeren Eintopfs mit Gemüse, Azukibohnen und Hirse. Die Hauptzeiten der Wasseraufnahme wären bei diesem Beispiel optimalerweise ein paar Stunden vor der ersten Mahlzeit und ein paar Stunden nach der letzten Mahlzeit. Da der Zwischensnack leicht verdaulich ist, kann in dieser Zeit auch gerne Wasser getrunken werden.

Intervallfasten Beispiel 2

Hier setzen wir die letzte Mahlzeit um 17 Uhr. Von 17 Uhr bis 15 Uhr des nächsten Tages verzichten wir konsequent auf die Nahrungsaufnahme. Das wären 22 Stunden, in denen unser Organismus eine Ruhepause erhält. Dort hat er genügend Zeit, körpereigene Regenerations- und Heilprozesse einzuleiten. Um 15 Uhr gönnen wir uns einen leicht verdaulichen Snack in Form eines Gerstengrassaftes mit Spirulina-Algen und Algenöl zum Beispiel. Um 17 Uhr nehmen wir dann eine umfangreiche Bowl aus Oliven, Salatblättern, Zitronen, Gewürzen, Gemüse, glutenfreiem Getreide und Hülsenfrüchten zu uns. Die optimalen Zeiten für die Wasseraufnahme wären ein paar Stunden vor und nach dieser einen Hauptmahlzeit.

Ich denke, du erkennst, dass Intervallfasten unserem Organismus auf der einen Seite genügend Raum verschafft, sodass sich die Verdauungsorgane entspannen können, überschüssige Fettpolster abgebaut und Stoffwechselabfallprodukte abtransportiert werden können. Auf der anderen Seite müssen wir nicht allzu lange auf Nahrung verzichten und trotzdem machen wir unserem Körper ein riesiges Geschenk damit. Dein System wird natürlich einige Zeit benötigen, um sich vollständig umzustellen. Aber wenn es sich umgestellt hat, dann wirst du in den Phasen, in denen du nichts isst, auch keinen Hunger mehr verspüren, weil sich dein Körper daran gewöhnt hat. Zusätzlich kannst du mit deinen Zellen sprechen, was du gerade vorhast und was deine Pläne sind. So gibst du ihnen das Signal, dass sie ganz automatisch eine neue Infrastruktur und neue Ablaufpläne installieren. Intervallfasten ist bei mir der tägliche Standard. Es hat, wie gesagt, eine kleine Umgewöhnungszeit in Anspruch genommen. Ich glaube so richtig daran gewöhnt, habe ich mich nach ein bis drei Monaten. Das bedeutet nicht, dass die ersten drei Monate die Hölle waren. Nein. Aber rückblickend ist es natürlich jetzt eine ganz simple Routine. In den drei Monaten befindet man sich eben in einer Zwischenphase und man spürt, wie sich der Körper gerade umstellt und umstrukturiert. Jetzt müsste ich mich wirklich überwinden mehr als zweimal oder gar dreimal pro Tag zu essen. Wenn es dann doch einmal passiert, fühle ich mich einfach aufgeschwemmt und

überfüllt. Die Devise ist also wieder auf seinen Körper zu hören. Manchmal fühlt man sich eben danach mehr zu essen und manchmal eben weniger. Aber der Regelfall sieht so aus, dass der Körper mit weniger besser klarkommt als mit mehr.

Saftfasten

Kommen wir also zur nächsten Schwierigkeitsgradstufe, dem Saftfasten. Hierbei werden, wie der Name schon sagt, ausschließlich Säfte, Smoothies und natürlich Wasser konsumiert. Man beschränkt sich also auf rohköstliche Flüssignahrung. Zu diesem Punkt muss auch nicht mehr viel gesagt werden. Man achtet ebenfalls wieder darauf, nicht mehr als drei Mahlzeiten in Form von Säften oder Smoothies pro Tag zu trinken. Diese können mit den verschiedensten Sorten von Obst, Gemüse, Beeren, Salaten, Blättern, Kräutern und Wildpflanzen bestückt werden. Außerdem dürfen diese gerne mit Nüssen oder Samen ergänzt werden, aber sparsam. In dieser Stufe lohnt es sich auch bereits damit anzufangen, aktiv und bewusst die Lebensenergien aus dem Luft-, dem Feuer- und dem Etherelement zu beziehen. In anderen Worten kannst du in dieser Phase deinen Körper für andere Energiequellen sensibilisieren, nämlich reinem Qi (Chi), Prana, Ether oder auch Mana. Letztendlich sind das nur andere Namen für ein und dieselbe universelle Lebensenergie. Gehe raus in die Natur, führe ein paar Atemübungen durch. Bereite ein Feuer vor und lade dich durch die Wärme auf. Tauche in tiefe Meditationszustände und binde dich an die Urquelle an. Halte dich an der frischen Luft auf und tanke bewusst mit all deinen Zellen die lebensspendende Sonnenenergie. Gehe Schritt für Schritt vor und gewöhne deinen Körper an neue und noch natürlichere Energiequellen. Deine Aufgabe ist es konditionierte Glaubensmuster und überlastete Überzeugungen von deiner Festplatte zu deinstallieren und dich gleichzeitig wieder für die Einfachheit des Seins zu öffnen. Es ist eine Frage deiner Geisteskraft. Aberdutzende Menschen haben das vor dir bereits erfolgreich getan und aus welchem Grund solltest du es nicht schaffen. Du musst nur die Blockaden in deinem Verstand

und in deinem Geist auflösen. Meisterhafte Übung macht den Meister.

Wasserfasten

Hier sind wir nun an einer Ebene angelangt, die bei vielen Menschen Unbehagen auslöst. Feste und flüssige Nahrung kommt hier nicht mehr zum Einsatz. Man lebt sehr enthaltsam und beschränkt sich, was die Energieaufnahme über den Mund angeht, ausschließlich auf Wasser. Besser gesagt auf reines, strukturiertes, hexagonales und energetisiertes Wasser (Quellwasserqualität). Gerade dann, wenn man sich dazu entscheidet, eine Kur in Form von Wasserfasten einzuleiten, sollte man ganz besonders auf die Wasserqualität achten. In diesem Fall nehmen wir nur Wasser zu uns und da liegt es ja nicht fern, dass dieses Wasser dann auch eine außergewöhnliche Qualität inne haben sollte. Nicht nur aus dem Grund, dass die Heilwirkung des Wasserfastens dann natürlich noch viel umfassender und ganzheitlicher einsetzen kann, sondern auch aus dem einfachen Grund, dass je weniger materielle Energie in Form von Nahrung, Luft oder Wasser man als Mensch zu sich nimmt, desto qualitativ hochwertiger und besser sollte sie sein. Das betrifft beispielsweise auch die Vorgehensweise, in der man nur eine Mahlzeit pro Tag konsumiert. Diese eine Mahlzeit sollte dann von außergewöhnlicher Qualität sein. Nach dem Motto Qualität statt Quantität. So ist es beim Wasserfasten optimalerweise auch. Du trinkst über den Tag verteilt etwa 2 bis 3 Liter energetisiertes Quellwasser. Du wirst merken, dass dein Körper gerade in den ersten Tagen mehr Wasser verlangen wird, weil er so alle Stoffwechselabfälle, Toxine und Gifte schneller und effektiver ausleiten kann. Wenn der Großteil von diesen eingelagerten Schadstoffen entgiftet worden ist, dann wird dein Organismus weniger und weniger Wasser benötigen.

Genauso wie beim Saftfasten kannst du hier auch wieder damit beginnen, aktiv und bewusst die Lebensenergien aus dem Luft-, dem Feuer- und dem Etherelement anzuzapfen. Das einzige Element, das dir bei diesem Prozess offensichtlich fehlt, ist das

Erdelement. Nahrung in Form von Nüssen, Blättern, Pflanzen usw. bedeutet für deinen Körper sich mit der Natur zu verbinden und sich zu erden. Dein Organismus steht durch diese Nahrung in ständigem Austausch und in ständiger Wechselwirkung mit den Heilfrequenzen der Erde. Diese Heilfrequenzen werden über die Lebensmittel übertragen. Um diese zu kompensieren, kannst du dich ganz einfach mithilfe einer Meditation, einer Achtsamkeitsübung oder auch einem Spaziergang durch den Wald mit Mutter Erde verwurzeln. Stell dir einfach vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in den Erdboden wachsen und sich sowohl in die Tiefe als auch in die Breite ausdehnen. Visualisiere, wie diese Wurzeln mit dem Herzen der Erde verschmelzen und lasse eine wunderschöne Blume aus deinem Kopf herauswachsen.

Beginne zuerst einmal mit einem Tag Wasserfasten. Mache eine Woche Pause und reflektiere deinen kompletten Seinszustand während dieses Tages. Wie hast du dich gefühlt? Wann hattest du eine Hochphase? Wann hattest du eine Tiefphase? Gab es emotionale Stressphasen? In welchen Situationen fehlte es dir an Konzentration? Schreibe alles auf und halte die wichtigsten Ereignisse fest? Danach probierst du dich mit 2 hintereinanderfolgenden Tagen Wasserfasten aus. Mache wieder eine Woche Pause. Halte wieder alle wichtigen Geschehnisse fest und vergleiche sie mit deinen vergangenen Notizen. Auf diese Weise fährst du nun fort und deine Hauptaufgabe ist, dich zu beobachten. Was passiert mit dir während dieses Prozesses. Achte ganz genau darauf, wo deine Schwachstellen sind, wo sich wunde Punkte offenbaren und wo mögliches Heilungspotenzial verborgen liegt. Vielleicht hast du ja auch einen guten Freund, mit dem du diesen Prozess zusammen durchlaufen kannst. Wasserfasten ist nicht nur etwas Körperliches, sondern auch etwas Seelisches und Geistiges. Fasten kann zu einer spirituellen Erfahrung voller Reinigung, Genesung und Heilung werden. Es findet eine tiefe Transformation statt und du wirst die Welt danach mit anderen Augen sehen. Wenn du erst einmal bemerkst, dass dein Organismus überhaupt nicht so abhängig von Nahrung ist, wie du zuvor gedacht hast, dann ist das eine unglaubliche Befreiung. Es ist ein Stück Freiheit.

Trockenfasten

Wenn du noch einen Schritt weiter gehen willst, dann bist du jetzt beim Trockenfasten gelandet. Dies bedeutet ganz einfach, dass du dich von nun an auch noch vom Wasser trennst. Keine Nahrung und kein Wasser. Was bleibt, ist die Luft. Was bleibt, ist das Licht. Was bleibt, ist die kosmische Lebensenergie. Was bleibt, ist Liebe. Bei diesem Prozess heißt es nun wirklich Vorsicht walten zu lassen. Es geht hier nicht darum, irgendjemandem etwas zu beweisen oder zu prahlen. Trockenfasten ist kein Akt des Egos, sondern ein Experiment. Ein Experiment mit dir selbst, wie stark dein Geist ist und wo deine Grenzen liegen. Diese Grenzen musst du allerdings kennen, sonst kann dieser Prozess unangenehm enden. Wir sind hier in gewisser Weise an der Lichtnahrung angelangt. Wir wollen uns allerdings genauso wie beim Wasserfasten einfach nur austesten und ausprobieren. Sicherheit steht an erster Stelle. Das bedeutet, du beginnst wieder mit einem Tag Trockenfasten und hältst alle wichtigen Details schriftlich fest. Nach ein paar Tagen Pause, erhöhst du die Dauer auf zwei Tage Trockenfasten usw. Gehe behutsam und achtsam vor. Es ist kein Wettrennen.

Wenn du alle Schritte bis hier her ordnungsgemäß ausgeführt hast, dann sollte dein Körper nun soweit sein, seine Infrastruktur umgestellt zu haben. Dein Organismus sollte daran gewöhnt sein mit wenig bis gar keiner Nahrung umgehen zu können. Er sollte daran angepasst sein, Energie von anderen feinstofflicheren Quellen anzapfen zu können wie beispielsweise der Sonne, der Luft, der Natur, den Bäumen und dem Raum. Mit dieser Anpassung wird es dir viel einfacher fallen ein, zwei, drei oder auch fünf Tage ohne Wasser und ohne Nahrung auszukommen, ganz einfach deswegen, weil dein Organismus über die letzten Wochen, Monate oder auch Jahre gelernt hat andere Energieressourcen zu mobilisieren. Lass dir bei diesem Unterfangen wirklich Zeit. Stress und Erfolgsdruck haben hier nichts verloren. Wenn es sich komisch oder unpassend anfühlt, dann beende die Trockenfastperiode. Reflektiere lieber, was womöglich schief gelaufen ist, und mache es beim nächsten Mal besser. Wenn deine Geisteskraft noch nicht mächtig genug ist, dann trainiere sie. Wenn dein Glaube noch nicht stark genug ist, dann kräftige ihn. Wenn dein Bewusstsein noch nicht weit genug

ist, dann entwickle es und zwar auf andere Art und Weise. Die Quintessenz ist, dass du deine Verbindung zu Gott dem Urschöpfer vertiefst. Du musst dir wirklich bewusst sein, dass du ein Teil des grenzenlosen göttlichen Bewusstseins bist. Diese Wahrheit musst du voll und ganz verinnerlichen. Wenn dein Unterbewusstsein immer noch zu stark davon überzeugt ist, nur ein Mensch zu sein, der durch zufällige Evolution entstanden ist und nur dieses eine Leben hat, dann wirst du bei diesem Prozess nicht weit kommen. Das wichtigste ist, dass du dein von Kindheit an geprägtes materialistisches Weltbild über Bord wirfst und dich für die geistige Welt öffnest.

Wenn du also mit dem Trockenfasten startest, dann verbringe viel Zeit in der Natur, die am besten so unberührt und natürlich wie möglich ist. Atme frische Waldluft. Genieße die Sonnenstrahlen. Schau mit deinen Augen in der Stunde nach Sonnenaufgang und vor Sonnenuntergang in die Sonne. Sungazing nennt sich das. Verbinde dich tief mit der lebensspendenden Sonne. Die Strahlen, die sie während dieser Zeit aussendet, sind nicht schädlich für unsere Augen. Auf diese Weise können wir einen direkten Kanal mit ihr herstellen und Lebensenergie anzapfen. Fahre dein Gedankenkarussell herunter und stelle deine Gedanken auf ein Minimum. Trainiere mithilfe von Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen deinen Verstand und deine Gedanken auf gesunde Art und Weise zu kontrollieren. Benutze deinen Verstand, wenn du ihn brauchst. Verwende ihn wie ein Werkzeug, aber lass dich nicht von ihm versklaven. Er kostet dir viel Energie. Energie, die du während dem Trockenfasten benötigst. Meditiere und tauche in tiefe Entspannungszustände mit deinem Geist. Verbinde dich regelmäßig mit dem Urschöpfer und Mutter Erde. Betrachte dich als Verbindungsmodul zwischen Himmel und Erde. Du bist sozusagen genau in der Mitte. Lass die Lebensenergien von diesen beiden Instanzen durch dich hindurchfließen. Nimm die Lebensenergie, die du zum Überleben benötigst und lasse überschüssige Energien aus deinem System hinausfließen. Fülle dich mit Lebenskraft auf. Atme mit deinem gesamten Organismus ein. Stell dir vor, wie der Ether über deine feinstofflichen Körper in dich eindringt und all deine Zellen versorgt. Stell dir vor, wie dein Körper diese Energie in alle Nährstoffe umwandelt, die er jetzt

gerade braucht. Stell dir vor, wie alle Nährstoffdepots in deinem Körper aufgefüllt werden. Es ist an der Zeit dich für eine neue Dimension zu öffnen. Dieses Potenzial liegt in jedem von uns. Es wartet nur darauf von uns freigeschaufelt zu werden. Schritt für Schritt. Rekalibrierung und Neuausrichtung.

Lichtnahrung

In den nachfolgenden Zeilen möchte ich gerne meine Gedanken zum Thema Lichtnahrung bzw. Prananaahrung mit dir teilen. Ich habe diesen Prozess mit Stand 2022 noch nicht durchlaufen, aber dieser Prozess steht auf meiner Liste. Ich kenne auch zwei Menschen persönlich, die diesen Prozess bisher durchlaufen sind und daher bin ich auch felsenfest davon überzeugt, dass dies möglich ist, auch wenn man letztendlich nur seiner eigenen Erfahrung zu 100% trauen sollte. Ich liebe es meine Geisteskraft zu trainieren und ich bin mir sicher, dass es möglich für uns ist, rein und auf direktem Wege von der universellen Lebensenergie zu leben. Ich glaube, wir müssen uns lediglich unseres Potenzials bewusst werden und unsere Geisteskraft meistern. Viele Menschen sind dafür noch nicht bereit und das ist auch in Ordnung, weil jedes Teilbewusstsein seinen eigenen Weg zu gehen hat. Alles zu seiner Zeit.

Unser Körper benötigt nicht nur grobstoffliche Energie, sondern auch feinstoffliche Energie. Genau genommen bräuchte er nur diese feinstoffliche Energie. Diese Lebensenergie ist sozusagen in einer grobstofflichen Hülle eingepackt. Das bezeichnen wir als Nahrung. Pflanzen, Obst, Gemüse, Nüsse oder Kräuter usw. sind von der Erde umgewandelte Lichtenergie. Die Lebenskraft, die in der Lichtenergie steckt, ist das, was uns Lebewesen mitunter am Leben hält. Die verschiedenen Pflanzen sind lediglich die Behälter dieser Energieform, durch die wir diesen „Kraftstoff“ mithilfe unseres körperlichen Verdauungssystems anzapfen können. Nichts anderes ist Nahrung. Sie ist Energie. Sie ist Erdung. Sie ist Leben. Genau wie ein Auto beispielsweise Benzin als Energie nutzt, um sich zu bewegen, so verwendet der menschliche Körper beispielsweise

Pflanzen als Energie, um sich zu bewegen. Was man letztendlich als Energie nutzt, spielt erst einmal keine große Rolle. Aber das System muss auf den Kraftstoff ausgerichtet sein, um aus ihm Energie zu gewinnen bzw. um die Energie des Kraftstoffes umzuwandeln in eine andere Energie. Es gibt sicherlich deutlich bessere Kraftstoffe als Benzin, um ein Auto fortzubewegen. Und so gibt es auch schlechte und bessere Kraftstoffe für unseren Körper, wie ich ganz am Anfang dieses Buches erwähnt habe. Es liegt an jedem Einzelnen, sich für die besseren Kraftstoffe zu entscheiden und daraufhin die eigene Energiestruktur auf diese besseren Kraftstoffe einzustellen. So kann uns der Körper noch lange dienen.

Der beste und optimalste Kraftstoff ist meiner Meinung nach reine göttliche Lebensenergie direkt aus der Urquelle des Urschöpfers, also von Gott. Alles andere ist in gewisser Weise einfach nur transformierte und verdichtete Energie. Davon gibt es unzählige Abstufungen und der Grad wird anhand des Bewusstseins und der Schwingungsfrequenz gemessen. Wir haben ja bereits in vorherigen Kapiteln erkannt, dass tierisches Fleisch beispielsweise ein deutlich unpassenderes Nahrungsmittel für den menschlichen Körper ist als hingegen Beeren, Kräuter oder Obst. Unter anderem auch daher, weil totes Fleisch ein sehr dichtes Nahrungsmittel ist und abgesehen von wenig Lebensenergie viel Ballast mit sich herumschleppt wie zum Beispiel Leidenergie, komplexe Molekülstrukturen oder Karma. Früchte sind dagegen schon viel feinstofflicher, aber letztendlich sind sie auch ein Lebewesen und tragen die Lebensenergie in Form eines materiellen Behälters in sich. Licht von der Sonne wäre auch eine weitere sehr effiziente Alternative. Gehen wir noch ein paar Schritte weiter in die Welt der feinstofflichen Energie, dann würden wir irgendwann bei der universellen Lebensenergie ankommen, die jederzeit und überall zur Verfügung steht ohne Einschränkungen, weil diese Lebenskraft alles, was existiert, durchdringt. Sie ist sozusagen der Baustoff, aus dem alles besteht. Es gibt folglich dutzende Möglichkeiten und Methoden Energie zu gewinnen. Die Quintessenz besteht also darin, auf welche Energiegewinnungsart man sich konzentriert und auf welche Energiequelle man sich innerlich ausrichtet.

Wichtig zu wissen ist, dass es keine neue Entdeckung der Moderne ist, sich als Mensch ausschließlich von Prana am Leben zu erhalten. In viel früheren Zeiten hatten die Menschen noch ein deutlich höheres Massenbewusstsein, als wir es gerade haben und dort war es nichts besonderes sich von Licht zu ernähren. Die Menschen waren noch viel feinstofflicher und so war es auch einfacher für sie die Energie direkt aus dem Äther zu beziehen. In dieser Zeit hatten die Menschen noch Zugang zur 12 Strang DNA, die über die Jahrtausende Schritt für Schritt deaktiviert worden ist. Das Leben auf der Erde basierte nicht auf Kohlenstoff, sondern auf Silicium. Wenn du dich dafür interessierst, dann recherchiere in Bibliotheken oder nimm Kontakt zur geistigen Welt auf. Die gängige Lehrmeinung über die Geschichte unserer Welt ist leider zum Großteil ungenau und falsch, vorsichtig ausgedrückt.

Prana, Äther, Qi, Mana, Od oder eben die universelle Lebensenergie ist eine Kraft, die alles, was existiert durchdringt. Somit fließt sie auch ständig durch unseren Körper, durch unsere Organe und durch unsere Zellen. Wir müssen nur lernen, sie anzuzapfen. In gewisser Weise trinken wir alle zu einem bestimmten Teil aus dieser lebensspendenden Essenz. Aber wir können auch die Zufuhr erhöhen, indem wir uns darauf konzentrieren und darauf vertrauen von der kosmischen Urquelle ohne Umwege erhalten zu bleiben. Wenn wir verstehen, dass Prana und Qi die Lebensessenz ist, dann sollten wir auch nachvollziehen können, dass ein materieller Organismus durch dieses Lebenselixier allein überleben kann, wenn wir in unserer geistigen Entwicklung weit genug fortgeschritten sind. Das ist natürlich nichts für geistig schwache Menschen und auch nicht für niedrig schwingende Menschen. Jeder der sich dieser Welt öffnen möchte, der muss vollständig verinnerlicht haben, dass wir grenzenloses, unendliches und unsterbliches Bewusstsein sind, zumindest ein Teil davon.

Die Kraft, die einen materiellen Organismus antreibt, ist keine chemische, sondern eine ätherische Kraft, also eine viel feinstofflichere Energie. Man könnte auch sagen, dass das, was die Wissenschaftler als leeren Raum oder dunkle Energie bezeichnen, diese Lebensenergie sein könnte, die alles zusammenhält. Materie ist verdichtete Energie und somit stammt alles, was wir Materie

nennen, aus einer viel feinstofflicheren Energie. Wasser, Pflanzen, Gemüse, Obst oder Fleisch ist ja letztendlich nichts anderes als eine starke Verdichtung dieser Lebensenergie. Und auch Nahrung, wie wir sie kennen, ist nichts anderes als dichte Energie. Oder anders ausgedrückt, ist sie eine verdichtete Abstufung feinstofflicher Lebensenergie. Alles, was unser Körper wirklich benötigt, ist auf diese universelle und unerschöpfliche Lebensenergie der Urquelle, des Urschöpfers, Gottes zurückzuführen. Daher liegt auch der Gedanke nahe, dass es vielleicht eine Möglichkeit gibt diese universelle Lebensenergie auf direktem Wege anzupapfen. Dies wird dann möglich, wenn wir unsere innere Molekularstruktur ändern. Auf diese Weise können wir anscheinend von der Notwendigkeit befreit werden, essen und trinken zu müssen. Wenn wir als Mensch soweit fortgeschritten sind, dass wir auf einer feinstofflicheren Ebene schwingen und unser Körper seinen Lichtkörper entwickelt, dann sind wir dabei eine neue Infrastruktur in uns auszubauen. Diese neue Infrastruktur ermöglicht es unseren Zellen, die Lebensenergie Qi direkt anzupapfen und von ihr jederzeit und an jedem Ort versorgt zu werden. Wir müssen uns bewusst werden, dass wir alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. direkt aus dieser ätherischen Energie speisen und umwandeln können. Für mich als studierten Ernährungsexperten war das anfangs schwer zu verdauen. Ich war gewöhnt Menschen zu erzählen, dass sie das richtige essen müssen, um alle essentiellen Nährstoffe aufnehmen zu können. Und das ist ja auch weiterhin richtig. Aber es gibt eben noch andere Möglichkeiten. Ein weiser Mensch hat einmal in etwa gesagt: Euch geschieht nach eurem Glauben und die einzige Limitierung befindet sich in eurem Geist.

Wir Menschen sind einzig und allein durch unsere tiefen Glaubenssätze und Überzeugungen beschränkt. Sind diese tiefsitzenden Programmierungen erst einmal entfernt und gelöscht, dann steht uns der Weg offen von Qi ganz automatisch ernährt zu werden. Diese eingefahrenen Programmierungen sind es, die mitunter unsere persönliche Realität kreieren. Wenn wir beispielsweise fest davon überzeugt sind, dass wir nicht alt werden, dann wird dies höchstwahrscheinlich auch geschehen. Wir können die universelle Lebensenergie direkt anzupapfen und ohne Umwege

direkt in die Zellen aufnehmen. Alles was dazu notwendig ist, ist geistige Reife. Wenn wir voller Glauben, Vertrauen und Erwartung sind, dass wir tief verbunden mit der göttlichen Liebe allein von Prana versorgt werden, dann wird es so geschehen. Zuerst muss man allerdings ein paar Vorbereitungen treffen und dazu gehört zum Beispiel auch, wie schon öfters erwähnt, seinen Energiekörper auszurichten und die feinstoffliche Infrastruktur zu aktivieren. Mit der Anpassung der Infrastruktur ist unter anderem die DNA gemeint. Entwickeln wir unser Bewusstsein, dann verändert sich unsere DNA. Erhöhen wir unsere Energie, dann verändert sich die DNA. Stärken wir unseren Glauben und unser Vertrauen in Gott, verändert sich die DNA. Haben wir vollständig verinnerlicht, dass wir von der göttlichen Lebensquelle ernährt werden, verändert sich auch unsere DNA. Unsere DNA verändert sich nicht nur, sie passt sich sozusagen an ein höheres menschliches Potenzial an. Die Aktivierung dieses Potenzials ermöglicht uns beispielsweise nicht mehr abhängig von Wasser und fester Nahrung zu sein.

Ein ebenfalls nicht zu unterschätzender Punkt ist die Reinigung des Körpers. Was mir meine Intuition immer wieder sagt, ist, dass man den Körper auf den Lichtnahrungsprozess aufgrund unserer menschlichen Konditionierungen in Liebe, Fürsorge und Freude vorbereiten sollte. Wer eine starke Verbindung zu seinem Körper aufgebaut hat, der wird sich bei solch einem Prozess deutlich leichter tun. Zur Vorbereitung auf den Pranaprozess gehört meiner Meinung nach eine effektive und effiziente Reinigung und Entgiftung. Wenn unser Organismus von überflüssigem Ballast befreit ist, dann ist er rein. Mithilfe dieser Reinheit sollte es uns deutlich leichter fallen, den Lichtnahrungsprozess zu starten und erfolgreich umzusetzen. Ich denke, wir können nicht von uns erwarten, dass wenn wir unseren Körper mit unnatürlichen Nahrungsmitteln und Füllstoffen über Jahre belastet haben, dass wir dann von heute auf morgen nur noch mit Prana leben. Vielleicht auch nur ein beschränkender Glaubenssatz, möglich ja. Aber ich bin mir sicher, dass der Lichtnahrungsprozess mit einer vorausgehenden Reinigung und Entgiftung viel reibungsloser und sanfter verläuft.

Vielen Menschen ist Essen einfach wichtig und es ist ein fest eingefahrenes Tagesritual. Die meisten Menschen lieben das Essen und es ist einer ihrer Lieblingsgewohnheiten. Es geht um den Geschmack. Es geht um Lust. Es geht um Befriedigung. Sich von Prana zu ernähren ist das genaue Gegenteil. Man ist einfach nur froh, glücklich, dankbar und demütig, dass man von der Urquelle durch reine Lebensenergie am Leben erhalten wird und verzichtet sozusagen auf die externe Befriedigung, die Essen mit sich bringt. Man ist eben bereits von Innen heraus so zufrieden und glücklich, dass man diesen äußeren Reiz nicht mehr benötigt. Beides ist vollkommen in Ordnung. Nichts ist besser oder schlechter, aber trotzdem schöpft der eine Mensch mehr Potenzial aus als der andere. Es geht bei diesem Prozess per se nicht ums Fasten oder um Verzicht und Askese, sondern darum einen starken Glauben und Vertrauen zu entwickeln, dass wir als inkarnierte Menschen auch rein von der universellen göttlichen Lebensenergie ernährt werden können. Es geht nicht darum etwas zu beweisen, sondern seinen Glauben zu stärken und auch anderen Menschen zu zeigen, zu was sie auch in der Lage wären. Für mich ist es einfach Inspiration pur. Letztendlich ist Lichtnahrung auch keine Kunst oder irgendein magischer Trick. Sie ist wie viele andere spirituelle Fähigkeiten wie Telepathie, Auralesen, Hellsehen, Astralreisen, Unsterblichkeit oder Teleportation ein Nebeneffekt bzw. eine Nebenerscheinung eines sehr entwickelten Bewusstseinszustandes, einer hohen Schwingungsfrequenz und mächtiger Geisteskraft. Wir dürfen uns die Erlaubnis geben von der uns innewohnenden und allgegenwärtigen Göttlichkeit erhalten zu werden. Aus dieser göttlichen Urquelle, dem Alles und Nichts, werden wir durch die Liebe Gottes am Leben erhalten. Wir können uns immer und überall auf den göttlichen Kanal der Liebe ausrichten und über diese Verbindung genährt werden. Nur unser mangelnder Glaube steht uns noch im Weg.

Es geht hier nämlich um die Meisterschaft des Geistes über die Materie. Du musst vollständig verinnerlichen und mit all deinen Teilen es vorleben, dass der Geist über der Materie steht. Mit diesem mächtigen und kräftigen Mindset wirst du durch hingebungsvolles und demütiges Vertrauen direkt aus der Urquelle mit unerschöpflicher und allgegenwärtiger Lebensenergie versorgt

werden. Das Geheimnis liegt meiner Meinung nach einzig und allein am Bewusstseinszustand und an der Schwingungsfrequenz des Menschen. Wenn du dir vollkommen bewusst bist, dass du ein Teil der göttlichen Urquelle bist und alles erreichen kannst, was du dir wünschst, dann ist alles möglich, was du dir vorstellen kannst. Einer der größten Vorteile für mich ist, dass Prana frei von Toxinen, Giften und Schadstoffen ist. Ich stelle mir vor, wie reine Lichtenergie in meinen Körper strömt und auf eine magische Weise diese Urenergie in alles, was mein Organismus benötigt, umgewandelt wird. Jede Zelle und jedes Organ wird mit allen essentiellen Stoffen ausreichend ausgestattet. Somit ist reine Qi Energie der beste Kraftstoff für den Menschen. Lichtnahrung bzw. Prananaahrung bedeutet für mich einen weiteren Schritt in Richtung Freiheit zu gehen und mein volles Potenzial auszuschöpfen. Man kann, man muss aber nicht. Wenn ich darüber nachdenke, erreicht mich nämlich immer wieder die Botschaft, dass die Lichtnahrung nicht zwingend erforderlich ist, um beispielsweise aufzusteigen oder um das „Spiel Erde“ abzuschließen. Es geht vielmehr darum bedingungslose, allumfassende und göttliche Liebe jederzeit und an jedem Ort auszustrahlen und zu leben. Obwohl ich also nicht von mir behaupten würde, dass ich jetzt sofort bereit wäre, allein und ausschließlich von Licht zu leben, muss ich trotzdem sagen, dass je mehr ich mich damit beschäftige, desto weniger benötige ich zu essen und zu trinken. Ein bis maximal zwei Mahlzeiten und 2 Liter Quellwasser am Tag reichen mir gerade vollkommen aus, ohne dass ich mich anstrengen müsste oder ohne dass ich in ein belastendes Energieloch falle. Ich werde meinen Fokus weiterhin darauf setzen, mich auf die universelle Energiequelle von Prana auszurichten und ich bin mir sicher, dass magische Dinge passieren werden. Ich bin sehr gespannt und voller Freude. Folgendes Mantra nutze ich, um meinen Geist auf die Lichtnahrung bzw. Prananaahrung vorzubereiten und einzustimmen.

Ich bin eins mit der Urquelle, dem Urschöpfer, Gott und ich nehme mich als unzerstörbaren Teil des göttlichen Bewusstseins wahr. In liebevoller Hingabe und demütiger Erwartung vertraue ich darauf, dass mein Körper, meine Organe und meine Zellen von der universellen, unerschöpflichen und allgegenwärtigen Lebensenergie immer und überall gespeist und ernährt werden.

Alle Stoffe, die mein Organismus zum Überleben benötigt, werden mir aus dieser lebensspendenden Urenergie hinzugeführt. Und so ist es. Jetzt. Danke.

5. Praxis einer spirituell- bewussten Ernährungsweise

In diesem Buch geht es ja hauptsächlich darum, wie du mithilfe von Ernährung eine harmonische Balance herstellst, dein Energielevel kräftigst und deine Schwingungsfrequenz erhöhst, um dich somit selbst heilen zu können. Ich gehe davon aus, dass du dich mitten in deinem spirituellen Prozess befindest oder dich mit der Materie, in unserem Fall der Feinstofflichkeit, bereits etwas auseinander gesetzt hast. Ernährung ist meiner Meinung nach extrem wichtig, um körperliche Balance zu gewährleisten. Ein gesunder Organismus verlangt gesunde Nahrungsmittel und wenn du dich auf den spirituellen Pfad begibst, dann wird dein Organismus mit der Zeit immer energiereichere und leichtere Kost bevorzugen. Wenn wir als Menschen unser Energielevel und unsere Schwingungsfrequenz erhöhen wollen, dann bedeutet das kurz und knapp, dass wir Ballast abwerfen müssen. Wir müssen uns leichter machen. Wir müssen uns von überschüssigem Gepäck trennen. Wir müssen nicht mehr Dienliches loslassen. Dieser Prozess betrifft nicht nur den geistigen und seelischen Aspekt unseres Seins, sondern auch ganz besonders den körperlichen. In der Praxis bedeutet das, dass wir neben körperlicher Bewegung, Atemübungen, Kälte- und Wärmetherapie und Körperbewusstsein auch unsere Ernährung optimieren müssen. Also nur zum Verständnis, du musst das alles nicht machen, aber es macht den Prozess deutlich einfacher und geschmeidiger. Wie bereits erwähnt, sind wir unendliches Bewusstsein, das gerade eine menschliche Erfahrung durchläuft, und als Mensch steht uns ein Fahrzeug namens Körper zur Verfügung. Dieser Körper hat auch einen materiellen Aspekt und diesen hält man am besten gesund und munter. Nicht nur um fit und jung zu bleiben, sondern weil man den Körper auch mit Respekt und Ehre behandeln will. Er ist wie dein geliebtes Auto, auf das du aufpasst und das du pflegst. Er wird es dir danken.

Wenn wir also tiefer in den spirituellen Prozess eintauchen möchten, dann ist es sehr ratsam einen Körper aufzubauen, der dem innewohnenden Geist eine optimale Basis für Transformation und Transzendenz bietet. Unseren Körper haben wir von der Erde ausgeliehen und unser Körper ist die Zusammensetzung aus den verschiedensten Nährstoffen und Elementen. Er braucht eine bestimmte Art von Kraftstoff, um optimal funktionieren zu können. Irgendwie wird er natürlich schon funktionieren, auch wenn du ihn mit Fastfood und industrieller Fertignahrung fütterst, aber besser wird er auf jeden Fall laufen, wenn du ihn mit natürlichen Lebensmitteln wie Obst, Sprossen, Kräutern, Blattsalaten oder Algen ernährst. Dafür lege ich meine beiden Beine ins Feuer. Wenn du Glück hast, kannst du natürlich auch mit einer schlechten Ernährung alt werden. Die Frage ist nur, ob du im Alter wirklich noch freudvoll leben kannst oder ob du nur noch vor dich hinvegetierst, anderen Menschen zur Last fällst und dabei auch noch selbst leidest.

Dein Auto wird sehr bald eine Werkstatt benötigen, wenn du es mit dem falschen Kraftstoff tankst. Unser Körper wird dir solch einen Fehler länger verzeihen. Trotzdem musst du dich ganz ernsthaft fragen, ob du dir das wirklich antuen möchtest. Ich habe diese Sache in meinem Leben lernen dürfen. Ab dem Zeitpunkt, an dem du dir vollkommen bewusst darüber bist, dass dir etwas nicht gut tut bzw. dass diese Sache längerfristig nicht mehr mit dir resoniert, ist es das Beste, dies loszulassen. Wenn du zum Beispiel erkennst, dass dir selbst ein Glas Wein wehtut, dann lass es sein. Wenn dein Körper dir immer wieder signalisiert, dass er es nicht mehr verträgt und es abstößt in Form von Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Müdigkeit, dann höre auf ihn. Baue eine Verbindung zu ihm auf und sprich mit ihm. Körpergefühl und Körperbewusstsein sind hier gefragt. Das ist so unglaublich essentiell und viel wichtiger, als irgendeiner strikten Ernährungsform zu folgen. Das sind alles nur Labels. Vieles davon ist einfach nur Trend. Und vieles davon ähnelt einem Dogma. Weniges hat davon wirklich mit der Realität zu tun. Dieses Buch hier handelt dagegen nicht von einer strikten Ernährungsform. Ganz im Gegenteil, es will dich dazu ermuntern eine hervorragende Verbindung zu deinem Körper herzustellen und natürliche und wahre Lebensmittel zu konsumieren.

Um die Verbindung zu deinem Körper noch intensiver zu stärken, ist der erste Band von „Heile Dich Selbst“ und die dazugehörige Online Akademie auf ganzheitlicher Basis für Körper, Geist und Seele eine optimale Ergänzung. Dort lernst du mithilfe von Bewegung, Atmung und thermischer Therapie die Elemente der Natur zu nutzen. Verschmelze wieder mit der Natur und gleiche deinen Körper wieder an natürliche Rhythmen an. So bereitest du deinen Organismus optimal auf den spirituellen Prozess vor. Du legst somit das Fundament, dein Energielevel und deine Schwingungsfrequenz zu steigern. Alles ist Energie und um dein volles Potenzial auszuschöpfen, musst du die Infrastruktur deines Energiesystems ausbauen und optimieren. Natürliche und frische Nahrungsmittel sind dabei der nächste Schritt, diese Infrastruktur zu verbessern. Sie sind der beste Beton, der beste Mörtel, der beste Teer, die beste Leitung und die beste Beleuchtung zugleich. Natürliche und frische Lebensmittel versorgen deinen Organismus mit allem, was er braucht, um sich in Stand zu halten, sich zu reparieren und zu gewährleisten, dass der Laden läuft. Und wenn du dir hin und wieder mal etwas gönnst, dann gönne es dir. Dein System wird nicht sofort auseinander brechen. Dein Körper ist extrem widerstandsfähig.

5.1 Wahre und natürliche Lebensmittel

Stell dir vor, unsere moderne Zivilisation bricht morgen auseinander samt der gesamten Lebensmittelversorgung. Kein Strom, kein Kühlschrank, kein Gefrierschrank, kein Ofen und kein Herd. Stell dir einfach einmal vor, wie es wäre, wenn du als Mensch wieder in die Zeit vor der Industrialisierung zurückversetzt wirst. Alles musste noch mit der Hand, ein paar einfachen Erfindungen und der Hilfe von Tieren umgesetzt werden, auch in der Landwirtschaft. Die Menschen hatten damals eine viel innigere Verbindung zu Nahrungsmitteln und natürlich zur Natur selbst. Damals bestand überhaupt nicht die Möglichkeit industrielle Nahrung in Massen herzustellen. Es gab keine chemischen Spritzmittel, keine Luftverschmutzung, keine Umweltverschmutzung, keine Massentierhaltung usw. Die Nahrung war rein, sie war immer biologisch, sie war immer natürlich, sie war sehr nährstoffreich und sie war fast ausschließlich saisonal, regional und frisch. Es war auch nicht immer und überall Essen zur Verfügung und somit musste man auch zwangsweise fasten, sich mit übermäßigem Verzehr zurückhalten und man hat bewusster und achtsamer gegessen. Man könnte beinahe sagen, dass alle Richtlinien der optimalen Ernährung aus dem ersten Großkapitel schon automatisch umgesetzt worden sind. Und genau da müssen wir als bewusste Menschheit wieder hinkommen und natürlich stehen uns zusätzlich alle Vorteile der modernen Zivilisation zur Verfügung. Die negativen Faktoren müssen dagegen weiter eingedämmt werden.

Was isst man also jetzt in dieser Zeit?

Was sind nun wirklich gesunde Lebensmittel?

Was versorgt unseren Körper am besten?

Genau wie oben beschrieben. Ernähre dich so, als ob es die moderne Zivilisation nicht geben würde und nutze zusätzlich die Vorteile dieser modernen Zivilisation. Konsumiere frische, biologische, saisonale, noch besser regionale, natürliche und

unverarbeitete Nahrungsmittel. Konsumiere sie achtsam und bewusst. Sei Dankbar, dass du überhaupt etwas zum Essen hast. Segne deine Lebensmittel und baue sie am besten selbst an. Streiche einfach alle verarbeiteten und industriellen Lebensmittel weg. So einfach ist das. Gehe in den Biomarkt oder einen Bauernmarkt und mach dir bewusst, dass du höchstwahrscheinlich mehr als 90% aller angebotenen Produkte weglassen kannst. Sie müssen dich ab jetzt nicht mehr interessieren. Wenn du dir alle heilige Zeit mal wieder etwas gönnen möchtest, dann tob dich aus. Völlig in Ordnung. Und denk daran, man kann sich auch etwas Gesundes gönnen. Es muss nicht immer gleich das Ungesündeste sein. Das wars schon, mehr musst du zunächst eigentlich gar nicht beachten, außer dass du dir das Leben durch moderne Technologien wie einem Mixer, einem Entsafter, einem Kühlschrank, einem Gefrierschrank, einem Herd und einer Wasserreinigungs- und energetisierungsanlage erleichtern lassen darfst. Möglicherweise supplementierst du noch ein paar natürliche Nahrungsergänzungsmittel, um leere Nährstoffdepots in deinem Organismus schneller aufzufüllen, und dann bist du gewappnet. Beschränke dich zu 90% auf die Lebensmittel, die dich wirklich heilen, und bei den anderen 10% drückst du eben einmal ein Auge zu. Oder stelle das Verhältnis anfangs auf 60/40, dann auf 70/30 und in 2 Jahren bist du vielleicht bereit für 80/20. Du bist wie jeder andere Mensch auf dem Weg. Du bist auf einer Reise und wenn du gerade noch nicht so weit bist, dich vollkommen rohköstlich und vegan zu ernähren, dann ist das OK. Hier und jetzt und in diesem Moment setzt du allerdings die Intention, dass du an dir arbeitest und dass du dich verbessern wirst. Du setzt Stück für Stück mehr in die gelebte Realität um und mehr musst du nicht machen. Es darf einfach sein. Es muss aber auch nicht schleppend sein. Also im Folgenden findest du eine Liste an gesunden Lebensmitteln, die du jederzeit konsumieren kannst, ohne dir Sorgen oder Gedanken machen zu müssen. Diese Lebensmittel werden deinen Heilungsprozess unterstützen und ihren Beitrag leisten, sodass dein Organismus gesund wird und gesund bleibt. Das ist ein kleiner Vorgeschmack meines Lebensmittelkataloges, den ich extra für dich erstellt habe.

Früchte und Beeren

- Ananas (E, D)
- Apfel (E, D)
- Aprikose (D)
- Banane (E, D)
- Birne (D)
- Blaubeere (E)
- Brombeere (E, D)
- Camu Camu
- Dattel (E, D)
- Drachenfrucht (E, D)
- Erdbeere (E)
- Feige (D)
- Goji Beere (E)
- Granatapfel (E)
- Himbeere (E)
- Johannisbeere (E, D)
- Kaki
- Kirsche
- Kiwi
- Mandarine (E, D)
- Mango (E, D)
- Maracuja
- Maulbeere
- Orange/Blutorange (E)
- Papaya (D)
- Pfirsich/Nektarine
- Pflaume/Zwetschke (D)
- Preiselbeere (E)
- Sanddornbeere
- Wassermelone (E)
- Weintraube (E)
- Wintermelone (E, D)
- Zitrone/Limette (E)
- Zuckermelone (D)

Gemüse und Pilze

- Artischocke (E)
- Aubergine
- Austernpilz
- Avocado (D)
- Bambusstreifen
- Blumenkohl (E, D)
- Brokkoli (E)
- Chaga (E)
- Champignon (D)
- Fenchel (D)
- Grünkohl (E)
- Gurke (E)
- Karotte
- Kartoffel
- Kohl (Rot/Weiß) (E)
- Kohlrabi (E)
- Kräuterseilting
- Kürbis (E)
- Lauch
- Mangold (E, D)
- Morcheln (D)
- Okraschoten (D)
- Olive
- Paprika (D)
- Pastinake (E, D)
- Peperoni (D)
- Pfifferlinge (E)
- Radieschen (E)
- Reishi (E)
- Rosenkohl (E)
- Rote Bete (E, D)
- Sellerieknolle (D)
- Selleriestange (E, D)
- Shiitakepilz
- Spargel (E)
- Spinat (E)

- Steinpilz
- Süßkartoffel
- Tomate (D)
- Zucchini (D)
- Zwiebel/Frühlingszwiebel (D)

Sprossen und Algen

- Alfalfa-Sprossen (E)
- Brokkoli-Sprossen (E, D)
- Chlorella-Algen (E, D)
- Mungbohnen-Sprossen (E, D)
- Nori-Algen (E)
- Spirulina-Algen (E, D)
- Süßlupinen-Sprossen
- Wakame-Algen (E, D)

Blattsalate und Waldblätter

- Ahornblatt (E, D)
- Aloe Vera Blatt (D)
- Birkenblatt (E, D)
- Eichenblatt (E, D)
- Endiviensalat (E)
- Feldsalat (E, D)
- Fichten-, Kiefern-, Tannennadeln (E)
- Gerstengras & Weizengras (E)
- Haselnussblatt
- Himbeerblatt (E, D)
- Kopfsalat (E, D)
- Lindenblatt (D)
- Moringablatt (E)
- Radicchio (E, D)
- Romanasalat (E, D)
- Rucola (E, D)

Kräuter und Wildpflanzen

- Basilikum (E)
- Bärlauch (E)
- Brennnessel (E)
- Dill
- Estragon (D)
- Gänseblümchen (E)
- Giersch (E)
- Hibiskus (E)
- Kamille (D)
- Kleeblätter
- Koriander (E)
- Labkraut (E)
- Liebstöckel (E)
- Lorbeerblatt
- Löwenzahn (E, D)
- Majoran (D)
- Melisse
- Minze (E)
- Oregano (E, D)
- Petersilie (E)
- Rosenblüten (E)
- Rosmarin
- Salbei (E)
- Schnittlauch
- Spitzwegerich (E, D)
- Thymian
- Zitronengras

Fette und Öle

- Hanföl
- Kokosfett (D)
- Kürbiskernöl
- Olivenöl (D)

Hülsenfrüchte

- Azukibohnen (D)
- Erbsen (E)
- Fisolen (E)
- Kichererbsen (D)
- Linsen (E)
- Mungbohnen (E, D)

Nüsse und Samen

- Cashew
- Chiasamen (D)
- Erdnuss
- Hanfsamen
- Haselnuss
- Kastanien (D)
- Kokosnuss (D)
- Kürbiskerne
- Leinsamen (D)
- Macadamia
- Mandel (D)
- Mohn
- Pekannuss
- Pinienkerne
- Pistazie
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnuss
- Zedernnuss

Getreide

- Buchweizen (E)
- Hafer (D)
- Hirse (E)
- Reis (D)
- Urdinkel

- Urmais
- Quinoa

Gewürze

- Ahornsirup
- Apfelessig/Reisessig (D)
- Bockshornklee
- Chili (D)
- Curry
- Garam Masala
- Gemüsebrühe
- Honig (E)
- Ingwer (E)
- Kardamom (D)
- Kakao
- Knoblauch (E,D)
- Korianderpulver
- Kurkuma (E)
- Kümmel & Kreuzkümmel (D)
- Muskat (D)
- Nelke
- Paprikapulver (D)
- Pfeffer (D)
- Safran
- Senfsamen
- Salz
- Tamarisoße
- Vanille
- Yaconsirup (D)
- Zimt

Nahrungsergänzung

- Algenöl (D)
- Flohsamenschalen (D)
- Kolloidales Gold/Silber (E/D)
- Liposomales Vitamin D

- MSM/CDL Tropfen (E)
- Natron (E)
- Pro/Prebiotika (D)
- Sango-Meeres-Koralle (E, D)
- Zeolith & Bentonit (E, D)

Diese Liste an Nahrungsmitteln bekommen meinem Körper sehr gut und in der Reihenfolge der Hauptkategorien besteht auch die Verzehrempfehlung von mir. Obst und Beeren, Gemüse und Pilze, Sprossen und Algen, Kräuter und Wildpflanzen, Blattsalate und Waldblätter, sowie Fette und Öle können häufig und regelmäßig gegessen werden. Sie sind die tägliche Basis. Hülsenfrüchte und Nüsse können in moderatem Maße und Samen ohne größere Einschränkung verzehrt werden. Sie dienen als Unterstützung. Bei Getreide, auch wenn es glutenfrei ist, sollte der Konsum bereits stärker eingeschränkt werden. Sie dienen als Bereicherung. Gewürze werden im Normalfall, wie der Name bereits andeutet, als Würzmittel und in kleinen Mengen verwendet. Sie dienen als Feinschliff. Die Nahrungsergänzungsmittel können täglich, sporadisch oder bei speziellen Kuren verwendet werden. Sie dienen der Ergänzung. Natürlich gibt es dort draußen noch andere natürliche Lebensmittel und viele davon sind sicherlich auch sehr gesund. Betrachte diese Liste einfach als Inspiration und Fundament.

Neben diesen heilenden Lebensmitteln gibt es natürlich noch andere Strategien deinen Körper auf schnellere Art und Weise zu heilen, ganz besonders dann wenn du unter chronisch entzündlichen Krankheiten leidest. Dazu kommen wir in den nächsten beiden Kapiteln. Eine Information voraus. Der Buchstabe (E) hinter den Lebensmitteln steht für besonders entgiftend und der Buchstabe (D) steht für besonders darmreinigend.

5.2 Entgiftung und Entsäuerung

Dieses und das nächste Kapitel handeln von der spirituell-bewussten Reinigung und Entgiftung. Es ist die Schrift, die in unserem Online Shop auch separat erhältlich ist und Teil des Reinigungs- und Entgiftungsprogramms ist. Diese Schrift ist meiner Meinung nach so wichtig, dass ich sie in abgespeckter Variante in dieses Buch mit eingefügt habe, mit Ausnahme der Rezepte, Anleitungen, Durchführungen, Vorgehensweisen, Meditationen und Begleitmaßnahmen. Es würde leider den Rahmen dieses Bandes sprengen. In der Online Akademie ist der komplette Reinigungsprozess natürlich auch enthalten.

Der spirituelle Prozess hat viele Gesichter und Facetten. Ein zentraler Aspekt, wenn nicht so gar der zentralste, handelt von drei einfachen Worten:

- **Reinigung**
- **Erleuchtung**
- **Vervollkommnung**

Es ist, denke ich, nicht schwer herauszufinden, in welcher Phase dieses Prozesses wir uns bei dieser spirituell-bewussten bzw. holistischen Reinigung und Entgiftung befinden. Wir wollen unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele reinigen. Reinigung bedeutet, dass man sich frei machen möchte von etwas, was offensichtlich schwer und träge macht. Man möchte sich befreien von altem Ballast, von sabotierenden Gewohnheiten, destruktiven Verhaltensmustern, Toxinen, Giften, Schwermetallen, Ängsten etc. Diese Liste könnte man sehr sehr lange weiterführen und der erste Schritt ist, sich erst einmal dessen bewusst zu werden, dass Müll und negative Energien das eigene System verseucht haben. Für viele ist das ein gewaltiger Schritt zuzugeben, dass das eigene System vergiftet ist. Denn das würde ja bedeuten, dass man in der Vergangenheit womöglich irgendetwas falsch

gemacht hat. Diesen Fehler einzugestehen, ist ein riesiger Schritt und ein sehr bedeutender Moment. An dieser Stelle möchte ich dir Lieber Leser schon einmal gratulieren, dass du diesen Schritt überwunden hast und über dich selbst hinausgewachsen bist.

Jetzt ist es an der Zeit das Wissen dieses Textes zu studieren und dieses Wissen und diese Weisheit anschließend in die gelebte Realität umzusetzen, damit wahrliche Veränderung und Transformation eingeleitet werden kann. Diese Reinigung und Entgiftung hat das Potenzial dich von den oben aufgezählten Problemen und noch vielem mehr zu befreien.

Bei dieser Reinigung geht es im Kern darum, tief sitzende Giftstoffe und Krankheitserreger aus dem Körper zu vertreiben, um dir die Tür zu einem gesunden und glücklichen Leben zu öffnen. Es geht darum, deinen Geist und dein Chakrasystem zu säubern, sodass die Lebensenergien wieder in deinem System fließen können. Jetzt kann sich Klarheit in dir ausbreiten und dir Weitsicht geben, um zu erkennen, wer du wirklich bist und um zu erfahren, warum du eigentlich hier bist auf der Erde.

Denn wenn Gifte und Schlacken, von denen sich Krankheitserreger und Bakterien ernähren, beseitigt sind, kannst du dein Leben wieder in vollen Zügen genießen. Wenn innere Streitigkeiten und äußere Fremdenergien dein System nicht mehr sabotieren können, dann steht dir wieder unbegrenzte Energie zu Verfügung, dein Leben zu meistern. Indem die Probleme deiner körperlichen und geistigen Beschwerden an den Wurzeln gepackt werden, schenkt dir diese effektive Reinigungskur Jahre deines kostbaren Lebens zurück.

Beschwerden sind nämlich auf magische Art und Weise in den letzten Jahrzehnten das neue Normal geworden. Viele Menschen arrangieren sich irgendwie mit ihren Wehwehchen. Sie nehmen sie hin und fragen sich, weshalb es offiziell eigentlich noch kein Heilmittel für ihre Beschwerden gibt. Manchmal werden die Beschwerden jedoch so groß, dass sie die Lebensqualität extrem einschränken. Das, was vorher noch ein Privileg war, ist jetzt in

weite Ferne gerückt und diese Menschen plagen sich nun mit rätselhaften Gesundheitsstörungen herum. Sie irren von Arzt zu Arzt, von Spezialist zu Spezialist und verlieren langsam aber sicher ihren Mut.

Diese Reinigung, Entschlackung und Entgiftung ist kein neumodischer Trend. Diese Vorgehensweise basiert auf Jahrtausende altem Wissen und der Absegnung aus der geistigen Welt, die unser eigentliches Zuhause ist. Die meisten von uns haben das aber leider vergessen. Diese Reinigung berücksichtigt, was tatsächlich schief in unserem Körper läuft und biegt wieder gerade, was gerade zu biegen ist. Diese spirituell-bewusste 5-Elemente Reinigung entgiftet, entschlackt und säubert ganz besonders Körper und Geist, sodass das menschliche System wieder zurück zu seinem Urzustand finden kann. Dieser Urzustand ist gleichzusetzen mit holistischer Gesundheit auf allen Ebenen.

Diese Reinigung und Entgiftung ist eine ganzheitliche Reinigung und Entgiftung, die auf dem 5-Elemente Prinzip basiert. Du wirst hier also lernen, wie du dich mit den Elementen Ether, Wasser, Feuer, Luft und Erde ganzheitlich/holistisch reinigen und entgiften kannst. Der Hauptteil dieser Reinigung umfasst allerdings die Ernährung (Erdelement). Wie du die anderen Elemente nutzen kannst, um dein Körper-Seele-Geist System zu reinigen und zu entgiften, lernst du im letzten Kapitel bei den Begleitmaßnahmen, das in diesem Teilausschnitt nicht enthalten ist.

Auf diese Reinigung kannst du dein Leben lang zurückgreifen, um deine körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu verbessern und sogar wiederherzustellen. Nutze sie als einen ständigen Begleiter für deinen Heilungsprozess.

Das Problem der Giftstoffe

Obwohl immer mehr Menschen von leichten bis schweren Symptomen heimgesucht werden, möchten viele nichts davon

hören, dass sie Gifte und pathogene Keime im Körper haben. Dass der Körper von Krankheitserregern befallen sein könnte, erscheint den meisten Menschen, besonders Jugendlichen vollkommen abwegig. Ihnen fehlt ja eigentlich nichts, aber so richtig frisch, energiegeladen und gesund sind sie jedoch auch nicht, wenn man genauer nachfragt. Dabei muss man wissen, dass der Körper Toxine und Giftstoffe sehr gut in Schach halten kann. Denn erst ab einer Kontamination von etwa 70% und mehr brechen ernst zunehmendere Beschwerden und Krankheiten aus. Dann ist es für viele jedoch extrem schwer aus diesem Teufelskreislauf wieder auszubrechen, denn der Körper ist geschwächt und man ist jetzt auf der Suche nach der Wunderpille wie so oft in seinem Leben, anstatt präventiv vorzugehen und in diesem Fall für seine Gesundheit langfristig zu sorgen.

Bei jedem ist natürlich ein anderer Mix von schädlichen Einflüssen gegeben. Es gibt Ähnlichkeiten, aber es läuft sehr individuell ab, da jeder Mensch auch einen ganz individuellen Lebenslauf hat. Der eine war seit geraumer Zeit unbemerkt Schimmelsporen ausgesetzt, der andere war chemischen Ausdünstungen von künstlichen Stoffen, Farben oder anderen Materialien unterworfen, wieder ein anderer arbeitet sehr eng mit Pestiziden, Herbiziden oder DDT zusammen, ein anderer atmet sein ganzes Leben lang schon genüsslich den Benzingeruch an der Tankstelle ein, der nächste ist abhängig von pharmazeutischen Stoffen, die das menschliche System durcheinander bringen und wieder ein anderer ist bei seiner Arbeit hohen Konzentrationen von Quecksilber, Schwermetallen oder Toxinen ausgeliefert. Die Erde ist seit der Industrialisierung kein Ort der Reinheit mehr. Es ist nicht immer einfach auf alle Gefahren zu achten, denn letztendlich weißt du nie genau, woher das Essen aus dem Restaurant stammt, was in den Lebensmittelverpackungen enthalten ist, wie stark die Luft oder das Wasser verschmutzt ist oder welcher Strahlung du gerade ausgesetzt bist.

Dies erfordert ein extrem hohes Bewusstsein und Feinfühligkeit, das zu erkennen und wenn wir ganz ehrlich sind: die Masse der Menschheit ist momentan Stand 2022 keine sehr bewusste Spezies. Einige vereinzelte sehr wohl und ich denke auch, dass du mein

Lieber Leser ein hohes Bewusstsein hast, sonst würdest du diese Zeilen nicht lesen. Du realisierst offenbar mehr und mehr diese unbemerkte Kontamination und jetzt bist du auf der Suche, deinen Körper und deinen Geist von diesen Störenfrieden zu befreien. Du spürst innerlich, dass hier irgendetwas nicht stimmt und du gibst dich mit den typischen Tipps wie mehr Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung oder Meditation nicht zufrieden. Nicht dass das nichts nützt, ganz im Gegenteil. Vollkommene Gesundheit ist die Folge von einer holistischen Lebensstil- und Persönlichkeitsveränderung, sowohl innerlich als auch äußerlich. Womöglich ist eine effektive und effiziente Reinigung und Entgiftung genau das fehlende Puzzleteil. Die Kontrolle über deine Gesundheit gehört bald schon wieder dir und vielleicht ist sie es auch bereits.

Wir müssen unseren Körper mit Reinigungs- und Entgiftungsmaßnahmen unterstützen, weil einfach zu viel auf uns einwirkt, was den Körper nicht von selbst wieder verlässt. Diese Krankheitserreger und schädlichen Stoffe werden nicht alle Tag für Tag ausgeschieden, sondern sie sammeln sich viel mehr im Körper an, wenn nichts unternommen wird. Schädliche Bakterien und Keime dringen bis tief in die Organe, die Gewebe und die Zellen vor und treiben dort ihr Unwesen. Sie ernähren sich unter anderem von Giftstoffen und Toxinen und können sich so ungehindert vermehren. Dabei schwächen sie natürlich unser Immunsystem und belasten unsere Gesundheit. Es ist einfach sich vor offensichtlichen Gefahren wie brennendem Feuer, verschmutzten Wasser oder ungesundem Essen zu schützen, jedoch ist es eine ganz andere Stufe Kleinstmengen solcher Giftstoffe, Schwermetalle, Chemikalien, Neurotoxine oder Schädlinge abzuwehren, die sich dann im Körper einnisten und Krankheiten verursachen, weil es keiner merkt. Wir spüren es eben nicht immer gleich, wenn sich Kunststoffe oder Mikroplastik in unserem Körper anreichern oder kontinuierliche Bestrahlung durch Handys, WLAN, 5G, Röntgen oder Elektrosmog uns energetisch schaden. Und oft können wir nicht einmal bewusst etwas dafür, weil viele von uns keine Ahnung haben, welche schweren Folgen die fortgeschrittene Industrialisierung und der moderne westliche Lebensstil mit sich tragen.

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt heißt es so schön und genauso ist es, denn es gibt für alles ein Heilmittel, es gibt für alles eine Ausweichstrategie, es gibt immer einen Schutz und es findet sich immer eine Lösung, das Problem zu beseitigen oder zu transformieren. Aber nur wenn wir darüber informiert sind, was uns schadet, haben wir eine Chance uns zu schützen und wieder Heilung fließen zu lassen.

Übersicht zu den Giftstoffen

In der folgenden Übersicht findest du einen Großteil der schädlichen Gifte und Chemikalien, mit denen wir Menschen in der heutigen Welt tagtäglich konfrontiert werden können. Diese sind mitunter die Hauptverantwortlichen und Hauptverstärker aller Krankheiten, mit denen wir uns als Mensch hier auf der Erde herumplagen müssen. Es gibt kein Leiden, keine Beschwerden und keine Krankheiten, an denen diese folgenden Schadstoffe nicht in irgendeiner Weise beteiligt sind. Es gibt natürlich noch weit aus mehr Schadstoffe, aber die folgende Liste gibt schon einen sehr guten Überblick, mit was wir es hier alles zu tun haben. Trotzdem brauchen wir nicht in Angst und Panik verfallen. Denn wer sich dieser Gefahren bewusst ist, kann mit seiner göttlichen Schöpferkraft und seinem mächtigen Geist alles neutralisieren, was schädlich für dich ist. Wenn du im Urvertrauen bist, wenn du dir deiner göttlichen Macht bewusst bist und wenn du in deinem liebenden Herzen mit dem Urschöpfer verbunden bist, dann kann dir keine negative Macht irgendetwas. Und zusätzlich gibt es diese wunderbare Reinigung und Entgiftung, um dich von den materiellen Giftstoffen zu befreien und zu entledigen. Also schauen wir uns die Übeltäter doch einmal an. Merke dir immer: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!

Schädliche Nahrungsmittel/Füllstoffe:

- Zucker
- Industriell verarbeitete Nahrungsmittel
- Lebensmittel aus konventionellem Anbau
- Kochsalz
- Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse etc.)
- Fertignahrungsmittel (Dosenravioli, Tiefkühlpizza, Eingeschweißte vegane Würste etc.)
- Transfettsäuren (schädliche Fettsäuren)
- Totgekochte Nahrungsmittel
- Genbasierte Nahrungsmittel (Mais, Soja, Weizen etc.)
- Süßstoffe
- Heißer Honig
- Süßigkeiten aller Art (Chips, Gummibärchen, Kekse etc.)
- Genussmittel (Alkohol, Tabak, Tabakzusatzstoffe, chemische Drogen etc.)

Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle:

- Aluminium
- Arsen
- Barium
- Blei
- Cadmium
- Kupfer
- Nickel
- Quecksilber

Pharmazeutische Stoffe:

- Antibiotika
- Antidepressiva
- Biopharmazeutika
- Blutdruckmittel
- Antibabypille
- Entzündungshemmer

- Hormone
- Immunsuppressiva
- Opioide
- Schlafmittel
- Schmerzmittel
- Statine
- Steroide
- Amphetamine

Chemikalien aus dem Alltag:

- Aftershave
- Bräunungsspray
- chemische Deodorants
- chemische Haarfärber
- chemisches Duschdas
- chemische Parfüms
- chemische Reiniger
- chemische Shampoos
- Duftkerzen
- Duftsprays
- Haarspray
- Lufterfrischer
- Make Up
- Nagelpflege

Chemikalien aus der Lebensmittelindustrie:

- Chlor
- DDT
- Fluoride
- Fungizide
- Herbizide
- Insektizide
- Kunstdünger
- Pestizide
- Plastikverpackungen

Petrochemische Stoffe:

- Anstreichfarbe
- Auspuffgase
- Benzin
- chemische Lösungsmittel
- chemische Öle und Fette
- chemische Pflegemittel
- Diesel
- Dioxine
- Feueranzünder
- Gas
- Kerosin
- Kunststoffe
- Lack
- Plastik
- unnatürliche Kondensstreifen (Chemtrails)

Strahlung:

- bestrahlte Nahrung & Wasser
- Röntgenuntersuchungen
- Flugreisen
- Handy, Laptop, Pc, Fernseher etc.
- Magnetresonanztomografie (MRT)
- Nukleare & atomare Überreste
- Positronenemissionstomografie
- 5G Netzstrahlung und fortgeschrittener

Belastende Nahrungsmittelzusätze:

- Alkohol
- Aspartam & andere künstliche Süßungsmittel
- künstliche Farbstoffe
- Formaldehyd
- Glutamat
- Konservierungsstoffe

- Nährhefe
- natürliche & künstliche Aromen
- Zitronensäure

Viren:

- HIV
- Ebola
- Sars-CoV
- Pocken
- Dengue
- Grippeviren
- Rotavirus
- Tollwut
- Gelbfieber
- Hanta-Virus
- etc.

Schädliche Pilze (3 Hauptkategorien):

- Hefepilze
- Schimmelpilze
- Dermatophyten

Die Mischung der Giftstoffe

Dass Gifte schädlich sind, ist kein Geheimnis. Der Name ist Programm. Deshalb haben Forscher für jedes Gift einen Grenzwert ermittelt. Wird dieser Wert überstiegen, kann dies eine potenzielle Gefahr für Körper und Geist darstellen. Ein großes Problem ist jedoch, dass die Gifte nur einzeln getestet werden und nicht im Verbund zusammen. Die einzelnen Grenzwerte, die auf den verschiedenen Lebensmitteln stehen, mögen vielleicht im Rahmen sein, aber alle giftigen Stoffe zusammen in solch einem

Lebensmittel mischen sich zu einem Giftcocktail zusammen, der alles andere als im Grenzbereich liegt. Wir werden sozusagen von einem regelrechten Giftcocktail angegriffen. Die Art und Weise, wie verschiedene Stoffe zusammenspielen können, um unserem Körper zu schaden, wird komplett außen vor gelassen. Deswegen sind die von den Forschern etablierten Grenzwerte in den meisten Fällen mehr oder weniger bedeutungslos, da sie nicht im Zusammenhang gesehen werden. Lasse dir daher also bitte nicht einreden, dass beispielsweise Fertignahrungsmittel die Grenzwerte einhalten und daher unbedenklich sind.

Die Gefahr von Giftstoffen

Also wie bereits angesprochen, können die langfristigen Folgen von Giftstoffen auf unseren Körper unter Umständen fatal sein. Gifte wie jene, die du aus deiner Umwelt aufnimmst, bauen sich sehr langsam, aber trotzdem beständig in deinem Körper auf. Es wird Jahr für Jahr immer ein wenig schlimmer. Es ist ein schleichender und tückischer Prozess, denn seine Spuren liegen in der verschleierten Vergangenheit. Es handelt sich bei den Folgen von Giftstoffen, Strahlung und Toxinen etc. nicht um einen Beinbruch oder Magenschmerzen, wo die Ursachen viel offensichtlicher sind, weil die Ursachen meist in der nahen Vergangenheit oder Gegenwart liegen. Eine langfristige Vermüllung und Vergiftung fällt einem unbewussten Menschen, der sich mit der Materie nicht auskennt, nicht so leicht auf. Und die Folgeschäden von Strahlungsschäden, schleichenden Vergiftungen und toxischen Belastungen können sehr vielfältig sein, weil sie zum einen die unbekannte Ursache für viele Krankheiten und Beschwerden sind und mitunter jede Krankheit und vielerlei Beschwerden verstärken. Wir leben heute im ersten Quartal des 21. Jahrhunderts in einer Welt, die durch den Menschen seit vielen Jahrzehnten verpestet und vergiftet worden ist. Nicht umsonst steigen die Zahlen von unbekanntem Krankheiten und Ausartungen von bekannten Beschwerden.

Und die Schulmedizin ist hierbei leider keine große Hilfe, da sie keine Ursachenbehandlung anbietet, sondern lediglich an einer Symptombehandlung interessiert ist. Zumindest der größte Teil der Schulmedizin. Da ist es kein Wunder, dass viele Menschen wieder zu alternativen Heilmethoden, zur Natur, zu Schamanen, zu Geistesheilern oder zu ihren göttlichen Selbstheilungskräften ausweichen. Und ich begrüße diese Entwicklung mit großer Hoffnung, Freude und Glückseligkeit, denn wir Menschen müssen wieder zu unseren Wurzeln zurückfinden und herausfinden, wer wir eigentlich sind, woher wir gekommen sind und wohin wir gehen. Wir sind Teil der Natur und die größten Heilkräfte stecken in Mutter Natur, Gott dem Urschöpfer und in jedem Menschen selbst. Diese spirituell-bewusste Reinigung und Entgiftung soll dir eben genau aus diesem Grund dabei helfen, deinen Körper und Geist auf eine bewusste und natürliche Weise zu regenerieren. So bist du einen Schritt näher an der Natur und wirst Tag für Tag eine innigere Verbindung zu dir selbst, Mutter Natur und Gott aufbauen können. Diese innige, kräftige und gefestigte Verbindung ist der Schlüssel zu deiner Heilung.

Giftstoffe, Toxine, Strahlenbelastungen und Parasiten stören die Kommunikation in unserem Körper und beeinträchtigen die Funktion unseres Geistes. Wir werden anfälliger für ernsthafte Krankheiten und beschleunigen so den Alterungsprozess. Dadurch entsteht ein Teufelskreislauf, der wiederum die Kommunikation der Zellen, deren Funktionsweise und den Fluss der Lebensenergie Qi weiter beeinträchtigt. Immer mehr Zellen sind von dieser Lawine betroffen und Körper und Geist können ihre Funktionen immer unzureichender erfüllen, bis es schließlich zu einem Totalversagen kommt.

Vergleiche es mit einem Auto, das frisch aus der Werkstatt gekommen ist und über die Jahre keine richtige Pflege erhalten hat, den falschen Treibstoff getankt hat, nicht beim Service war, die Wartung ausgelassen hat und nicht gewaschen worden ist. Und wenn etwas gemacht worden ist, dann sind die Probleme an der Oberfläche kaschiert worden, aber der Rost ist beispielsweise immer noch vorhanden, nur siehst du ihn eben gerade nicht. Dreimal darfst du raten. Das Auto fährt trotzdem noch. Es springt

vielleicht hin und wieder nicht gleich an, es zickt hier und da einmal herum, aber es bringt dich noch von A nach B. Die Preisfrage ist nur, wie lange noch. Diese Frage musst du dir selbst beantworten und ich bin mir sicher, du bist jetzt gerade dabei, deine Beschwerden und Probleme an den Ursachen packen zu wollen. Eins garantiere ich dir, es ist noch nicht zu spät. Merke: Der Mensch kann extreme Strapazen und Mangelzustände aushalten. Das menschliche System hat seine Notfallstrategien mit solchen Giftdeponien umzugehen und der Körper hält das auch sehr lange durch. Es treten vereinzelt Mangelerscheinungen auf, aber das Gesamtsystem wird am Laufen gehalten. Allerdings wird es bei einer Auslastung von etwas 75% sehr kritisch und es muss schleunigst gehandelt werden, sonst bricht das System Mensch auseinander.

Die Allgegenwärtigkeit dieser Giftstoffe ist für eine Vielzahl an Krankheits-Epidemien, die wir heutzutage beobachten können, verantwortlich. Denn neben den ernsten und schwerwiegenden Folgen wie chronischen Krankheiten und Beschwerden, lassen uns diese Giftstoffe, Strahlungen, Schwermetalle, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Toxine und Chemikalien etc. schneller altern, sie senken unsere Schwingungsfrequenz, sie beeinträchtigen unser Energielevel, sie stören unsere Sinnesorgane, sie machen uns träge, sie schmälern unsere Lebensqualität und sie verursachen Stress in unserem Inneren. Die folgende Liste soll dich Lieber Leser noch einmal aufmerksam machen, was diese Giftstoffe alles im menschlichen System anrichten können.

Das Ziel ist es nicht, jetzt die Augen zu verschließen oder Angst zu haben. Es geht darum, sich der Wahrheit zu stellen, ihr ins Auge zu blicken und die Negativität auf dieser Welt wahrzunehmen. Erst dann kannst du bewusst etwas verändern, wenn dir klar ist, was hier auf dieser Welt schief läuft. Es geht nicht darum irgendetwas zu verurteilen. Es ist wie es gerade nun einmal ist. Allerdings haben wir es selbst in der Hand zumindest unser Leben zu transformieren und uns weitestgehend vor diesen Giftstoffen zu schützen und diese aus unserem System auszuleiten.

Liste von Krankheiten aufgrund von Giftstoffen:

- Abszesse
- Adipositas
- Akne
- Vorzeitige Alterung
- Aphthen
- Augenstörungen
- Autoimmunerkrankungen
- Blasenentzündung
- Hoher Cholesterinspiegel
- Chronischer Energiemangel
- Hoher Blutdruck
- Blutverschmutzung
- Borreliose
- Burn Out
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Depression
- Diabetes
- Dünndarmfehlbesiedlung
- Dysbiose (Durchfall und Verstopfung)
- Ekzeme
- Entzündungen
- Erkältung
- Fettleber
- Gallenblasenentzündung
- Gallensteine
- Gedächtnisstörungen
- Gehirnnebel
- Gelbsucht
- Gelenkschmerzen
- Gicht
- Grauer Star
- Grüner Star
- Gürtelrose
- Haarausfall

- Halsschmerzen
- Hepatitis
- Herpes
- Hitzewallungen
- Hormonstörungen
- Kopfschmerzen
- Krampfadern
- Krebs
- Leberzirrhose
- Migräne
- Multiple Sklerose
- Myome
- Nasennebenhöhlen
- Nierenerkrankungen
- Nierensteine
- Ohrenentzündungen
- Ödeme
- Parasiten
- Parkinson
- Pfeiffer`sches Drüsenfieber
- Pilze
- Psoriasis
- Reizdarmsyndrom
- Schilddrüsenstörungen
- Schlafstörungen
- Sehschwäche
- Stimmungsschwankungen
- Süchte
- Tinnitus
- Tumore und Zysten
- Würmer

Der Nutzen einer Reinigung & Entgiftung

Wenn du also dein Leben wieder in vollen Zügen genießen willst, wenn du endlich wieder frei von belastenden Beschwerden sein möchtest und wenn du deine spirituelle Bewusstseinsentwicklung auf die nächste Stufe heben möchtest, dann wird es Zeit sich von diesen Giftstoffen in deinem Körper zu entledigen, denn sie blockieren dich auf allen erdenklichen Ebenen, das ist sicher. Sie beeinträchtigen die Funktion deiner Zellen oder sogar Organe und rauben dir wertvolle Energie. Wertvolle Energie, die du dringend benötigst, um deine Schwingungsfrequenz zu halten und zu erhöhen, damit du dein Bewusstsein erweitern und spirituellbewusst aufsteigen kannst.

Durch eine spirituell-bewusste Entgiftung befreist du unglaublich viele deiner Zellen von blockierenden Giften und stellst so die Weichen, dass diese ihre Aufgabe wieder ungehindert ausführen können. Das gibt dir mehr Energie, mehr Klarheit, mehr Kraft und mehr Leistung, um deiner Lebensaufgabe und deinen Wünschen nachzugehen, ohne dich mit plagenden Krankheiten herumquälen zu müssen. Du benötigst weniger Schlaf, du brauchst insgesamt weniger Nahrung, du bist weniger anfällig für Stress und du bist besser geschützt vor negativen Fremdenergien, weil dein Immunsystem intakt ist und dein Körper von unnötigem Ballast und Müll befreit ist. Du säuberst sozusagen dein Inneres. Du führst eine Grundreinigung deines körperlichen Fahrzeuges durch. Du putzt ihn nicht nur von außen, sondern vor allem von innen. Wenn das Innenleben deines Körpers sauber und gereinigt ist, dann wird dein Körper nach außen hin das ausstrahlen. Dein Hautbild verbessert sich enorm. Deine Zähne werden weiß strahlen. Deine Haare werden kräftiger und robuster. Deine Sinne wie Sehen oder Hören werden verbessert und noch vieles mehr.

Natürlich funktioniert das nicht gleich innerhalb einer 9 tägigen Entgiftung. Das wäre gelogen. Es kommt eben ganz darauf an, wie viele Giftstoffe und Toxine etc. sich in deinem Körper herumtummeln. Aber du wirst definitiv nach einer solchen konsequent durchgeführten Reinigung und Entgiftung einen

deutlichen Unterschied in deinem Wohlbefinden spüren. Deine Essgewohnheiten werden sich ändern und du wirst in Zukunft dreimal überlegen, was du in deinen Körper lässt, weil du weißt, was gewisse Dinge in deinem Körper und deinem Geist anrichten können. Du könntest beispielsweise jeden Monat so eine Reinigung durchführen. Im Frühling, Sommer und Herbst ist so eine Entgiftung auch viel entspannter als im Winter. Aber mindestens zweimal im Jahr sollte es schon machbar für dich sein. Das wäre mein Vorschlag für dich und ich empfehle dir das wirklich von ganzem Herzen. Für deine Gesundheit, für dein Wohlbefinden und für deine Lebensqualität.

Die wichtigsten Vorteile dieser spirituelleren Reinigung und Entgiftung:

- Ausleitung von Giftstoffen und Toxinen
- Ausleitung von Leicht-, Halb- und Schwermetallen
- Ausleitung von pharmazeutischen Stoffen
- Ausleitung von Chemikalien
- Ausleitung von Parasiten, Viren und schädlichen Bakterien
- Reinigung der Leber, der Nieren und des Darm- und Verdauungstraktes
- Reinigung sowohl des Energie- und Chakrasystems als auch des Aurafeldes
- Reinigung von Gehirn und Geist
- Tiefenreinigung und Entgiftung der Zellstruktur
- Entsäuerung und Entschlackung des Körpers
- Verjüngung der Zell- und Körperstruktur
- Erkennen des wahren Wertes von wirklich heilenden Lebensmitteln
- Loslösung von schädlichen und energieraubenden Nahrungsmitteln
- Aufbau einer innigen Verbindung zum Körper

- Befreiung von unangenehmen Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Sodbrennen etc.
- Befreiung von plagenden Krankheiten wie Reizdarm, Leberzirrhose, Diabetes, Arthritis oder Nierensteinen etc.

Richtlinien & zu vermeidende Nahrungsmittel

Wenn wir krank sind und uns mit hartnäckigen Symptomen herumquälen, erinnern wir uns kaum noch daran, wie es sich anfühlte, gesund zu sein. Nach Monaten und Jahren wissen wir einfach nicht mehr, wie es ist, genug Energie zu haben und nicht zu sehr oder überhaupt nicht von Symptomen bedrängt zu werden. Manche haben das gar nicht erst kennengelernt, weil sie vielleicht schon seit ihrer Kindheit an Krankheiten leiden. Wenn Unwohlsein unseren Tagesablauf regiert, kann uns das Gefühl beschleichen, wir hätten unsere Gesundheit nicht mehr im Griff. Und genau hier kommt diese holistische Reinigung ins Spiel, denn sie befähigt dich das Steuer deiner Gesundheit wieder in die Hand nehmen zu können. Mit dieser Vorgehensweise hast du ein mächtiges Werkzeug in der Hand, dich von deinen körperlichen Leiden zu befreien.

Schädliche Bakterien, Parasiten, Pilze, Krankheitserreger, Schwermetalle, Toxine, Giftstoffe, Elektrosmog, Strahlung, Abgase und negative Energien etc. sind eine der Hauptursachen für schwerwiegende Krankheiten, die sich im menschlichen System breit gemacht haben. Egal ob Hitzewallungen, Gehirnnebel, Arthritis, Ekzeme, Akne, rheumatische Beschwerden, Depression, Migräne, Schilddrüsenstörungen, Fettleber, Darmerkrankungen, wechselnde Schmerzzustände oder tief sitzende Ängste etc. diese Reinigung und Entgiftung hat das Potenzial, all diese lebensbelastenden Zustände zu lindern, einzudämmen und auszumerzen. Eine hingebungsvolle, konzentrierte und richtige Ausführung ist natürlich die Voraussetzung für den Erfolg, ebenfalls wie Demut, Dankbarkeit und Verständnis für die Beschwerden, die dich bis jetzt geplagt haben.

Die Krankheit möchte dir etwas mitteilen und wenn du bereit bist aus ihr zu lernen, wenn du bereit bist dich weiterzuentwickeln und deinen Lebensstil hin zum Positiven veränderst, dann steht deiner Heilung nichts mehr im Wege. Deine Geistesführer, deine geistigen Helfer, deine Schutzengel, dein höheres Selbst und der Urschöpfer werden dich dann unterstützen und die Heilung einleiten. Wenn du noch nicht bereit bist oder wenn du aus den vergangenen Erfahrungen nichts gelernt hast, dann bist du auch noch nicht für eine Heilung bereit. Wenn du deine Fehler erkannt hast, wenn du dir deiner selbst bewusst bist und wenn du dich dem lichtvollen Pfad weiter näherst, dann stehen dir die Tore für deine Heilung offen und diese 5-Elemente Reinigung und Entgiftung wird dich und vor allem deinen Körper und deinen Geist enorm dabei unterstützen und den Heilungsprozess extrem beschleunigen.

Bei diesem Heilungsprozess ist es von entscheidender Bedeutung bestimmte Nahrungsmittel und viele davon sind keine wirklichen Lebensmittel, sondern Genussmittel oder fast ausschließlich schädlich für dich, komplett wegzulassen. Optimalerweise nicht nur für solch eine Reinigung, sondern für immer. Natürlich nicht alle der aufgelisteten Kategorien. Diese Reinigung soll dir helfen krankheitsfördernde Nahrung selbst zu erkennen und Schritt für Schritt aus deinem Speiseplan zu entfernen. Ich weiß aus Erfahrung, dass das ein langer Weg sein kann, aber es ist ein Weg, der sich zu 100% lohnt.

- Keine Fette, keine Öle und keine extrem fettigen Nahrungsmittel wie Oliven, Avocado, Hanf (auch wenn sie sehr gesund sind)
- Keine Nüsse, keine Samen und keine Kerne
- Kein Salz, keine Gewürzmischungen und kein Essig
- Kein Gluten, keine Weizenprodukte und kein Brot
- Keine gentechnisch manipulierte Nahrung wie Mais und Soja
- Keine Fertignahrungsmittel oder Dosenrationen
- Keine tierischen Lebensmittel und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Kein Koffein, kein Alkohol, kein Zucker und keine Drogen

- Keine totgekochten, totgebratenen oder totgebackenen Speisen
- Keine industriell verarbeitete Nahrung
- keine Konservierungsstoffe, keine Farbstoffe, keine Geschmacksverstärker, keine Süßungsmittel
- keine künstlich hergestellten Zusatzstoffe

Alle genannten Lebensmittel und Zusatzstoffe hindern unseren Organismus daran, sich optimal reinigen und entgiften zu können. Sie verlangen unseren Organen einfach zu viel Energie ab, um sie zu verstoffwechseln und zu verarbeiten. Sie behindern unsere Zelle schlichtweg daran sich von ihrem Müll und ihren Abfällen zu befreien. Unser Organismus soll ja während der Reinigung genügend Energie zur Verfügung haben, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das wichtigste ist gerade nunmal überschüssigen Ballast loszuwerden. Es ist daher auch während der Entgiftungsphase sehr bedeutend, auch gesunde Fette zu vermeiden. Fette benötigen von unserem Organismus ganz besonders viel Energie, um verdaut zu werden. Daher werden wir uns in der Entgiftung so fettfrei wie möglich ernähren. Du wirst den Unterschied sehr deutlich spüren und du wirst fühlen, wie leicht und bekömmlich die Speisen der Entgiftung sind. Beherzige bitte daher diese Angaben mit bestem Gewissen.

Mir ist natürlich bewusst, dass es in der heutigen Zeit sehr schwer ist, diese Richtlinien vollständig zu befolgen, da man auch nicht immer nachverfolgen kann, was jetzt genau in diesem Lebensmittel alles enthalten ist. Man kann die Herstellungsverfahren und Anbauprozesse eben nicht immer vollständig überprüfen. Daher gilt die Devise, je biologischer, je unverarbeiteter und je natürlicher desto besser. Versuche also dies in deiner Reinigung und auch in deinem zukünftigen Leben, so gut es geht, zu beherzigen. Je höher der Bewusstseinszustand, je höher die Schwingungsfrequenz und je höher die Lebensenergie eines Menschen ist, desto gesünder, natürlicher, karmafreier, lichtvoller, etherischer und göttlicher wird seine Ernährung aussehen. Du bist, was du isst, heißt es. Ja dein Körper wird zu dem, was er in sich aufnimmt. Und materielle Nahrung spielt hier eine entscheidende

Rolle, zu was sich dein Körper einmal entwickeln wird. Achte drauf, was du ihm zuführst, genauso wie du darauf achtest, ein Benzinauto nicht mit Diesel zu befüllen. Die entsprechenden Lebensmittel für die Entgiftung findest du ein Kapitel zuvor bei den wahren und natürlichen Lebensmitteln. Dort sind sie mit dem Buchstaben (E) gekennzeichnet.

5.3 Darmreinigung und Darmsanierung

Ebenso wichtig wie die Entgiftung und Entsäuerung ist die Darmreinigung und Darmsanierung. Wie wir ja wissen, ist der Darm eines der wichtigsten Organe in unserem Körper. In ihm wird das Gute vom Bösen, das Nützliche vom Unnützlichen oder das Nährende vom Schädlichen getrennt. In ihm ist der Hauptsitz des Immunsystems, denn im Darm muss ganz genau überprüft werden, was in den Körper und was nicht in den Körper gelangen darf. Oder anders ausgedrückt, welche Stoffe gerne in den Blutkreislauf und welche Stoffe unter keinen Umständen in den Blutkreislauf dürfen. All das wird im Darm entschieden. Alles, was du als Mensch in dich über deinen Mund aufnimmst, wird durch dein Verdauungssystem geschleust, dort zerkleinert, wenn möglich resorbiert also aufgenommen, anschließend in verschiedenen Organen weiterverarbeitet und schließlich zu deinen Zellen als Energielieferanten transportiert. Der Rest wird entweder über deinen Enddarm und den Anus ausgeschieden oder verbleibt leider in deinem Darm. Diese Reste, die sich im Darm breit machen, weil beispielsweise dein Immunsystem zu schwach ist oder weil die Kapazitäten deines Darms einfach überlastet sind oder weil sich das Milieu der Mikroorganismen in deinem Darm verschlechtert hat, können schwerwiegende Schäden anrichten. Regelmäßige Durchfälle, Verstopfung, Blähungen und Unwohlsein sind lediglich Vorboten eines größeren Sturms, der seinen Anfang in deinem Darm nimmt. Es kann eine Dysbiose entstehen, also eine Vorherrschaft von schädlichen Bakterien, die unsere Darmwände verseuchen, verpesten und beschädigen. Es können sich Pilze und Parasiten in deinem Darm ansiedeln, die ihr Unwesen im ganzen Körper treiben. Es können sich auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa bilden, die deinen gesamten Organismus belasten.

Schwerwiegende Probleme mit deinem Darm gehen immer einher mit einem niedrigen Bewusstsein, einer niedrigen

Schwingungsfrequenz, geistiger Imbalance, seelischer Imbalance und körperlicher Imbalance. Gerade bei den chronisch-entzündlichen Krankheiten wirken viele Faktoren zusammen und letztendlich ist solch eine schwere Krankheit die Manifestation von diversen Ungleichgewichten. Trotzdem können wir bereits auf der Ebene des Körpers und gerade im Darm, wo die körperliche Manifestation ihren Ursprung genommen hat, ansetzen. Höchstwahrscheinlich hat eine Mischung aus industriellen, unnatürlichen, konventionellen, chemischen, genmanipulierten, hochgezüchteten und ungesunden Nahrungsmitteln wie Fertigprodukten, Süßigkeiten, Backwaren, glutenhaltigem Getreide, Fastfood, Knabberereien, Keksen, Pizza, Burger, Döner, Pasta, Zucker, Eis, Käse, Milch, Brot, Croissants und so weiter und sofort deinen Darm überwältigt, verpestet und vermüllt. Das ist in unserer heutigen Zeit ja auch nicht schwer, denn an jeder Ecke lauern die bekannten und verdächtigen Übeltäter und nur allzu oft fallen wir in der Hektik und im Stress des Alltags auf diese Kompensatoren herein. Nichts anderes sind diese aus der Balance geratenen Genussmittel. Sie dienen nicht mehr des sporadischen Genusses, sondern der Kompensation unseres Alltages. Sie sind zu einer Sucht geworden, um seelische und geistige Imbalancen kurzfristig auszugleichen.

Es wird nicht lange dauern, bis Pilze und Parasiten in deinen Darmzotten ihr Lager aufschlagen und Unheil anrichten. Pilze siedeln sich nämlich überall dort an, wo eine gewisse Grundfeuchtigkeit herrscht. In uns Menschen können sie sich erst breit machen, wenn unser Immunsystem geschwächt ist. Neben den Pilzinfektionen auf der Haut, können diese Pilze auch die Schleimhäute befallen. Über die Schleimhäute besteht auch die Möglichkeit, dass sie sich in den Blutkreislauf einschleichen und sich so im gesamten Körper verteilen. Haben sich diese Pilze, einer der bekanntesten sind die „Candida Pilze“, erst einmal in deinem Körper und ganz besonders in deinem Darm vermehrt, können sie Nährstoffe rauben, das Immunsystem weiter schwächen, Toxine absondern, Stoffwechselgifte ausscheiden oder auch die Darmwände beschädigen, sodass sie durchlässig werden. Pilze und Parasiten sind auch Lebewesen und diese können Einfluss auf ihren Wirt nehmen. Neben anderen Viren und schädlichen Bakterien

können auch diese Pilze und Parasiten ihren Hunger auf für uns ungesunde Nahrungsmittel übertragen. Ganz besonders lieben sie Zucker und isolierte also leere Kohlenhydrate. Es kann also sehr wohl möglich sein, dass die täglichen Heißhungerattacken auf Süßigkeiten oder Backwaren nicht von deinem Körper ausgehen, sondern von diesen Schädlingen. Dafür benötigt man jedoch ein sehr gutes Körpergefühl, das in so einem fortgeschrittenen Stadium wahrscheinlich fehlt.

Wir benötigen also eine Lösung und die beste mir bekannte Möglichkeit wäre eine effektive und effiziente Darmreinigung und -sanierung. Beide Begriffe bezeichnen die Reinigung des Darms mit zusätzlichem Aufbau einer gesunden Darmflora.

Der Nutzen einer Darmreinigung und Darmsanierung

Die Vorherrschaft von nützlichen und helfenden Bakterien im Darm, eine intakte Darmflora, saubere Darmwände und Darmschleimhäute und ein starkes Immunsystem sind die Merkmale eines gesunden und heilen Dünns- und Dickdarms. Ein gesunder Darm ist ein optimaler Schutz vor Pilzinfektionen. Ein gesunder Darm liefert durch die hervorragende Resorptionsfähigkeit viel Energie. Ein gesunder Darm bedeutet in der Regel ein gepflegtes Hautbild. Ein gesunder Darm produziert regelmäßigen und unbeschwerten Stuhlgang. Ein gesunder Darm bietet kein Milieu für Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen. Ein gesunder Darm schützt vor allerlei Krankheiten. Unsere Aufgabe ist es also, den Darm regelmäßig zu regenerieren, bis er wieder vollständig geheilt ist. Das schaffen wir neben speziellen darmheilenden Lebensmitteln am besten mit einer effektiven Darmreinigung und -sanierung. Diese können wir beispielsweise 2-mal im Jahr durchführen, bis der Darm wirklich vollständig genesen ist. Solch eine Reinigung wirkt wahre Wunder.

- Regulierung der Verdauungsfähigkeit
- Aktivierung der Darmperistaltik
- Ausleitung von Schlacken, Giften, Toxinen, Pilzen, Parasiten, Säuren, Bakterien und Viren
- Aufbau einer gesunden Darmflora
- Stärkung des Immun- und Abwehrsystems
- Optimierung der Resorptionsfähigkeit für eine bessere Nährstoffversorgung
- Regeneration der Darmschleimhaut

Darmreinigung oder Entgiftung

Sollte man eigentlich zuerst eine körperliche Entgiftung oder zuerst eine Darmreinigung durchführen? Die Antwort auf diese Frage kann man nicht pauschal beantworten. Man könnte zwar generell sagen, dass in den meisten Fällen eine Darmreinigung und Darmsanierung durchgeführt werden sollte, weil der Darm zuerst einmal saniert werden muss, damit das Immunsystem wieder aufgebaut wird und die Darmschleimhäute regeneriert werden. Im Anschluss darauf kann die Entgiftung und Entsäuerung ihre optimale Wirkung entfalten. Auf der anderen Seite könnte man allerdings auch behaupten, dass die Entgiftung vorrangig ist, da die Masse an Gift- und Schadstoffen schnellstmöglich aus dem Körper entfernt werden muss. Darüber hinaus ist solch eine Entgiftung auch sehr heilsam für den Darm. Diese Entgiftung hier dauert 9 Tage und sollte regelmäßig durchgeführt werden, aber mindestens 2 mal im Jahr. Giftstoffe werden immer in deinen Körper kommen, also sollte man sich auch regelmäßig entgiften. Wenn der Darm allerdings einmal gereinigt und saniert ist, dann ist er das auch weiterhin, wenn man ihn gut behandelt. Aber natürlich kann das anfangs auch ein paar Darmreinigungen in Anspruch nehmen, bis er vollständig saniert ist. Solche Reinigungen dauern auch länger als eine Entgiftungskur und so kann man vor und nach der Darmreinigung eine Entgiftung setzen. Summa summarum muss jedoch ganz klar gesagt werden, dass wenn du an schweren

Verdauungsproblemen, einer Dysbiose oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen leidest, du zuerst eine Darmreinigung und -sanierung durchführen solltest. Und so muss auch ganz klar gesagt werden, dass wenn du an Lebererkrankungen, Nierenbeschwerden oder einer Schwermetallvergiftung leidest und gleichzeitig einen intakten Stuhlgang hast, eine Entgiftung und Entsäuerung die bessere Wahl ist. Es kommt eben auf deine individuelle Situation an und daher ist es im Zweifelsfall immer besser einen Experten zu Rate zu ziehen.

Diese Lebensmittel reinigen und sanieren unseren Darm

Die Ernährung ist natürlich neben diesen Darmreinigungs- und Sanierungsmaßnahmen auch von entscheidender Bedeutung. Die Reinigung und Sanierung ist ja hauptsächlich dafür da den Schmutz und Dreck, den die krankmachende Ernährung verursacht hat, aus dem Verkehr zu räumen. Daher wäre es natürlich schlichtweg falsch, die Reinigung und Sanierung lediglich als kurzfristige Symptombekämpfung zu nutzen. Du kannst das natürlich machen, aber jetzt einmal Hand aufs Herz, das ist nicht Sinn und Zweck dieser Sache. Wir wollen ja während und nach der Sanierung unsere Ernährungsweise Schritt für Schritt umstellen und verbessern. Keiner erwartet von dir sofort zum Rohköstler zu werden, aber du kannst jeden Monat einen Schritt in die richtige Richtung machen und für diese Zwischenphase wird dir die Darmreinigung und Darmsanierung als ganzheitliche Maßnahme den Rücken frei halten. Mache dir bewusst, dass dies sicherlich nicht deine erste Darmreinigung bleiben wird. Ich empfehle anfangs jedes Jahr etwa 2 bis 4 Reinigungen durchzuziehen, je nachdem wie ausgeartet deine Ernährungsgewohnheiten sind. Anhand deiner Verdauungsbeschwerden und deines Stuhlganges wirst du im Normalfall ja sehen, wann dein Körper eine Darmsanierung nötig hat. Ist dein Darm erst einmal vollständig saniert, hat er im Normalfall keine weitere Reinigung mehr nötig, wenn er nicht wieder kontinuierlich durch ungünstige

Nahrungsmittel und Essgewohnheiten zerstört wird. Lasse aus diesem Grund, wie oben bereits schon erwähnt, alle industriellen, unnatürlichen, konventionellen, chemischen, genmanipulierten, hochgezüchteten und ungesunden Nahrungsmittel wie Fertigprodukte, Süßigkeiten, Backwaren, glutenhaltige Getreide, Zucker, Fastfood und Knabbereien um jeden Preis weg. Diese zerstören das gesunde Milieu in deinem Darm und verursachen nur Ärger.

Konzentriere dich vor allem auf Gemüse, Pilze, Beeren, Kräuter, Wildpflanzen, Salate, Baumblätter und Algen. Ergänze deinen Speiseplan darüber hinaus mit rohköstlichen Samen, Nüssen, Fetten und Ölen und baue schließlich heilende Obstsorten in deine Ernährung mit ein. Zwei bis maximal drei Mahlzeiten reichen auf jeden Fall während der Darmreinigung aus. Dein Darm soll sich ja auch regenerieren und nicht mit Nahrung vollgestopft sein. Achte auf leicht verdauliche Speisen und verzichte um jeden Preis auf kleine Zwischensnacks. Dein Darm möchte saniert werden. Du kannst dir das vorstellen, wie eine Hauswand, die gerade mit neuer Farbe frisch gestrichen worden ist. Diese Farbe braucht jetzt auch Ruhe und eine gewisse Zeit, um einwirken und trocknen zu können. Erst dann entfaltet sie ihre Wirkung und ihre wahre Pracht. Genauso benötigt dein Darm eine Zeit sich neu zu sortieren. Er ist gerade dabei den Müll zu entleeren und dafür braucht er Energie. Schenke ihm ein wenig Ruhe. Es ist auch völlig in Ordnung während der Darmreinigung einen oder mehrere Fastentage einzubauen. Die entsprechenden Lebensmittel für die Darmreinigung findest du zwei Kapitel zuvor bei den wahren und natürlichen Lebensmitteln. Dort sind sie mit dem Buchstaben (D) gekennzeichnet. Eine genaue Anleitung für eine professionelle Darmkur und Entgiftungskur findest du, wie bereits erwähnt, auf unserer Website in unserem Online Shop.

5.4 Achtsamkeit beim Nahrungsprozess

Jetzt kommen wir zum zugleich einfachsten und schwierigsten Thema in diesem Buch, nämlich der Achtsamkeit. Wenn du nur eines aus diesem Buch beherzigen sollst, dann würde ich wahrscheinlich auf die Achtsamkeit beim Nahrungsprozess plädieren. Achtsamkeit ist in gewisser Art und Weise so unglaublich leicht und trotzdem schwierig umzusetzen. Warum schwierig? Wahrscheinlich weil wir durch unsere moderne Lebensweise aus Schnellebigkeit und Hektik so sehr konditioniert wurden, immer und überall im Stress zu versinken. Die meisten Menschen können nicht mehr im Moment sein, können nicht mehr wirklich genießen, können nicht mehr achtsam leben und können nicht mehr präsent sein. Die meisten Menschen möchten einfach irgendwo ankommen und endlich fertig werden mit dem, was sie begonnen haben. Viele Menschen freuen sich einfach auf ihre Rente, falls es sie denn noch gibt, und wünschen sich, dass die Zeit bis dahin einfach schnell vergeht, damit sie das Leben endlich genießen können. Viele Menschen, die ein Studium beginnen, wollen einfach zeitig fertig werden, damit sie schnell Geld verdienen können. Kinder wollen endlich in die Schule, um Wissen aufzusaugen und zu lernen. Schulkindern geht die Schule auf die Nerven. Sie wünschen sich nichts lieber, als endlich ihren Abschluss in der Hand halten zu können. Während einer langen Arbeitszeit, sehnt man sich bereits nach dem Urlaub und möchte jetzt gleich schon am Strand liegen. Spirituelle Menschen wollen jetzt Aurasehen können, sie wollen jetzt Astralreisen meistern, sie wollen jetzt glücklich sein und nicht später. Irgendwann stößt man dann auf die Weisheit, dass der Weg das Ziel ist. Viele Menschen haben diesen Satz wahrscheinlich schon dutzende Male gelesen oder gehört, aber umgesetzt haben sie ihn nicht. Irgendwann nimmt man diese Weisheit dann genauer unter die Lupe und versucht sie mit all seinen Teilen zu leben. Viele scheitern hoffnungslos. Einige setzen es um, nur um sie wieder zu vergessen. Andere sind die Quelle der Achtsamkeit. Wenige können einfach sein. Einfach sein ohne

irgendetwas. Einfach sein. Einfach präsent sein. Nicht schlafen. Nicht einfach nur anwesend sein. Nein. Einfach sein. Beobachten. Nicht bewerten. Nicht urteilen. Nicht denken. Einfach sein. Sie können über Stunden einfach sitzen und vollkommen glücklich sein. Sie sind das Auge des Hurricanes.

Diese hohe Form der Achtsamkeit zu meistern, ist meines Erachtens eine wahrliche Königsdisziplin. Es gibt meiner Meinung nach wenige Eigenschaften, die deine Lebensqualität auf so unglaubliche Weise steigern. Meisterhafte Achtsamkeit ist eine davon und diese wollen wir beim Nahrungsprozess ebenfalls kultivieren. Achtsamkeit kann man immer üben. Egal ob du in einer Warteschlange stehst, ob du mit dem Bus fährst, ob du einen Film ansiehst, ob du mit jemanden redest, ob du in der Natur bist oder ob du Zähne putzt, Achtsamkeit kann zu deinem ständigen Begleiter werden. Achtsamkeit kannst du immer und überall trainieren. Gerade in unserer heutigen Zeit, in der viele Menschen von ihrem Smartphone verklärt werden, können wir uns wieder bewusst werden und achtsam sein. Anstatt im Smartphone wieder irgendeinen Müll nachzuschauen, können wir einfach sein, beobachten, wahrnehmen, atmen, hören, riechen, in uns gehen und den Lebensprozess genießen. Ist das Leben denn so langweilig, dass wir immer abgelenkt sein müssen und dass wir uns immer beschäftigen müssen. Für viele ist das anscheinend so und ich war früher auch nicht anders. Aber ich habe wieder die Kurve bekommen und bin unglaublich dankbar, dass ich jeden Tag zu einem achtsameren Menschen heran gedeihe. Ich bin wirklich so dankbar, dass wenn ich mir etwas wünsche, dann versuche ich mein bestes zu geben. Achtsamkeit könnte eigentlich so einfach sein, aber manchmal habe ich das Gefühl wir Menschen sind zu dumm dafür. Immer wieder lassen wir uns ablenken. Immer wieder vergessen wir. Wie in einer Schleife der Verschleierung. Wir können uns einfach nicht konzentrieren. Genau dies Tag für Tag und Stück für Stück wieder zu erlernen, ist wirklich Gold wert.

Was bedeutet es nun also, Achtsamkeit während des Nahrungsprozesses zu kultivieren? Mit dem Nahrungsprozess definiere ich die Zeitspanne vom Moment der ersten Berührung mit einem Nahrungsmittel, bis zu dem Moment wenn dieses

Nahrungsmittel sicher in deinem Magen landet. Dann kannst du von mir aus gerne wieder unachtsam sein. Scherz. Nun gut. Also der Moment der Auswahl eines Lebensmittels kann ein achtsamer Moment sein. Du kannst dir verschiedene Paprikas ansehen und genau die, die dich anlacht, herauspicken. Du kannst dir im vornherein bereits ausmalen, welche Lebensmittel du zubereiten möchtest und anschließend wählst du die speziellen Lebensmittel aus, die mit dir resonieren. Noch besser wäre es natürlich, du hast deine Lebensmittel selbst angepflanzt oder angesät. In dieser Situation hast du mit deiner Nahrung ja bereits schon über Wochen oder Monate eine Verbindung hergestellt. Die Lebensmittel stehen mit dir in Kontakt und werden daher ihre heilenden Eigenschaften auf dein individuelles Wohl ausrichten. Der Moment, in dem du die Samen säht, und der Prozess, während dem du beispielsweise die Gurken mit Wasser versorgst, können sehr behutsam und bewusst sein. Es ist ein ganz besonderer Moment. Es ist ein kleines Wunder. Mache dir das bewusst. Als nächstes kommen wir zum Zubereitungsprozess. Dort könntest du dich voll und ganz auf den Kochvorgang konzentrieren. Keine Ablenkung. Keine Musik. Kein Fernseher. Nur du und die Nahrung. Ein achtsames Schneiden. Ein bewusstes in Szene Setzen. Ein fühlendes Umrühren. Das macht bereits den Unterschied aus, ob ein Gericht sehr gut oder exzellent schmeckt.

Das ist die Zutat der Liebe. Diese Zutat kann nicht erlogen oder vorgespielt werden. Sie muss von Herzen kommen und die Nahrungsmittel spüren das. Dieses Gefühl und diese Achtsamkeit fließen wie eine Zutat automatisch in die Zubereitung mit ein und energetisieren das Essen. Das Essen hat eine ganz andere Energie, wenn sie von einem bewussten und achtsamen Koch serviert wird. Genauso hat sie eine ganz andere Energie, wenn du mit deinem Ehepartner zusammen kochst und dabei streitest. Welten liegen zwischen den Qualitäten dieser beiden Prozesse. Das bedeutet natürlich nicht, dass du das Essen wegschmeißen sollst, wenn es nicht achtsam zubereitet worden ist. Aber diese Achtsamkeit und diese Bewusstheit kannst du dir zu Nutze machen, den Prozess der Nahrungsaufnahme zu ehren. Nahrung bedeutet Leben und du kannst diesen Prozess zu einem Ritual gestalten. Weiter geht es „endlich“ mit der Nahrungsaufnahme. An dieser Stelle sei gleich

gesagt, die Nahrungsaufnahme beginnt bereits beim Ansähen der Nahrung bzw. beim Kaufen der Nahrung. Lerne den gesamten Prozess zu lieben und genieße jeden Teilaspekt. Nichts ist schlimmer als nun mit dem Essen zu starten und es einfach hinunterzuschlingen. Ich weiß, manche Menschen genießen auch dieses Schlingen. Völlig in Ordnung, wenn das so ist. Aber ich denke, es ist trotzdem besser, die Nahrung mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu spüren. Was ist das bitte für eine Qualität bei der Nahrungsaufnahme. Auch wenn du völlig ausgehungert bist, bist du trotzdem so voller Präsenz, dass du dich vorher noch für dieses wunderbare Essen bedankst und anschließend genießt du es, als ob du noch niemals in deinem Leben gegessen hättest. Du kaust langsam. Du lässt das Essen auf dich wirken. Du erspürst die verschiedenen Zutaten. Vielleicht schließt du deine Augen. Du könntest tief ein und ausatmen. Gebe dich einfach hin und lass dich fallen. Nachdem du alles aufgeessen hast, kannst du noch einmals nachspüren, was das Essen mit dir gemacht hat. Hat es dir Energie gegeben? Fühlst du dich leicht? Fühlst du dich schwer? Bist du innerlich vergewaltigt worden? Hat es gemundet?

Ich weiß, dass das einfacher gesagt, als getan ist. Ich weiß, dass wir auch oft mit anderen Mitmenschen zusammen essen. Ich weiß, dass wir auch gerne einmal etwas während dem Essen anschauen. Aber vielleicht kannst du dich hin und wieder mit dir selbst verabreden und den vollständigen Nahrungsprozess mit dir ganz allein feiern und zelebrieren. Auch wenn es nur einmal in der Woche ist. Sieh es als eine Meditation an. Betrachte es als Achtsamkeitsübung. Zeige Mutter Erde und Gott dem Urschöpfer mit diesem bewussten Vorgang deine Dankbarkeit, deine Liebe und deine Demut. Sie werden sich freuen und dein Körper wird sich auch freuen. Mache dir immer wieder bewusst, dass jedes Mal, wenn du gerade Nahrungsmittel verzehrst, diese zu einem Teil von dir werden. Egal ob du gerade tierische oder pflanzliche Lebensmittel konsumierst, eine andere Art von Lebensform ist gerade mehr oder weniger gewillt gewesen, ihr Leben für dein Leben aufzugeben. Es ist wirklich ein sehr intimer Prozess. Nimm daher das Essen als keine Selbstverständlichkeit an. Sei wirklich bei jedem Mahl dankbar, dass du Leben darfst. Ich könnte jetzt gefühlt noch ewig so weiter schreiben, aber ich denke, es ist bei dir

angekommen, wie du Achtsamkeit in Verbindung mit Ernährung umsetzen kannst und welche fantastische Auswirkung dieser Prozess auf dein Essen und dein Wohlbefinden hat. Mach dir wirklich hier und jetzt und in diesem Moment noch einmal bewusst, dass mit viel Liebe und reichhaltigem Genuss beim Nahrungsprozess du jegliches Essen besser aufnehmen, resorbieren, verdauen und vertragen kannst. Es geht zum Großteil um die Energie und zwar ganz besonders um deine Energie, während dem Nahrungsprozess. Hülle also mit der Kraft der Achtsamkeit deine tägliche Nahrung mit Liebe und Dankbarkeit ein. Es macht wirklich einen gewaltigen Unterschied, ob du mit Sucht, Stress und Hektik oder ob du mit Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und Ruhe isst. Fühle dich in Zukunft in beide Varianten und ihre Extreme hinein und erkenne den Unterschied. Lenke deine Bewusstheit auf diesen magischen Prozess.

Achtsamkeit bedeutet auch zu erkennen, was dein Körper jetzt gerade benötigt. Es ist wieder wie mit deinem Auto. Als Autofahrer ist es enorm wichtig, sein eigenes Auto zumindest ansatzweise zu kennen und den Zustand des Autos halbwegs einschätzen zu können. Welche Geräusche macht es? Welchen Treibstoff verträgt es? Welche Reifen brauche ich in welcher Situation? Wann muss ich schalten? Was bedeuten die Warnlichter? Läuft irgendetwas nicht mehr ursachengemäß? Hat sich etwas am Fahrverhalten verändert? Brauche ich eine Inspektion? Ist eine frühzeitige Reparatur notwendig? Das sind alle Fragen, die du auf deinen materiellen Körper auch übertragen kannst. Für uns Menschen ist es auch extrem wichtig zu wissen, was unser Körper braucht. Es ist wie ein stetiger Balanceakt, um die typischen Symptome auszugleichen. Heiß, kalt, dick, dünn, mobil, eingerostet, basisch, übersäuert, entzündet, oxidiert, fit, krank, rein, vergiftet, geordnet, vermüllt usw. Achtsamkeit ist der entscheidende Prozess, damit wir Aufmerksamkeit und Feingefühl für unseren wertvollen Körper kultivieren können. Was ist in deinem Körper los? Fühle, spüre und erkenne, dann wirst du dich deutlich leichter in deinem Leben tun. Im Folgenden möchte ich dir noch eine Liste mit ein paar Tipps mit an die Hand geben. Betrachte sie als Richtlinien und setze sie mindestens einmal bewusst um und beobachte, was mit dir passiert.

Tipps und Tricks für mehr Achtsamkeit

- Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Auswahl, dem Anpflanzen, der Zubereitung und der Aufnahme von Nahrung
- Hingabe und Dankbarkeit bei der Auswahl, dem Anpflanzen, der Zubereitung und der Aufnahme von Nahrung
- baue eine Verbindung zu deinem Körper auf, in dem du mit ihm sprichst, was er jetzt WIRKLICH benötigt
- ein achtsamer Nahrungsprozess ist eine Form der Energetisierung der Nahrung und lädt dein Essen mit Liebesenergie auf
- wenn du langsam und bewusst isst, benötigt dein Körper auch keine riesigen Mengen an Nahrung
- zermahle die Nahrung bewusst und kaue etwa 30 bis 50 Male. Flüssige Nahrung kann man für ein paar Sekunden einspeicheln
- achte darauf, dich nicht zu überessen. Es reicht vollkommen aus den Magen zu 80% zu füllen
- deine Nahrung und dein Wasser nehmen deine Gedanken und Gefühle auf. Achte daher auf einen ausgeglichenen Seinszustand während des Nahrungsprozesses
- sprich ein Dankbarkeitsgebet vor dem Essen
- Essen ist Energie und mit dieser Energie versorgst du deinen Körper. Achte daher auf reine, lebendige und hochwertige Energie
- alles ist miteinander verbunden. Dein Körper interagiert also mit der Erde und mit der Nahrung, bevor du sie überhaupt zu dir nimmst

5.5 Energetisierung und Segnung

Man könnte dieses Kapitel auch als eine Erweiterung der Achtsamkeit betrachten. Ich weiß an dieser Stelle schon, dass viele Menschen dieses Kapitel nicht ernst nehmen oder anders ausgedrückt, dem Prozess der Energetisierung und Segnung nicht die Bedeutung zukommen lassen werden, die sie eigentlich verdient hat. Das Hauptproblem ist ganz einfach, dass wir Menschen nicht sehen, ob ein Lebensmittel nun energetisiert ist oder nicht. Es ist das typische Problem, das viele Menschen mit der geistigen Welt haben. Im Normalfall sieht man diese Wesenheiten wie Engel, Dämonen oder Geister nicht. Genauso wenig sieht, hört, riecht, spürt oder schmeckt man, ob dieses oder jenes Nahrungsmittel mit mehr Lebensenergie aufgeladen ist. Außer man ist hellichtig oder man hat eben ein Gespür für diese Phänomene. Die gute Nachricht ist, dass jeder Mensch seine Hellfühlbarkeit wieder trainieren und zurückgewinnen kann. Ohne jetzt zu tief in dieses Themengebiet einzusteigen, haben die meisten Menschen von uns in ihrer Kindheit diese Kräfte besessen. Manche können sich sogar noch daran erinnern, die meisten haben es jedoch vergessen oder verdrängt. Als Kind wurde uns immer gepredigt, dass nur das wahr und real ist, was du siehst und was andere Menschen auch sehen. So verhält es sich mit den anderen Sinnen normalerweise auch. Was passiert nun mit einem Kind, das noch paranormale Phänomene wahrnehmen kann, allerdings immer wieder von den Eltern mittgeteilt bekommt, dass das nur Einbildung ist. Ganz genau, diese Hellsinne werden natürlich zurückgebildet und verkümmern wie bei den allermeisten Erwachsenen. Trotzdem gibt es noch einige Menschen, die genau diese Fähigkeiten besitzen. Aber es gibt eben deutlich mehr, die diese Fähigkeiten wieder verlernen. Es bedarf ein großes Maß an Offenheit und Geduld. Es ist wie ein Muskel. Diese Hellsinne müssen eben trainiert werden, damit wir sie auch benutzen können. Weißt du, wie viel Zeit es in Anspruch genommen hat, Lesen und Schreiben, Gehen und Laufen, Sprechen und Zuhören

oder Mathematik und Musik zu lernen? Wie viel Zeit benötigst du, einfach nur um einen Handstand oder einen Spagat zu perfektionieren? Was braucht es, um eine neue Sprache zu können? Es kann lange dauern, es kann aber auch auf effiziente Weise gelernt werden. Aber was all diese Dinge gemein haben ist, dass du Achtsamkeit, Fokus, Hingabe, Willensstärke, Geduld, Ehrgeiz, Zeit und noch ein paar andere Qualitäten mitbringen musst, um erfolgreich diese Dinge zu lernen oder wieder zu erlernen. So ist es bei deinen Hellsinnen auch.

Bedeutet das jetzt, dass ich zuerst meine Hellsinne trainieren muss, um meine Nahrungsmittel und mein Wasser erfolgreich zu energetisieren und zu segnen? Nein, ganz und gar nicht. Du benötigst nur Vertrauen in deine Geisteskräfte, Vertrauen in deine Schöpferkraft und Vertrauen in die geistige Welt. Gebe dich diesem Prozess hin und glaube an dich. Es gibt wirklich so viele gute Seelen da draußen, die wirkliche Hellsinne haben. Es gibt so viele Menschen, die dich anhand deiner Aura analysieren können. Es gibt so viele Menschen, die dir Ereignisse aus deiner Vergangenheit erzählen können, obwohl sie das gar nicht wissen können. Es gibt so viele magische Geschichten, Erzählungen und Geheimwissen aus längst vergangenen Zeiten uralter Hochkulturen. Es gibt so viele bekannte Hellseher, Magier, Spiritisten, spirituelle Medien, Seher, Schamanen, Yogis usw. Glaubst du wirklich, das wäre alles gelogen? Glaubst du wirklich, das wäre alles Geldmacherei? Glaubst du wirklich, das wären alles Scharlatane? Ich glaube nicht. Wenn du dennoch so denkst, kann ich dich wirklich verstehen, weil ich ebenfalls für kurze Zeit meine Zweifel hatte. Zweifel und Vertrauen haben sich stetig abgewechselt, aber schließlich hat das Vertrauen gesiegt und ich durfte meine eigenen Erfahrungen mit der geistigen Welt machen. Jetzt habe ich eine starke Verbindung zu ihr. Es hat sich gelohnt. Wenn dein Bewusstsein weit genug entwickelt ist und die da oben wissen, wenn du bereit bist, dann ist es soweit. Und glaub mir, die geistige Welt weiß ganz genau, ob dein Bewusstsein aufgrund der Konditionierungen dafür jetzt bereit wäre oder ob es gerade vielmehr eine Gefahr für deine Entwicklung darstellen würde oder hinderlich für deine Lebensaufgabe wäre. Jeder kennt oder hat schon einmal von verrückt gewordenen Menschen, die vielleicht auch einem starken

Drogeneinfluss oder einer Überdosis ausgesetzt waren, gehört und anschließend leider aufgrund ihrer Hellsichtigkeit durchgedreht sind. Das kann, muss aber nicht mit solchen Phänomenen zu tun haben. Aber ich weiß, dass es da draußen viele Menschen gibt, die für diesen Kontakt und für solche geistigen Phänomene jetzt nicht bereit wären. Also keine Angst, alles kommt zur rechten Zeit. Vertrauen, Glaube und Hingabe sind also die Devise.

Um also deine Nahrung und dein Wasser mit Energie aufzuladen, benötigst du vor allem Vertrauen und Glauben in deine geistigen Kräfte. Jetzt fehlt nur noch die Hingabe, dich mit dem Prozess der Energetisierung und Segnung zu verschmelzen. Im Kapitel über das Wasser, habe ich dir ja bereits zwei Techniken vorgestellt, durch die du dein Wasser mit der Hilfe unserer kosmischen Freunde von den Plejaden oder deinem höheren Selbst reinigen und energetisieren kannst. Dort hast du dich auf energetischer Ebene mit höherdimensionalen Wesenheiten aus der geistigen Welt verbunden. Du hast eine Verbindung zu deinem höheren Selbst aufgebaut und zusammen mit diesen Heilenergien dein Wasser strukturiert. Es war ein meditativer und achtsamer Vorgang. Jeder der ein wenig feinfühlig ist, hat normalerweise die hohen Energieströmungen wahrgenommen, die bei diesem Energetisierungsprozess geflossen sind. Möglicherweise haben sich ein paar Luftbläschen in deiner Wasserkaraffe gebildet und das Wasser hat darüber hinaus weicher, feiner und wohltuender geschmeckt. Es ist von deinen Zellen mit Freude aufgesogen worden und ich bin mir sicher, dass dein Körper den Unterschied gespürt hat.

Auf diese Art und Weise kannst du dir den typischen Energetisierungsprozess für Nahrungsmittel und Wasser vorstellen. Es ist kein Hexenwerk. Es ist, wie bereits erwähnt, ein achtsamer und bewusster Vorgang, bei dem du deine gesamte Aufmerksamkeit und deinen gesamten Fokus auf die Kanalisation von hochschwingenden Energien legst. Diesen Fokus erreichst du mithilfe eines ausgerichteten Gedankenstroms, der auf das zu energetisierende Medium gerichtet ist. Dieser Gedankenstrom wird optimalerweise von hochschwingenden Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit, Demut oder Freude begleitet. Vielleicht bist du ja

schon soweit, dass du solche Gefühle in dir bewusst erzeugen kannst. Nutze diese Fähigkeit für die Energetisierung deiner Nahrung und deines Wassers. Wie wir wissen, besteht alles aus Schwingung, Frequenz und Energie. Nahrung und Wasser haben eine Resonanz zu deinen Gedanken und deinen Gefühlen. Auf diese Weise kannst du ihre Struktur hin zum Positiven verändern und diese wieder in ihren Urzustand versetzen. Du kannst Lebensmittel auf bestimmte Qualitäten programmieren oder du kannst beispielsweise Wasser darauf einstimmen, dir speziell bei der Entgiftung zur Seite zu stehen. Deiner Fantasie sind hierbei keinerlei Grenzen gesetzt. Nutze sie voll und ganz aus und werde kreativ. Du kannst nichts dabei falsch machen. Probiere dich daher einfach aus. Mit steigender Erfahrung werden natürlich die Resultate immer besser und du baust noch eine innigere Verbindung zu Nahrung und Wasser auf. Du kannst deine Nahrung auch einfach während dem Essen mit Energie aufladen. Das könnte beispielsweise zu einer unglaublich wertvollen Gewohnheit werden, wenn du bei jeder Mahlzeit und bei jedem Glas Wasser vollkommen aufmerksam und konzentriert bei der Sache bist. Währenddessen sendest du hochschwingende Gedanken und Gefühle, also Energien, in dein Essen oder dein Wasser und lädst diese mit einer Welle an Positivität auf. Kannst du dir vorstellen, was das für eine Qualität beim Nahrungsprozess darstellt. Dein Körper wird fast schon überwältigt sein, mit welcher Achtsamkeit er bedient und mit welcher Fürsorge er behandelt wird. Alle Prozesse in dir werden mit dieser Qualität an Achtsamkeit optimiert. Deine Verdauung, dein Stoffwechsel, deine Resorptionsfähigkeit, dein Energiehaushalt usw. werden davon profitieren. Alle Abläufe in deinem Organismus können besser harmonisieren und alle Zellen in deinem Körper können dieses Bewusstsein spüren. Es macht einfach einen gewaltigen Unterschied für deine Lebensqualität. Probiere es selbst aus und lass dich verzaubern.

Wir haben nun also über die Achtsamkeit beim Nahrungsprozess gesprochen und wie du darüber hinaus deine Lebensmittel energetisieren und beeinflussen kannst. Die Segnung ist eine weitere Methode, um deinem Wasser und deiner Nahrung eine spezielle Energie zu übertragen. Die Segnung, die in Gedanken oder in Worten geschehen kann, fungiert als eine Übermittlung von

geistigen Informationen, die die Lebensmittel in ihrer feinstofflichen Struktur transformieren kann. Alle Nahrungsmittel und auch das Wasser nehmen vom Zeitpunkt ihrer Entstehung, über den Prozess des Transports und der Lagerung, bis hin zum Kauf und dem Konsum die unterschiedlichsten Energien und Eindrücke auf. Diese Eindrücke pressen sich auf den Lebensmitteln wie ein energetischer Stempel ein. Das bedeutet ganz einfach, dass die Einflüsse der Umwelt und der Menschen, die diese Lebensmittel bereits in den Händen hatten oder die mit diesen interagiert haben, auf Nahrung und Wasser Auswirkungen haben. Es macht eben einen Unterschied, ob du dir dein Essen bei einem freundlichen, zuvorkommenden und bewussten Lieferservice bestellst oder ob sich bei diesem Lieferservice alles nur ums Geld dreht. Die Menschen, die das Obst pflücken, das Gemüse anbauen oder das Getreide ernten, haben einen Einfluss auf die Lebensmittel. Der Koch, der Bauer, der Lieferant und der Verkäufer etc. haben alle ihren Anteil daran, wie hoch oder wie niedrig schwingend ein Lebensmittel ist, natürlich abgesehen von der Beschaffenheit der Böden oder der landwirtschaftlichen Anbauart. Alles ist miteinander verbunden und ich glaube, manche Menschen wissen zwar von dieser Tatsache, aber sie haben keinen blassen Schimmer, was diese Verbundenheit für eine Auswirkung hat. Nahrung und Wasser nehmen energetische Informationen in ihrer feinstofflichen Struktur auf und haben aus diesem Grund Qualitätsschwankungen. Lebensmittel und Nahrungsmittel haben auch eine Aura und diese Aura bzw. dieses Energiefeld kann mit positiven oder mit negativen Informationen aufgeladen sein. Wenn du diese Nahrungsmittel verzehrst, dann nimmst auch du einen bestimmten Teil dieser Informationen auf und das ist auch der Grund, warum man beim Verzehr von getöteten Tieren beispielsweise Angstenergien zu sich nimmt, weil diese Angst im Fleisch steckt. Menschen, die dann zum Veganer werden, fühlen sich dann langfristig besser, weil diese sporadischen und unbewussten Angstenergien des entsagten Fleischkonsums keine Auswirkung mehr haben.

Der menschliche Organismus nimmt ja bekanntlich über die Nahrung sämtliche Stoffe, Toxine, Chemikalien, Medikamente, Spritzmittel, Pestizide, Viren und andere krank machende Wirkstoffe auf. Diese müssen aus den Organen, dem Blut und allen

Zellen wegtransportiert, entfernt und ausgeschwemmt werden. Der Körper verbraucht dadurch Unmengen an Energie und so fehlt ihm oft die Kraft sich selbst reinigen zu können. Er hat gelernt die Verschmutzungen im Gewebe abzulegen. Die Lebensmittel müssen also bestenfalls vor dem Verzehr nicht nur physisch, sondern auch energetisch gut gesäubert werden. Dazu dürfen wir gerne unsere geistigen Helfer einladen, uns behilflich zu sein. Sie unterstützen dich gerne dabei, die Lebensmittel vor der Zubereitung für dich zu segnen. Und falls doch einmal tierische Produkte zu sich genommen werden, sollten dringend alle Tiere durch Danksagung und Gebete geheiligt, befreit und erlöst werden. Sie sollten höchsten Respekt und höchsten Dank von dir ernten, dass sie ihr Leben geopfert haben, um dich zu füllen. Fühle mit ihnen, dann wird dein Verlangen nach Fleisch sehr bald aufhören.

Mithilfe einer Segnung und natürlich auch mithilfe einer Energetisierung können wir also die Energiestruktur von Lebensmitteln und Wasser reinigen. Segnung bedeutet, etwas zu zeichnen, etwas zu bezeichnen oder etwas mit einem Zeichen zu versehen. In unserem Fall versehen wir das Wasser oder das Lebensmittel mit einem energetischen Zeichen. Dieses feinstoffliche Zeichen sollte folglich wieder mit einem hochschwingenden Gedanken und/oder einem Gefühl verknüpft werden. Die Segnung kann also ein Wort, ein Satz oder ein Gebet sein. Jetzt macht das Tischgebet, das ich in meiner Kindheit noch erleben durfte, auch wieder Sinn. In meiner Kindheit war es für mich Zeitverschwendung. Jetzt nutze ich es selbst sehr gerne wieder und empfehle es wärmstens weiter. Ja so ändern sich die Zeiten. Die Segnung und die Energetisierung sind kein Zeitaufwand. Somit ist es eigentlich nur eine Ausrede zu behaupten, man hätte keine Zeit gehabt. Segne und energetisiere deine Lebensmittel vor dem Verzehr, während dem Verzehr oder wenn du es vergessen hast auch gerne nach dem Verzehr. In einer höheren Schwingungsebene existiert Zeit, wie wir sie kennen, nicht. Also lass dich durch unsere Zeitwahrnehmung nicht beschränken. Im Folgenden möchte ich dir ein paar Beispielsegnungen für deine ersten praktischen Versuche mit an die Hand geben. Übernimm sie einfach, lass dich inspirieren oder kreierte eine völlig neue

Vorgehensweise. Hauptsache du erkennst den Wert hinter diesem achtsamen Prozess.

Beispielsegnungen

- Ich segne diese Nahrung und dieses Wasser mit allumfassender Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung
- Ich segne diese Nahrung und dieses Wasser mit Regeneration, Gesundheit und Heilung
- Ich segne diese Nahrung und dieses Wasser mit Fokus, Konzentration und Klarheit.
- Ich segne diese Nahrung und dieses Wasser mit den höchsten Schwingungsfrequenzen, mit grenzenlosem Bewusstsein und göttlicher Liebe. Ich danke dir Gott und ich danke dir Mutter Erde für dieses wundervolle Geschenk.
- Ich segne alle Pflanzen, Tiere und Lebewesen, die mich durch diese Nahrung am Leben erhalten. Ich danke euch aus tiefstem Herzen für eure Energie. Mit dem allergrößten Mitgefühl trage ich euch in meiner Seele.
- Ich reinige diese Nahrung und dieses Wasser von allen grob- und feinstofflichen Energiefrequenzen, die meinem Organismus schaden zufügen können.
- Ich reinige diese Nahrung und dieses Wasser von allen negativen, schädlichen und krankmachenden Schwingungen und Stoffen. Mit meiner göttlichen Schöpferkraft versetze ich diese Lebensmittel wieder in ihren göttlichen Urzustand einer harmonischen und heilenden Ordnung.

5.6 Richtlinien einer spirituell- bewussten Ernährungsweise

Deine Ernährung wird sich im Laufe deines Lebens ändern, genauso wie sich deine Vorlieben für gewisse Nahrungsmittel und Kochmethoden im Laufe des Jahres und dem Laufe des Tages ändern. Normalerweise wird es nicht passieren, dass man in der Früh aufsteht und jetzt sofort Lust auf ein gekochtes und fettiges Curry hat. Genauso wenig wird man sich im tiefsten Winter nach einer riesigen Portion Eis sehnen und für gewöhnlich essen wir in der Jugend deutlich ungesünder als im Erwachsenenalter. Es gibt dort draußen unzählige viele Ernährungstipps, Ernährungsberaterausbildungen, Ernährungswissenschaften, Ernährungsdogmen oder auch ältere Ernährungslehren. Ernährung ist ein so allgegenwärtiges Thema in unserem täglichen Leben, dass selbst wenn wir uns nicht so sehr für Ernährung interessieren, wir viele Informationen darüber mitbekommen. Aus dem ganz einfachen Grund, weil wir oft zusammen mit anderen Menschen essen und uns auch gern über Ernährung unterhalten, auch wenn es nur über den Geschmack ist. Die einen können mit der Ernährung von anderen nichts anfangen und umgekehrt. Andere wiederum wollen ihre Ernährungsform anderen aufzwingen und diese missionieren, auch wenn ihre moralischen Absichten es eigentlich nur gut meinen. Andere essen einfach, was auf den Tisch kommt. Ein paar wenige würden am liebsten aufs Essen verzichten, weil Essen in ihren Augen Zeitverschwendung ist, und eine wage Minderheit ist überhaupt nicht abhängig vom Essen, weil sie von der Energie der Luft, des Lichtes und der Liebe leben. Manche essen für ihr Leben gerne Fleisch und Fisch. Andere sind reine Pflanzenfresser oder Vegetarier. Wieder andere ernähren sich ausschließlich von tierischen Nahrungsmitteln. Manche essen nur Obst. Manche ernähren sich ketogen und manche essen einfach alles.

Es ist also gut möglich, dass du in deinem Leben bewusst oder unbewusst einige dieser Ernährungsformen oder auch Ernährungsdiäten durchläufst oder ausprobierst. Manche werden mit dir resonieren und manche eben nicht. Ich habe viele Menschen erlebt und vieles gesehen, aber eins ist dabei ganz deutlich herausgestochen. Es kommt immer ganz darauf an, was mit dir, also mit deinem Körper, mit deiner Seele, mit deinem Geist und deinem Bewusstsein resoniert. Je höher ein Mensch schwingt, desto einfacher, pflanzlicher und natürlicher werden seine Ernährungsgewohnheiten. Je niedriger ein Mensch schwingt, desto umfassender, tierischer und unnatürlicher werden seine Ernährungsgewohnheiten. Das ist natürlich kein allgemeines Gesetz, sondern nur eine Beobachtung und eine Richtlinie, an der man sich orientieren kann. Wir alle laufen oder sind bereits durch die Schule des Lebens gelaufen und niemand sollte für seine Ernährungsweise verurteilt werden. Das wäre dasselbe, wie wenn du einen Grundschüler dafür verurteilst, warum er kein Latein sprechen kann. Ja natürlich ist es ethisch nicht vertretbar, Tiere zu essen und ich setze mich mittlerweile leidenschaftlich für das Tierwohl ein, was früher nicht so war. Ich habe es früher einfach nicht hinterfragt, aber jetzt wo ich bewusst genug bin, werde ich keine Tiere mehr essen. Gleichzeitig versuche ich jedoch keinen zu verurteilen, der das noch tut. Auch wenn es manchmal zugegebenermaßen schwer für mich ist. Ich versuche Aufklärungsarbeit zu leisten und es vorzuleben, aber jeder ist auf seinem Weg. Wir befinden uns eben auf einem Lernplaneten. Also höre bitte auf damit, Grundschüler dafür fertig zu machen, dass sie gewisse Lebenslektionen noch nicht verstanden haben bzw. noch nicht verstehen. Eines Tages werden sie es verstehen und im Falle der Tierquälerei werden sie wahrscheinlich weinen, weil sie die verursachten Schmerzen fühlen werden, wenn sie aufgewacht sind. Das ist ein ganz natürlicher Prozess.

Das ist wirklich extrem wichtig zu verstehen und genau aus diesem Grund lautet dieses Kapitel auch „Richtlinien für eine spirituellbewusste Ernährungsweise“. Ernährung kann unglaublich viel bewirken, aber Ernährung ist nicht alles. Die beste Ernährungsform auf dem Planeten wird dich allein nicht aufsteigen lassen oder dich gleich zu einem besseren Menschen machen. Hier auf dem

Planeten Erde geht es nicht darum, unbedingt den Lichtnahrungsprozess zu beginnen oder um jeden Preis Rohköstler zu sein. Nein. Es geht darum, eine innige Verbindung mit heilender Nahrung aufzubauen, weil wir während dieser Lebensschule auf der Erde mit Mutter Natur tief verbunden sind. Nahrung ist hier, um dich am Leben zu erhalten und Nahrung ist hier, um dich von den heilenden Frequenzen der Erde regenerieren zu lassen. Wenn du die folgenden Richtlinien, so gut es geht, beachtest, dann ist das wunderbar. Sie sind ein fantastisches Werkzeug deinen Körper, deine Organe und deine Zellen zu heilen und mit frischer und reiner Energie zu versorgen. Aber Ernährung sollte meiner Meinung nach niemals zu einem Dogma werden, das dich einengt und begrenzt. Diese Richtlinien sind keine Ernährungsgesetze, an die du dich ab sofort strikt halten musst. Nein. Sie sind vielmehr Grundsätze, an denen du dich orientieren kannst, die du als Wegweiser nutzen kannst und die du als Erinnerung verwenden kannst. Auf diese Weise wirst du nicht vom Weg abkommen, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Du möchtest diese Richtlinien ja sicherlich in Leichtigkeit umsetzen können und nicht mit Verbissenheit und Anstrengung. Kurzfristige Verbissenheit und Willensstärke wirst du auf diesem Prozess natürlich hin und wieder brauchen, aber langfristig sollten deine Ernährungsgewohnheiten von dir mit Freude und Einfachheit umgesetzt werden können. Mit steigendem Bewusstsein und steigender Schwingungsfrequenz werden ungesunde und fragwürdige Ernährungsgepflogenheiten sowieso früher oder später abfallen. Umgekehrt wird dein Bewusstsein und dein Energielevel mit einer besseren Ernährungsform und der Einhaltung der folgenden Richtlinien auch drastisch steigen. Bringe daher vorwiegend Leichtigkeit mit einer gesunden Portion Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen in den Prozess deiner Ernährungsumstellung.

Die folgenden Punkte sind sozusagen noch einmal eine vollständige Zusammenfassung der Richtlinien für eine spirituell-bewusste Ernährung. Über jeden einzelnen Grundsatz wurde bereits in diesem Buch mehr oder weniger gesprochen und hier findest du nun noch einmal alle Leitlinien mit einer kleinen Erläuterung zusammengefasst.

○ **Basenüberschüssig**

Ernähre dich so basenüberschüssig wie möglich. Der Hauptteil deines Körpers fühlt sich nur in einem basischen Milieu wohl. Der Stoffwechsel, der Blutkreislauf und deine Zellen fordern dieses basische Milieu, ansonsten können sie nur unzureichend funktionieren. Die meisten Krankheiten können sich bei einer basenüberschüssigen Ernährung erst gar nicht bilden, geschweige denn ausbreiten. Sie ist so unglaublich wichtig für Gesundheit und Heilung. Du findest Basen oder gute Säurebildner in fast allen natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln. Entsäuerungskuren sind ebenfalls ein hervorragendes Werkzeug, ein gesundes Säure-Basen Verhältnis von 2:8 herzustellen.

○ **Entzündungshemmend**

Ernähre dich so entzündungshemmend wie möglich. Entzündungen sind zwar eine Abwehrstrategie unseres Immunsystems, trotzdem müssen chronische Entzündungsherde durch ungesunde Ernährung nicht noch weiter befeuert werden. Entzündungshemmende Lebensmittel sorgen dafür, dass solche Entzündungsherde nicht ausarten und interner Stress wieder reduziert wird. Viele Obstsorten, Gemüse, Kräuter, Algen und Wildpflanzen haben diesen entzündungshemmenden Effekt.

○ **Antioxidantien- und Vitalstoffreich**

Ernähre dich so antioxidantien- und vitalstoffreich wie möglich. Eigentlich alles in unserem Körper ist auf diese wichtigen Antioxidantien und Vitalstoffe angewiesen. Ohne diese kommen alle wichtigen Prozesse wie der gesamte Stoffwechsel, das unentbehrliche Kommunikationssystem oder wichtige Zellfunktionen in unserem Organismus früher oder später zum Erliegen, allen voran auch unser lebenswichtiges Immunsystem. Achte darauf alle vitalstoffreichen Lebensmittel nicht zu stark und

zu lange zu erhitzen, da sonst diese wichtigen Mikronährstoffe zerstört werden.

○ **Enzymreich**

Ernähre dich so enzymreich wie möglich. Enzyme sind ebenfalls an unzählig vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Ganz besonders die Verdauung wird hierbei unterstützt. Diese Enzyme sind genauso wie die Vitalstoffe sehr empfindlich und sollten daher zusätzlich durch lebendige Nahrung hinzugeführt werden, um beispielsweise die Bauspeicheldrüse zu entlasten, die ebenfalls einen Großteil dieser Enzyme produziert.

○ **Kohlenhydratoptimiert**

Ernähre dich so kohlenhydratoptimiert wie möglich. Kohlenhydrate gehören zu den wichtigsten Hauptenergieträger für unseren Organismus. Diese werden letztendlich für unseren Körper in resorbierbare Glucose, also Einfachzucker, zerkleinert. Achte darauf, dass du vollwertige und natürliche Kohlenhydrate und keine isolierten konsumierst, da diese für deinen Organismus eine große Belastung darstellen. Darüber hinaus sollte der Verzehr von schwer verdaulichen Kohlenhydraten in Maßen gehalten werden.

○ **Proteinoptimiert**

Ernähre dich so proteinoptimiert wie möglich. Proteine werden letztendlich zu Aminosäuren zerkleinert und dienen so dem Aufbau von körpereigenem Gewebe wie Muskeln, Zellen, Hormonen oder Enzymen. Achte darauf hochwertige und essentielle pflanzliche Aminosäuren aufzunehmen, da diese schnell resorbiert werden können. Nur wenn dem Körper alle verschiedenen Aminosäuren zur Verfügung stehen, sind sie ihm von Nutzen. Durch eine

Mangelversorgung von Proteinen kann der Körper wichtige körpereigene Baustoffe nur unzureichend herstellen. Eine Überversorgung an Eiweißen führt langfristig zu einer Übersäuerung.

○ **Fettoptimiert**

Ernähre dich so fettoptimiert wie möglich. Fette sind die wichtigsten Energielieferanten. Sie brauchen zwar am längsten für die Verdauung, dafür steckt in ihnen das größte Energiepotenzial, wenn der Körper richtig mit ihnen umzugehen weiß. Fette sollten immer so unverarbeitet wie möglich konsumiert werden. Langes und scharfes erhitzen, rösten, anbraten oder gar frittieren zerstören die Fettsäuren. Diese sogenannten Transfettsäuren stellen eine enorme Belastung für den Organismus dar. Achte daher auf eine optimale Versorgung an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, ganz besonders Omega-3.

○ **Zeitoptimiert**

Ernähre dich so zeitoptimiert wie möglich. Es geht nicht nur darum, was man isst, sondern auch wann man isst. Höre damit auf, sofort nach dem Aufstehen oder vor dem zu Bett gehen zu essen. Mindestens 3 Stunden vor dem zu Bett gehen und ein paar Stunden nach dem Aufstehen darfst du gerne deine Mahlzeiten gestalten. Genauso wenig solltest du dir alle paar Stunden einen kleinen Snack gönnen. Dein Körper braucht Pausen zwischen den Mahlzeiten, optimalerweise etwa 6 Stunden.

○ **Salzarm**

Ernähre dich so salzarm wie möglich. Salz ist in allen natürlichen Lebensmitteln enthalten und auf diese Weise wirst du auf gesunde

und optimale Weise mit Natrium und Chlorid versorgt. Wir müssen unsere Speisen nicht zusätzlich salzen. Ganz im Gegenteil in unserer modernen Ernährungsweise sind viele Menschen vollkommen übersalzen. Übermäßiger Salzkonsum lässt uns leider schneller altern, trocknet uns schleichend aus und belastet die Entgiftungsorgane. Achte daher darauf nur hochwertige Salze wie verschiedene Steinsalzsorten zu verwenden und äußerst sparsam damit umzugehen.

○ **Maßvoll**

Ernähre dich so maßvoll wie möglich. Sich maßvoll zu ernähren bedeutet, genau die richtige Menge an Nahrung zu sich zu nehmen, die der Körper gerade benötigt. Meistens ist das viel weniger, als man denkt. Wenn ein Durchschnittsmensch alleine 50% weniger essen würde, würden viele Beschwerden, Leiden und Krankheiten bereits automatisch verschwinden. Fülle deinen Magen nur zu maximal 80% und entwickle ein Gespür für Sättigung. Lerne auch deine Körpersignale zu deuten, ob dieser beispielsweise Wasser oder Nahrung verlangt. Hin und wieder wird dir dein Körper auch signalisieren, dass er überhaupt nichts essen möchte. Lege dann einen oder auch mehrere Fastentage ein. Diese entlasten deinen Organismus. Gerade dein Verdauungssystem hat auch einmal eine Pause verdient.

○ **Darmfreundlich**

Ernähre dich so darmfreundlich wie möglich. Ist der Darm gesund, ist auch der Mensch gesund. Der Darm ist zwar nicht alles, aber unglaublich wichtig für deine Gesundheit. Vieles steht und fällt mit der Gesundheit deines Verdauungssystems. Aus diesem Grund musst du besonders darauf achten, darmfreundliche Lebensmittel zu konsumieren und eine darmfreundliche Lebensweise zu pflegen. Regelmäßige Darmreinigungen und -sanierungen bieten sich als zusätzliches Werkzeug optimal an, eine gesunde

Verbindung zum Essen aufzubauen. Anhand deines Stuhls kannst du auch erkennen, ob mit deinem Darm alles in Ordnung ist. Es sollte nämlich die Regel sein, sehr wenig bis überhaupt kein Klopapier zu benötigen. Wer lange auf der Toilette sitzt, viel Klopapier braucht und einen unangenehmen Gestank hinterlässt, muss unbedingt an der Gesundheit seines Darms schrauben.

○ Pilzfeindlich

Ernähre dich so pilzfeindlich wie möglich. Vorwiegend in unserem Darm aber natürlich auch im Rest unseres Körpers können sich feindliche Pilze, Würmer und Parasiten ansiedeln. Diese ernähren sich vorwiegend von Giftstoffen und Schadstoffen aber auch von Zucker. Verändert sich das Körpermilieu zugunsten dieser Pilze, können sich diese auch im Körper verbreiten und Schaden anrichten. Diese Pilze und Parasiten sind nicht immer leicht aufzuspüren und übertragen ihren Hunger für ungesunde Nahrung auf ihren Wirt. Gerade scharfe, schleimlösende und bittere Lebensmittel vertreiben diese Schädlinge aus unserem System.

○ Gewichtsstabilisierend

Ernähre dich so gewichtsstabilisierend wie möglich. Wenn du deine Energie- und Schwingungsfrequenz erhöhen möchtest, dann musst du Ballast abwerfen. Überschüssige Pfunde, Schlacken, Giftdeponien und Müll werden dein System nur belasten. Auf der anderen Seite führen Essstörungen zu ungesundem Untergewicht und gleichzeitig werden deine Organe und Zellen nicht mit den Nährstoffen versorgt, die sie benötigen. Eine natürliche und lebendige Ernährungsweise wird ganz automatisch dein Gewicht stabilisieren. Zusätzlich helfen die Entgiftungs-, Entsäuerungs-, Entschlackungs- und Reinigungskuren dabei, unnötigen Ballast abzuwerfen.

○ **Saisonal und Regional**

Ernähre dich so saisonal und regional wie möglich. Es ist kein Zufall, dass bestimmte Nahrungsmittel in dem einen Land wachsen und in dem anderen nicht. Es ist auch kein Zufall, dass spezielle Lebensmittel in der einen Jahreszeit gedeihen und in der anderen nicht. Jede Klimazone und jede Jahreszeit birgt ihre eigenen Anforderungen und somit bringt die Erde dort andere Nahrung hervor. Diese versorgen unseren Organismus genau mit dem, was er in der entsprechenden Zeit oder an dem entsprechenden Ort verlangt. Alleine das zu beherzigen, schenkt uns ungeahnte Ausmaße natürlicher Heilung.

○ **Reinigend, Entgiftend und Sanierend**

Ernähre dich so reinigend, entgiftend und sanierend wie möglich. Für manche Menschen ist die Reinigung und Entgiftung des anderen die normale und tägliche Ernährung. Reinigungen, Entgiftungen, Entschlackungen und Sanierungen sind wirklich hervorragende Werkzeuge deinen Organismus von Grund auf wieder in den Ursprungszustand zu versetzen. Sie sind wie ein positiver „Reset“. Darüber hinaus bauen sie für dich eine Brücke zu heilender Nahrung und führen dich Schritt für Schritt zu einer besseren Ernährungsweise. Wenn Gift- und Schadstoffe erst einmal aus deinem System entfernt sind, strahlst du wieder vor Lebensfreude.

○ **Biologisch, Natürlich, Frisch und Ursprünglich**

Ernähre dich so biologisch, natürlich und ursprünglich wie möglich. Frische, ursprüngliche und natürlich vorkommende Lebensmittel versorgen unseren Organismus reichlich mit allen Makro- und Mikronährstoffen, die er braucht. Lass einfach die Finger von allen verarbeiteten, genmanipulierten, konventionellen und industriellen Nahrungsmitteln weg. Du kannst sie ab sofort einfach streichen.

Mache dir ein für alle mal bewusst, dass mehr als 90% der Nahrungsmittel im Supermarkt und auch in den meisten Biomärkten unnötig sind. Sie stellen vielmehr eine Belastung für deinen Körper dar. Greife daher zum überwiegenden Großteil auf biologische, frische, rohköstliche und natürliche Lebensmittel zurück. Baue am besten Gemüse, Kräuter und Obst selbst an oder gehe in die Natur und sammle Beeren, Nüsse, Pilze, Baumblätter, Wildkräuter und -pflanzen. Versorge dich selbst und gehe auf wilde Nahrungssuche. Heilung für Körper, Seele und Geist.

○ **Glutenfrei und Getreidearm**

Ernähre dich so glutenfrei und getreidearm wie möglich. Gluten ist ein Klebereiweiß, das vor allem in bestimmten Getreide- und Weizenarten vorkommt. In kleinen und geringen Mengen ist es beinahe unbedenklich, bei regelmäßigem Verzehr führt es allerdings zu Darm- und Verdauungsproblemen. Energielosigkeit und Störungen der Gehirnprozesse sind die Hauptfolge. Unser menschliches System ist leider nicht darauf ausgelegt, große Mengen dieser hochgezüchteten Getreidearten zu verzehren. Alte unveränderte Sorten wie Urdinkel, Uremmer oder Urkamut können in geringen Mengen ohne große Probleme gegessen werden. Trotzdem sollte man sich immer bewusst sein, dass Getreide generell, besonders die hochgezüchteten, kein optimales Lebensmittel für uns Menschen darstellt.

○ **Ökologisch**

Ernähre dich so ökologisch wie möglich. Diese Richtlinie ist sehr eng mit einer natürlichen und ursprünglichen Ernährung verbunden, denn je frischer, rohköstlicher und natürlicher die Nahrung ist, desto weniger Müll und Abfall erzeugt sie. Achte bei deiner Ernährung immer auch auf die Erde. Sie ist keine Mülldeponie. Genauso wie in deinem Körper bei allen Stoffwechselprozessen Abfall entsteht, so entstehen im Großen

auch bei der Herstellung, der Verpackung und dem Zubereiten der Nahrung gewisse Abfallstoffe. Das ist völlig normal. Allerdings muss dieser Müll und dieser Abfall nicht auch noch zusätzlich durch industrielle Fertigungsverfahren und sonstige überflüssige Maßnahmen vergrößert werden.

○ Yin und Yang ausgleichend

Ernähre dich so Yin und Yang ausgleichend wie möglich. Die Quintessenz besteht darin, langfristig ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden Polen herzustellen. Es kommt immer auf das Hier und Jetzt an. Du brauchst ein ausgeprägtes Gespür, um herauszufinden, welches Ungleichgewicht gerade in dir herrscht. Die verschiedenen Organe können unterschiedliche Fülle oder Leere Symptome aufweisen und deine Aufgabe besteht nun darin diese durch deine steigende Erfahrung rechtzeitig zu erkennen und anschließend achtsam zu beheben. Du musst zu einem Meister deines eigenen Körpers werden. Das wirst du durch Testen und Experimentieren. Richte dich nach den natürlichen Jahreszeiten und Rhythmen. Lebe im Fluss und im Einklang mit der Natur. Lasse die Lebensenergie Qi in dir tanzen. Auf diese Weise schaffst du ganz automatisch Balance.

○ Bewusst und Achtsam

Ernähre dich so bewusst und achtsam wie möglich. Achtsamkeit und Präsenz kann zu einem allgegenwärtigen Seinszustand werden und so sollte dieser auch beim Nahrungsprozess nicht Halt machen. Bewusst und achtsam zu essen ist einer der und wenn nicht sogar die wichtigste Richtlinie von allen. Dankbarkeit, Wertschätzung und Demut gehen bei diesem Prozess mit einher. Nimm Nahrung und Wasser niemals für selbstverständlich. Sei stattdessen immer dankbar, demütig und voller Freude, dass du etwas zum Essen und zum Trinken hast. Es kommt nicht nur auf die Qualität der Lebensmittel, sondern auch auf die Qualität des

Nahrungsprozesses an, also wie bewusst und achtsam du mit Nahrung umgehst.

○ Tier- und Tiererzeugnisfrei

Ernähre dich so tier- und tiererzeugnisfrei wie möglich. Andere Lebewesen mit Herz zu jagen, zu mästen, gefangen zu halten, zu züchten, auszubeuten und zu töten, um sie anschließend zu essen und zu fressen, ist keine Verhaltensweise von hochschwingenden und bewussten Menschen. Wir alle wurden von Geburt an indoktriniert, dass es ganz normal ist Tiere zu essen. Aber nein, das ist es überhaupt nicht. Die Frage ist nur, bist du dir jetzt bewusst, dass es falsch war, hast du verinnerlicht, dass es eine niedere Verhaltensart war und fühlst du nun den Schmerz der Tiere. Mache dich nicht dafür fertig, was passiert ist. Aber zeige Reue und lerne aus deinem indoktrinierten Fehlverhalten. Du kannst dich jetzt neu entscheiden. Richtig vegetarisch oder noch besser hochwertig vegan zu leben ist darüber hinaus auch gesünder, aber die Entscheidung sollte aus dem Herzen kommen, nicht weil es besser ist oder im Trend liegt.

○ Lebendig und Energetisiert

Ernähre dich so lebendig und energetisiert wie möglich. Segne und energetisiere deine Nahrung und dein Wasser. Versetze sie mithilfe deiner Geisteskraft, speziellen Heilsteinen oder verlässlichen Technologien wieder in ihre hexagonale Ursprungsform zurück. Reinige sie von allen negativen und niedrig schwingenden Fremdenergien. Du bist gerade ein lebendiger Organismus und was dich weiterhin am Leben hält, sind lebendige Nahrungsmittel und lebendiges Quellwasser. Totgekochte, unnatürliche und verseuchte Nahrungsmittel schwächen deinen Körper. Krankes, totes und unharmonisches Wasser belastet auf Dauer dein System. Nutze bewusst deine mächtige Geisteskraft, um sie zu energetisieren.

Wenn ich nun vier dieser Richtlinien herauspicken müsste, mit denen du dein Energielevel und deine Schwingungsfrequenz am besten erhöhen kannst, dann würde ich folgende vier wählen. Obwohl die anderen Punkte ebenfalls extrem wichtig für deine Gesundheit und deinen Heilungsprozess sind, stechen diese vier noch einmal heraus. Sie sind sozusagen das spirituell-bewusste Fundament der Ernährung. Sie führen dich zurück zu deinen Wurzeln und zu deinem Ursprung, nämlich der Natur. Baue wieder eine innige Verbindung zur Natur auf und werde dir wieder deiner wahren Herkunft bewusst. Es würde mein Inneres mit Freude erfüllen, wenn du das verinnerlichst und beherzigst. Das ist die Quintessenz aus diesem Buch.

- **Lebendig und Energetisiert**
- **Tier- und Tiererzeugnisfrei**
- **Bewusst und Achtsam**
- **Biologisch, Natürlich, Frisch und Ursprünglich**

Wie sieht eigentlich meine jetzige Ernährungsweise Stand 2022 aus? An alle aufgezählten Richtlinien halte ich mich natürlich, so gut es geht. Genauso wie ich es eben im Buch beschrieben habe. Diese Richtlinien sind für mich kein Dogma und auch kein unantastbares Gesetz. Es sind Richtlinien, an denen ich mich orientiere und die mich bei Bedarf immer wieder auf die richtige Bahn lenken. Ein typischer Ernährungstag in der kalten Jahreszeit sieht bei mir zum Beispiel folgendermaßen aus. Am Morgen trinke ich etwa zwei Gläser Quellwasser mit Sangomeereskorallen-Pulver. Um Mittag herum gönne ich mir dann einen Müsli aus Haferflocken, Reismilch, Beeren, Obst und Samen oder ich bereite mir ein Obstkompott mit Nüssen und Samen zu. Nachmittags nehme ich dann einen Moringasaft, Spirulina-Algen, viel Quellwasser und Algenöl zu mir. Manchmal gönne ich mir auch einen Kräutertee. Abends gibt es dann meistens etwas Warmes wie z.B. ein saftiges Curry oder eine nährnde Suppe. In der wärmeren Jahreszeit starte ich ebenfalls meinen Tag mit Quellwasser, Sangomeereskorallen-Pulver und auch gerne Zitronen- oder Limettensaft. Mittags gönne ich mir dann einen Gerstengrassaft,

Spirulina-Algen, einen Smoothie oder einen Saft. Nachmittags trinke ich Quellwasser. Abends genieße ich dann einen ausführlichen Salat oder eine leckere Bowl. Dazu kann es auch etwas Angebratenes geben wie z.B. Pilze, Gemüse, Falafeln oder Gemüsepakoras. Das wären jetzt jeweils zwei optimale Tage aus meiner Realität, so wie sie mich bei meiner täglichen Arbeit und Performance optimal unterstützen. Hier und da kommt es natürlich auch einmal zu gewissen Schwankungen. Aber im Normalfall sieht meine tägliche Ernährung in etwa so aus. Wie bereits erwähnt, bin ich kein Fan von strikten Dogmen, Systemen oder Routinen. Ich habe meine Konzepte und auch meine Routinen, aber diese sind sehr flexibel und an die jeweiligen Situationen anpassbar. Mit Starrheit kann ich leider nichts anfangen.

Im Winter kann es bei mir auch schon vorkommen, dass ich Liposomales Vitamin D für ein bis zwei Monate supplementiere, meistens Januar und Februar. Abgesehen davon bin ich wirklich kein Fan von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie sind ein interessantes Stützrad und ich empfehle einige wichtige Supplements immer an Menschen, die wirklich körperliche Beschwerden haben, an schweren Krankheiten leiden oder die aufgrund ihrer langjährigen Mangelernährung mit starken Defiziten kämpfen. Wenn man sich aber an diese spirituellbewussten Ernährungsrichtlinien hier hält und seine Energiereserven auch über die anderen Naturelemente allen voran über den Ether auflädt, dann benötigt man meiner Quelle nach keine Vollausrüstung an Nahrungsergänzungsmitteln. Sie sind unnatürlich. Sie sind teuer. Sie fühlen sich auf Dauer falsch an und man gerät in ein Abhängigkeitsgefühl. Ich nähre meinen Körper lieber mit frischem Qi und natürlichen Lebensmitteln, die ich selbst zubereitet habe und mit meinem Bewusstsein und meiner Energie aufgeladen habe. Dafür habe ich mir auch einen extra Rezeptkatalog zusammengestellt, der ungefähr 140 an diese Richtlinien angepasste Rezepte für die einzelnen Jahreszeiten umfasst. So habe ich immer die passenden Mustervorlagen parat, wenn ich gerade einmal nicht spontan beim Kochen sein möchte. Dieses Rezeptbuch findest du in meiner Akademie „Heile Dich Selbst“ oder auch separat im Online Shop auf meiner Website.

Mittlerweile gehe ich auch nur noch ganz selten ins Restaurant, weil mir zum einen das Essen dort nicht mehr so mundet, es immer teurer wird und mir die Nahrung dort auch nicht mehr so gut tut wie früher. Aber wenn, dann gehe ich eigentlich am liebsten zum Italiener, Inder oder Griechen und gönne mir eine Pizza. Da kann es auch einmal vorkommen, dass ich mir eine mit Käse bestelle oder eine Ausnahme mit Zaziki oder Schafskäse mache. Das ist aber dann wirklich auch das einzige, was ich an tierischen Nahrungsmitteln ab und an mal esse. Ich weiß allerdings, dass auch das bald abfallen wird, weil ich es einfach nicht mehr mit mir vereinbaren kann. Das ist sozusagen mein dunkelstes Geheimnis in puncto Ernährung. Zucker kommt mir persönlich seit längerer Zeit nicht mehr ins Haus, obwohl ich früher wirklich meine Probleme damit hatte, die Finger still zu halten. Ich habe damals nicht häufig genascht, aber wenn ich einmal damit angefangen habe, dann musste ich die ganze Packung essen. Völlig außer Kontrolle. Verrückt. Fertiggerichten hab ich schon längst abgeschworen. Salz verwende ich nur sporadisch und glutenhaltiges Getreide kommt auch nur ganz selten vor. Rohköstlich esse ich natürlich in der warmen Jahreszeit deutlich mehr, als in der kalten. Dort schwankt der rohköstliche Anteil zwischen etwa 40% bis 80%. Ich balanciere das eben immer aus, so wie es mir mein Körpergefühl diktiert.

Seitdem mein Darm vollkommen saniert ist, führe ich vielleicht einmal im Jahr eine kleine Reinigung durch. Davor habe ich für mehrere Jahre immer zweimal bis dreimal im Jahr eine komplette Darmsanierung durchgezogen. Die Entgiftungen stehen bei mir allerdings regelmäßig im Programm. Zwei bis vier Male im Jahr setze ich mir sie immer zum Ziel und je nachdem wie ich mich fühle, plane ich eine leichte oder intensive Entgiftung ein. Ein Tag Wasserfasten wird etwa alle zwei Wochen vollkommen spontan erledigt. Mein Körper gibt mir da einfach das Signal dazu oder es ergibt sich einfach, weil es gerade keinen Sinn macht zu essen wie beispielsweise an einem Reisetag im Flugzeug. Das Trockenfasten wird dagegen geplant und kommt vielleicht einmal im Vierteljahr vor.

Mein Ziel für die nächsten Jahre hinsichtlich Ernährung ist momentan eigentlich nur, den Lichtnahrungsprozess zu starten

und erfolgreich zu absolvieren. Es ist nicht so, dass ich das auf Biegen und Brechen machen muss, aber die Erfahrung interessiert mich schon sehr. Ich bin bereits gespannt. Abgesehen davon bin ich mit meiner Ernährung vollkommen im Reinen und mein Körper resoniert wirklich extrem gut mit ihr und solange ich keine körperlichen Beschwerden entwickle, wird sich daran vermutlich auch nicht mehr viel ändern. Denke immer daran, sei wirklich dankbar, dass du überhaupt etwas zum Essen hast. Es ist wirklich ein heiliger Prozess. Danke Gott dem Urschöpfer und Mutter Erde immer dafür, dass du überhaupt die Möglichkeit bekommen hast diese Erfahrungen hier zu erleben und dich mit Nahrung am Leben erhalten zu können. Iss mit Bewusstheit und Liebe!

Ein paar letzte Worte

So nun sind wir am Ende angelangt. Ich hoffe, es hat dir Spaß gemacht und du konntest dir viel Wissen und Erfahrung aus diesem Buch herausholen. Für mich ist ein Traum in Erfüllung gegangen ein ausführliches Buch zum Thema ganzheitlicher Ernährung zu schreiben. Es liegt mir sehr viel am Herzen Spiritualität und Ernährung miteinander zu verknüpfen, denn Nahrung ist mehr als nur Kalorienzählen. Nahrung ist mehr als nur ein Haufen verschiedener Nährstoffe und Nahrung ist mehr als nur ein Füllstoff. Nahrung geht weit über den materiellen Aspekt der verschiedenen Lebensmittel hinaus. Nahrung ist Energie und Nahrung ist auch intelligente Energie. Jedes Nahrungsmittel hat nämlich ganz bestimmte Heilungseigenschaften. Die verschiedenen Makro- und Mikronährstoffe haben auch spezielle Hauptaufgaben. Nahrung wirkt für uns wie ein Anker, weil sie uns mit Mutter Natur erdet. In der Nahrung ist die universelle Lebensenergie Qi zu finden, die unseren Organismus nährt und am Leben hält. Nahrung kann allerdings nur ihr volles Potenzial für uns Lebewesen entfalten, wenn wir sie nach den spirituell bewussten Richtlinien behandeln. Wir müssen wieder zurück zu unseren Wurzeln und versuchen unsere moderne Gesellschaft, die sich immer weiter vom Ursprung entfernt, mit Mutter Natur zu verbinden. Wir müssen wieder eine Balance schaffen. Die Erde ist kein Bergbauwerk, das wir ausbeuten können und dann siedeln wir auf den nächsten Planeten. Einige Menschen denken leider so und diesen gehört das Gehirn gewaschen und eine Seele eingepflanzt. Wir müssen wieder ein Gespür und ein Gefühl für das Lebewesen Erde entwickeln und mit ihr im Einklang leben. Wenn wir dieser grauensvollen Umweltverschmutzung und dieser ekelhaften Umweltverpestung endlich ein Ende setzen würden, dann könnte Mutter Erde auch wieder wahrlich heilende Nahrung hervorbringen, mehr als was sie es jetzt schon tut. Wir müssen wieder lernen mit den Zyklen und mit den Rhythmen der Natur zu leben. Es funktioniert einfach nicht, dass alles zu jeder Zeit und an jedem Ort immer verfügbar ist.

Wir müssen leider wieder sinnvolle und bewusste Abstriche machen, sodass wir Menschen und Tiere auf der Welt wieder in Harmonie und in Gemeinschaft leben können. Wir Menschen, ganz besonders wir in der westlichen Welt, haben uns in unserer Arroganz an einen unsagbaren Überfluss und an eine derartige Dekadenz gewöhnt, dass wir bald auf die Schnauze fallen werden, wenn sich bald nichts ändert. Wir bekommen die Konsequenzen ja jetzt schon zu spüren und eigentlich befinden wir uns ja bereits mitten im Umbruch. Ob dieser Umbruch die beinahe totale Zerstörung unserer bekannten Welt zur Folge hat oder ob es ein wenig sanfter zur Sache gehen wird, das hängt meiner Quelle ganz vom Verhalten des Massenbewusstseins der Menschen ab. Aber ich bin mir mittlerweile ziemlich sicher, dass wir keinen harmonischen und reibungslosen Übergang in eine neue Welt erleben werden. Es wird uns alle sehr hart durchschütteln. Die einen mehr und die anderen weniger. Wir müssen es als Kollektiv einfach schaffen, wieder bewusster und achtsamer mit der Erde, mit der Natur, mit den Pflanzen, mit den Bäumen, mit den Tieren und mit uns Menschen umzugehen. Dazu gehört eben auch eine für uns artgerechte Ernährungsform zu entwickeln und zu pflegen.

Eine spirituell bewusste Ernährung ist meiner Erfahrung nach maßgebend für eine bewusste und achtsame Gesellschaft. Wir sind zum Großteil, was und wie wir essen, und wenn wir uns bewusst und auf gesunde Weise pflanzlich und vegan ernähren und auch die anderen Richtlinien einer spirituell bewussten Ernährungsweise, so gut es geht, beherzigen, dann hat jeder Mensch ein mächtiges Werkzeug in der Hand sich von innen heraus selbstermächtigt zu transformieren. Wir müssen wieder mehr selbstbestimmt leben. Glaube also nicht einfach alles, was ich hier in diesem Buch schreibe. Meiner Realität und meiner Erfahrung nach kann ich auf alles, was hier in diesem Buch steht, zählen und mich darauf verlassen. Das heißt allerdings nicht, dass du das auch musst. Gehe raus und teste es für dich selbst aus. Prüfe es nach und ich bin mir sicher, du wirst einen enormen Mehrwert daraus gewinnen. Ich kann dir nicht versprechen, dass es dich vollkommen heilen wird. Aber es wird einen mächtigen Beitrag zu deiner Heilung leisten. Wie du ja jetzt weißt, findet Heilung und ganzheitliche Gesundheit auf mehreren Ebenen statt. In deinem Bewusstsein, in deinem

Geist, in deiner Seele, in deinem Körper und in deiner Energie und Schwingungsfrequenz. Wenn du dich wirklich voll und ganz heilen möchtest, dann musst du alle Teile in die Gleichung miteinbeziehen. Ernährung kann dabei ein sehr mächtiges Instrument sein, aber wie bereits erwähnt ist die richtige Ernährung nicht alles. Sie kann noch so gut sein und du kannst dich auch noch so in die für dich beste Ernährungsform der Welt hineinqualen. Vollkommene Heilung wird sie dir dennoch nicht bescheren, wenn du nicht mit deinen unentwickelten seelischen und geistigen Anteilen arbeitest. Ernährung, Bewegung, Atmung und die Kraft der Natur sind dabei die Fundamente, auf denen wir aufbauen können. In Band 1 bin ja bereits ausführlich auf die anderen Aspekte eingegangen. In diesem Band haben wir uns auf die Ernährung konzentriert.

Du musst wissen, dass du dich als spirituell bewusster Mensch deutlich einfacher und leichter tun wirst, dein Energielevel und deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen, wenn du dich gesund ernährst. Dazu gehört kurz und knapp eine pflanzliche, natürliche, biologische, lebendige, bewusste und hochwertige Ernährung. Dein Körper braucht reine Energie, wenn er in Leichtigkeit funktionieren soll. Er benötigt deine Liebe, wenn er dich auf der Erde noch lange herumtragen soll. Und zu dieser Liebe gehört Mitgefühl, Dankbarkeit und Demut deinem Körper gegenüber. Er ist nicht dein Sklave, mit dem du tun kannst, was du willst. Dein Organismus wird dir zwar eine Zeit lang ein paar Fehler verzeihen, aber das wird nicht lange gut gehen. Innerlich weißt du es. Mach dir also hier und jetzt ein Versprechen. Nur für dich selbst. Hole dir am besten ein Blatt Papier und lege dir einen Stift parat und schreibe ein paar Zeilen, dass du ab sofort mit deinem Körper besser umgehen wirst. Bitte deine Zellen um Verzeihung, was du ihnen in den letzten Jahren zugemutet hast. Berichte ihnen davon, dass es wahrscheinlich nicht immer leicht für dich war und dass du etwas zum Kompensieren gebraucht hast. Unbewusst hast du die Last einfach auf deine Organe abgelegt. Erzähle deinen Zellen einfach deine Geschichte. Sie hören dir gerne zu. Wenn du feinfühlig genug bist, kann du vielleicht auch vernehmen, was sie dir zu sagen haben. Schreib einfach und lasse alles herausfließen. Schließlich machst du dir und deinem Körper ein Versprechen, aber wirklich

nur wenn du es ernst meinst, dass du dich ab sofort bewusster und besser ernährst. Vielleicht auch, dass du dich ab sofort vegetarisch ernährst mit dem Ziel zum Veganer zu werden. Lass dir etwas einfallen und kristallisiere für dich realistische Ziele heraus. Danach kannst du dich den spirituell bewussten Richtlinien immer weiter nähern und deine Ernährung weiter optimieren. Du musst dir keinen Stress machen, aber werde jeden Tag ein Stückchen besser. Dir, den Tieren und der Erde zu liebe. Kannst du dir vorstellen, was das für ein unglaubliches Geschenk für Mutter Erde wäre. Ein bewusster und fühlender Mensch mehr, der hier auf der Erde lebt. Unglaublich schön.

An dieser Stelle möchte ich dich noch einmals darauf hinweisen, dass es zu diesem Buch auch noch die ganzheitliche Online Akademie „Heile Dich Selbst“ gibt, bei der auch in Videoform alles wichtige im Detail durchgesprochen wird. Zusätzlich findest du dort diverse Rezepte und Praxisanleitungen, falls du tiefer einsteigen möchtest oder dein Interesse geweckt worden ist. Manche Dinge wird es auch separat in unserem Online Shop auf unserer Website geben.

www.conscious-ascension.com

Ich wünsche dir viel Liebe und Freude auf deinem zukünftigen Lebensweg. Mach das beste daraus und genieße deine unendliche Reise als Teil des göttlichen Bewusstseins.

In Liebe, dein Kevin.