

Gesund essen mit Genuss und Freude

Obwohl wir in der Schweiz überdurchschnittlich gut informiert sind über die Ernährung, nehmen gesundheitliche Probleme wie Diabetes Typ 2, Übergewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien stark zu. Woran liegt das, und gibt es einen einfachen Weg zur gesunden Ernährung?



(skr) Die heutige Ernährungsweise wird aus Zeitmangel zunehmend bestimmt durch das Menüangebot in Kantinen und Take Aways sowie durch industriell hergestellte Fertigprodukte. Zwar haben wir so Zeit gewonnen, aber das Gefühl dafür verloren, was uns gut tut und was nicht. Oft widersprechen sich omnipräsente Informationen, Ratschläge und Tipps zur Ernährung, so dass man völlig verwirrt wird, was denn nun zählt.

Hier hilft uns die Erkenntnis weiter, dass jeder Mensch eine unterschiedliche Körperkonstitution, unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse und ein unterschiedliches Verdauungsvermögen hat. Entsprechend gilt es, die Ernährung auf den eigenen Organismus abzustimmen.

Erkennen der individuellen Ernährungsbedürfnisse.

Durch aufmerksame Selbstbeobach-

tung der Körperreaktionen nach der Nahrungsaufnahme finden Sie am besten heraus, welche Lebensmittel für Sie bekömmlich sind und auf welche Sie besser verzichten sollten.

Fragen wie die folgenden helfen Ihnen, Ihre individuellen Bedürfnisse herauszufinden und sich entsprechend zu ernähren: Wann kann ich eine Mahlzeit am besten verdauen, habe ich im Laufe des Tages einen Leistungsabfall oder Heisshunger? Benötige ich gerade viel Energie für starke körperliche Betätigung oder viel Denkarbeit, oder steht ein sportlicher Wettkampf bevor? Unterschiedliche körperliche Bedürfnisse benötigen eine leicht unterschiedliche Ernährungsweise. Bedenken Sie auch, dass die individuellen Bedürfnisse saisonal schwanken können.

Die so gewonnen Erkenntnisse können Sie bestimmt leichten Herzens und ohne das Gefühl eines Verzichts im täglichen Leben umsetzen.

Einen guten Einstieg zu einer «Eigenwahrnehmung in Sachen Essen» bietet eine Entschlackungskur wie diejenige nach Dr. Randolph Stone (siehe Kasten). Denn so kann der Einfluss eines einzelnen Lebensmittels viel direkter erlebt werden. Oftmals stellt man dann fest, dass man sich wesentlich besser und vitaler fühlt und viele Verdauungsbeschwerden verschwinden, wenn man sich auf eine stark vereinfachte Weise ernährt.

Die passende Auswahl treffen

Auch dem energetischen Aspekt kommt eine wichtige Bedeutung zu. Die Nahrung liefert uns neben Kohlehydraten, Eiweissen, Fett, Mineralstoffen und Vitaminen ebenso einen Anteil der individuellen Energieschwingung des Lebensmittels. Gemüse, das beispielsweise unter der Erde wächst, trägt eine andere Energie als eine Frucht oder eine Nuss (siehe

12 | Ernährung

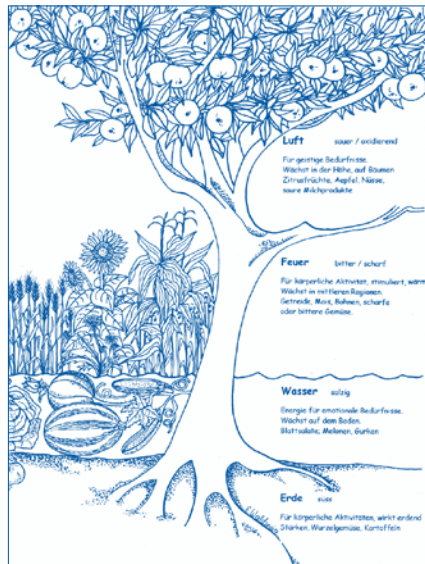
Grafik). Wenn man die biochemischen Inhaltsstoffe der unterschiedlichen Nahrungsmittel betrachtet, wird der Unterschied messbar. Interessanterweise bietet uns die Natur saisonal genau diejenigen Lebensmittel an, die unseren Organismus jeweils am besten unterstützen.

Aus energetischer Sicht ist bei der Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln besonders wichtig, dass Wasser, Erde und Luft mit möglichst wenig Schadstoffen belastet sind und die Pflanze genügend Sonne erhält. Die Sonnenbestrahlung fördert das Wachstum und einen optimalen Reifungsprozess. So entfaltet die Pflanze, die uns als Lebensmittel dient, das Optimum an Energie aus diesen vier natürlichen Quellen und erhält ein unvergleichlich gutes Aroma.

Mahlzeiten selbst schonend zubereiten

Durch industriellen Anbau und Verarbeitung wird der grösste Teil der Energieschwingung eines Nahrungsmittels zerstört. Bevorzugen Sie darum, wenn immer möglich, biologische Lebensmittel, die saisonal angebaut wurden und genügend Zeit zum Reifen hatten.

Fertigmahlzeiten und industriell hergestellte Lebensmittel enthalten nicht nur wenig Energie, sondern oft zu viel Zucker, Salz und Fett sowie eine beträchtliche Menge chemischer Zusatzstoffe, die nicht aufgenommen werden können. Zusatzstoffe stehen zudem im Verdacht, viele der modernen Zivilisationserkrankungen wie



Allergien, Unverträglichkeiten, Hyperaktivität und Ähnliches auszulösen. Bedenken Sie auch den ökologischen Aspekt bei der Auswahl eines Nahrungsmittels: Lebensmittel aus Übersee belasten wegen des langen Transportweges die Umwelt.

Dank einer optimalen Verbindung von Kohlenhydraten und pflanzlichen Eiweissen stellen Trockenbohnen, Linsen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte sehr gute Energielieferanten dar. Wenn sie Blähungen ver-

ursachen, kochen Sie sie zusammen mit blähungsmindernden Gewürzen wie Anis, Cassiazimt, Fenchelsamen, Kümmel, Liebstöckel, Rosmarin, oder lassen Sie sie vor dem Kochen ankeimen. Rohes oder leicht gedämpftes Gemüse sollte den Hauptbestandteil jeder Mahlzeit bilden, Früchte liefern optimale Energie für zwischendurch. Damit möglichst viele Nährstoffe und Energie erhalten bleiben, sollten Lebensmittel schonend zubereitet werden, indem Sie sie dämpfen, garen oder bei mittlerer Hitze anbraten.

Schenken Sie sich Zeit

Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen, Essen und Verdauen. Bei einer selber zubereiteten Mahlzeit aus frischen Zutaten wissen Sie sicher, was sie enthält. Gönnen Sie sich Ruhe beim Essen und feiern Sie den Genuss einer selber zubereiteten Mahlzeit. So bereitet das Essen Freude, ist gut bekömmlich und macht zufrieden.

Reinigung für Körper und Geist

Die Reinigungskur nach Dr. R. Stone ist fester Bestandteil von Polarity. Schrittweise werden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan entfernt, bis man sich während einer gewissen Zeit rein pflanzlich ernährt. Das Verdauungssystem wird dabei entlastet, Körpergewebe und Organe werden entschlackt und der Energiehaushalt gereinigt. Nach der Kur werden die gewohnten Nahrungsmittel schrittweise wieder in die Mahlzeiten aufgenommen. Die Kur bewirkt eine verstärkte Körperwahrnehmung, eine verbesserte Ausscheidung, geistige Klarheit und mehr Vitalität.

Viele Polarity-Therapeutinnen und -Therapeuten führen diese Kur als Seminar in einer Gruppe durch. Aktuelle Daten finden Sie im Internet: www.polarityverband.ch – Veranstaltungen