



Die 5 Säulen der natürlichen Ernährung

Eine Zusammenfassung von Jürgen Jungmann – Teil 5

Essen, essentiell wichtig für unseren Körper kann es darüber hinaus durch die Wahl der Produkte, die Zubereitung mit Liebe und Achtsamkeit und das Teilen mit anderen durch ein gemeinsames Mahl ein Akt des Nährens unserer Seele sein. Jürgen Jungmann schließt heute seine Ausführungen zur Natürlichen Ernährung mit genau diesen Aspekten.

Fünfte Säule: Ernährung und Selbstverantwortung

Zeremonie fördert Mitgefühl für Mensch, Tier und Natur

In allen Weisheitsbüchern wird dem Essen und Trinken eine große Bedeutung zugemessen. Indem wir unsere Nahrung bewusst auswählen, liebevoll zubereiten und achtsam essen und trinken, können wir diesen fundamentalen Lebensbereich mit Bewusstsein und Leben füllen. Bewusstes Essen lässt uns im Augenblick verweilen und fördert den liebevollen Umgang miteinander und unsere Beziehung zur Tier- und Pflanzenwelt. Bewusstes Essen kann mehr sein als das Stillen elementarer Bedürfnisse oder Frustkompensation.

Essen kann ein Magnet sein, der uns nach Hause zur Familie und zu Freunden zieht und der die Gemeinschaftsentwicklung und Fürsorge für unseren Planeten fördert. Nahrung hat nicht nur physikalische Eigenschaften, sondern ist auch verdichtete Schwingungsenergie. Immer, wenn wir essen, nehmen wir die der Nahrung innewohnenden energetischen Eigenschaften auf. Wir haben mit unserer Entscheidung, was wir essen, und besonders der Art und Weise, wie wir essen, Einfluss auf die energetischen Eigenschaften von Nahrung.

***Gesunde Erde – Gesunde Pflanze –
Gesunder Mensch – Gesunde Tiere***

Ökonomie

Schon der Einkauf kann mit einem achtsamen Auswählen der Nahrung z. B. nach Jahreszeit und örtlichem Anbau beginnen. Weniger Ferntransporte von Nahrungsmitteln schonen die Umwelt. Wir können

einen großen Beitrag zur Bewahrung unseres Ökosystems leisten, indem wir beim Einkauf einheimische Produkte bevorzugen. Für den Körper gesünder sind Lebensmittel geerntet im direkten Umfeld oder zumindest aus deutschen Anbaugebieten.

Ökologie

Monokulturen und intensive Anbauweisen haben den Nachteil der Ausbeutung von Acker-Böden. Wüstenbildung und Trinkwassermangel sowie Arbeitsplatzverlust, sind nur einige der weit reichenden Folgen.

Wenn Sie den Bioorganischen Anbau unterstützen, leisten Sie einen großen Beitrag zur Bewahrung unseres Ökosystems. Mit dem gestiegenen Lebensstandard ist auch der Konsum von tierischen Nahrungsmitteln gestiegen. Diese Entwicklung hatte nicht nur gesundheitliche Folgen, sondern auch erhebliche Auswirkungen auf die Land-Wirtschaft. Zwei Drittel der Agrarflächen werden weltweit für Tierhaltung und Futter-Produktion beansprucht.

Viele Millionen Tonnen Pestizide und andere Lebensgifte sowie die Exkremente der Tiere sind für die Grundwasser-Verschmutzung mitverantwortlich. Haben Sie gewusst, dass die Atem- und Darmgase der Tiere (Methan CH₄) zu 20 Prozent (Tendenz steigend) an der Zerstörung der Ozonschicht beteiligt sind?

Mitgefühl

Menschen, die wenig oder keine tierischen Produkte verzehren, können nicht nur etwas für ihre Gesundheit tun, wie eine neue Vegetarierstudie zeigte, sondern sie helfen vor allem in erheblichem Maße, das sinnlose Leiden der Tiere zu reduzieren.

Die Bedingungen unter denen Tiere in Massentierhaltung existieren und die daraus entstehenden Folgen wären zu vermeiden, wenn der Bedarf nach Fleisch-Produkten sich vermindern würde.

Wir haben übrigens als Menschen nicht die optimalen körperlichen Voraussetzungen, die uns einen problemlosen Fleischverzehr ermöglichen könnten. Siehe Physiologischer Vergleich zwischen Pflanzen-, Alles- und Fleischessern.

Physiologischer Vergleich zwischen Pflanzen-, Alles- und Fleischessern

	Mensch/Fruchtesser	Allesesser/Fleischesser
ZÄHNE	Kurze Mahlzähne und Schneidezähne	Lange Reißzähne, keine Schneide- und Mahlzähne
KIEFER	Seitlich bewegbar	Nur vertikal bewegbar
SPEICHEL	Alkalisch, enthält Ptyalin zur Stärkeverdauung	Sauer, kein Ptyalin
MAGEN	Länglich und gewunden	Runder Sack
MAGENSÄURE	Wenig Salzsäure und Pepsin	10-20 mal mehr Pepsin und Salzsäure
DARM	12-fache Rumpflänge, viele Zotten, große Oberfläche	3-fache Rumpflänge, keine Zotten, kleine Oberfläche
LEBER	Produziert keine Urikase	Produziert Urikase zum Harnsäureabbau
VITAMIN C	Kein körpereigenes Vitamin C	Körpereigene Vitamin-C-Produktion
HÄNDE	Finger zum Obstpflücken	Krallen zum Reißen und Töten
SCHWEISS	Schweißkühlung über die Hautporen	Keine Hautporen, Kühlung über die Zunge

Rituale werten unsere Nahrung auf

Wir können jedes Mahl vom Einkauf über die Zubereitung bis zum Abwasch zu etwas Besonderem machen. Jede Handlung kann mit einem Gedanken der Achtsamkeit beginnen. Während wir etwas tun, können wir versuchen, im Augenblick zu bleiben. Durch waches und wertfreies Beobachten aktivieren wir so unser Bewusstsein und entwickeln ein umfassenderes Verständnis für uns selbst und für das, was wir tun.

Zubereitung

Die Zubereitung können wir mit voller Konzentration ausführen. Ein Mahl, das wir mit Liebe, Sorgfalt und Aufmerksamkeit zubereiten, wird zu etwas Besonderem.

Reinigung

So wie wir Gemüse abwaschen mit einem Gedanken an Reinheit, so können wir uns unsere Hände vor dem Essen mit dem Gefühl von Reinheit waschen.

Danken

Wir haben die Fähigkeit, unsere Nahrung zu beleben und zu verfeinern, bevor oder während wir sie essen. Mit Gedanken von Dankbarkeit und Liebe, ausgesprochen als Gebet oder im Stillen formuliert, können wir die vitalstofflichen Bestandteile jeder Nahrung verändern. Dieser Prozess wird noch verstärkt, wenn wir mit den Händen essen. Die Aufwertung der Nahrung ist

auch wirklich spürbar und messbar. Dieses einfache Ritual ist besonders hilfreich, denn nicht jeder kann oder will sich biologische Lebensmittel leisten.

Achtsamkeit

Wenn wir während des Essens aufmerksam sind, können wir unseren Gästen gegenüber rücksichtsvoll und höflich sein.

Intuition

Durch bewusstes Essen entwickeln wir so einen wichtigen Teil von uns selbst, nämlich unsere Intuition, sozusagen unser „mitfühlendes inneres Selbst“. So können wir selbst spüren, welche Nahrung für uns gesund und nahrhaft ist und was uns Energie spendet.



Buchtipp:

Christian Wilhelm Echter
Energie für alle Zellen

Seelenheilkunde und
Ernährungsmedizin.
Das Vitalprogramm für Körper, Geist
und Seele
ISBN: 346634476X
www.gesundheitsbildung.de



Die wichtigsten Empfehlungen auf einen Blick

1. Trinke möglichst viel reines klares Quellwasser.
2. Ernähre Dich ökologisch, vegetarisch und vollwertig.
3. Höre in erster Linie auf die eigenen inneren Impulse.
4. Bevorzuge pflanzliche, lichtvolle und lebendige Lebensmittel.
5. Bewege Dich bewusst, möglichst in frischer Luft.
6. Folge Deinem natürlichen Rhythmus ohne Urteil und Zwang.
7. Bevorzuge Nahrungsmittel aus dem direkten Lebensumfeld.
8. Ernähre Dich abwechslungsreich.
9. Kombiniere die richtigen Lebensmittel miteinander.
10. Bevorzuge einfache Ernährung.
11. Iß öfter mal bewusst ein bisschen weniger.
12. Lebe in Freude und Zufriedenheit.

Nachsicht

Essen ist ein wichtiger Mittelpunkt in unserem Leben und trägt eine große Bedeutung im kulturellen und sozialen Umfeld. Ein Essen unter Freunden verbindet und bringt Spaß und Freude. Dabei ist es auch völlig in Ordnung, einmal Dinge zu essen, die vielleicht nicht gesundheitsfördernd sind. Auch wenn es uns nicht gut geht, trinken und essen wir manchmal Ungesundes. Dies sind alles vorübergehende Zustände. Wichtig ist für uns, dass wir jederzeit in der Lage sind, mit Hilfe unseres Gesundheitswissens eine natürliche Ordnung wiederherzustellen. So tragen wir immer die Verantwortung und die Entscheidungskraft, mal mehr, mal weniger etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Mit der Zeit entwickelt sich so eine gewisse Struktur und ein Gespür dafür, was für uns das Richtige ist.

Mut zur Veränderung

Mut zur Veränderung und Geduld sind der Schlüssel und die Voraussetzung zu allen grundlegenden Wandlungen im Leben. Allem voraus geht die ehrliche Entscheidung, etwas für sich tun zu wollen, egal was passiert. Der nächste Schritt liegt in kleinen Veränderungen, die sich leicht und ohne Anstrengung in unseren täglichen Lebensablauf einbringen lassen.

Wenn wir diese Veränderungen 4-6 Wochen lang wiederholen, wird deren Inhalt zu einem festen Verhaltensmuster und zu einem selbstverständlichen Teil unseres Lebens. So können wir uns etwas an- oder abgewöhnen und machen langsame, aber echte und dauerhafte Fortschritte.

Wir entscheiden, wie schnell wir unsere Ernährung umstellen und was wir dafür tun wollen. Das Wichtigste hierbei ist, dass wir uns von eigenen Erfahrungen leiten lassen. Wir sollten uns auch genügend Zeit einräumen, uns „Ausfälle“ einrechnen in Zeiten der Veränderung. Schließlich haben wir uns gewisse Lebensweisen oft über Jahre hinweg angewöhnt und können diese nicht von heute auf morgen ablegen.



Jürgen Jungmann, Jahrgang 1965

Sportlehrer, Shiatsu-Praktiker, Ernährungsberater und Heiler

Seit 25 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema Ernährung und deren Auswirkung auf Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit.

Kontakt: www.juergen-jungmann.de