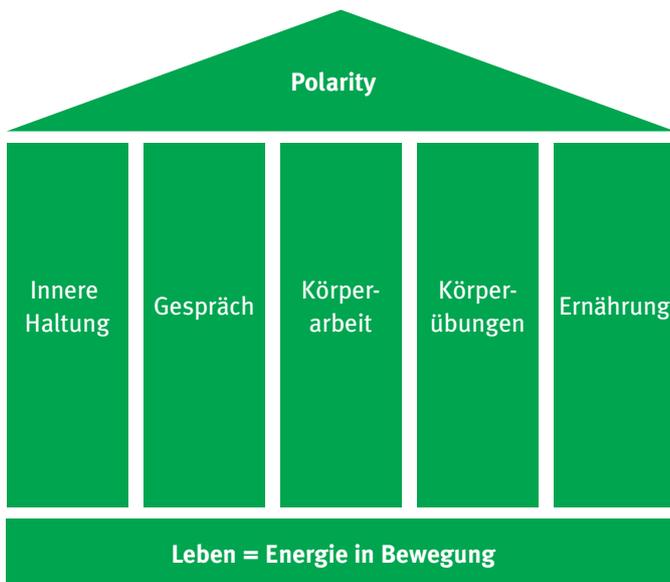


# Idee

»Der Mensch ist krank, weil er nie zur Ruhe kommt.«  
PARACELSUS

## Fünf Polarity-Säulen



Die fünf Säulen des Polarity<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Siehe zu den fünf Säulen zum Beispiel Pannetier 1977 (mit den damaligen Begriffen 1. Liebe, 2. Gedanken und Einstellungen, 3. Körpermanipulationen, 4. leichte Streckhaltungen, 5. Diät und Ernährung) oder die Definition des Polarity Verband Schweiz. Die fünf Säulen können auch als eine aufbauende Reihenfolge verstanden werden: Ausgangspunkt ist die innere Haltung; darauf basieren die weiteren vier Säulen. Als Nächstes erfolgen ein Gespräch und allenfalls Körperarbeit und Körperübungen. Schließlich werden die Säulen durch das Ernährungsthema abgerundet. Alle fünf Säulen bauen auf der Energie in Bewegung auf.

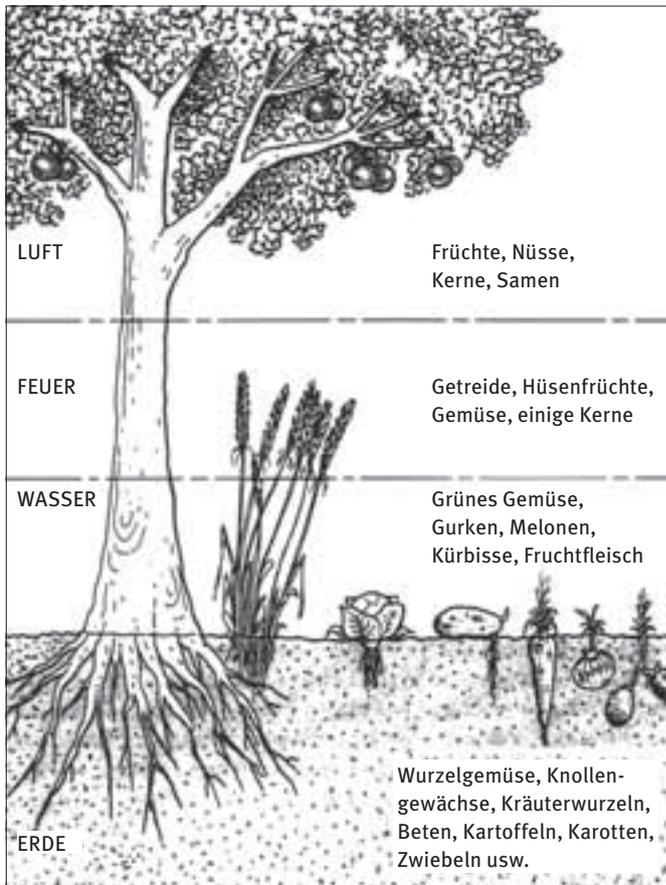
Aus seinen umfassenden Studien über das menschliche Energiefeld hat Dr. Stone zahlreiche praktische Anwendungsmöglichkeiten entwickelt, um Störungen und Blockaden im Energiefluss zu erkennen und zu lösen. Dazu gehören die fünf Säulen<sup>13</sup> des Polarity:

1. Die *innere Haltung* umfasst Achtsamkeit, Empathie und Akzeptanz, basierend auf Liebe. Dadurch wird ein Raum des Vertrauens geschaffen, um so die Selbstheilung zu aktivieren.
2. Das *Gespräch* unterstützt und begleitet den Bewusstseinsprozess und die Selbstwahrnehmung.
3. Die *Körperarbeit* wird gezielt mittels sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- und tiefen Drucktechniken meist am bekleideten Körper durchgeführt.
4. Die *Körperübungen* (Polarity-Yoga<sup>14</sup>) umfassen vitalisierende Körperhaltungen, leichte Streckungen und einfache Bewegungsabläufe. Dadurch wird auch eine wirksame Selbsthilfe vermittelt.
5. Die *Ernährung* umfasst als wichtigen Faktor täglich die bewusste Wahl von Nahrungsmitteln, welche die Gesundheit aufbauen, sowie eine regelmäßige Reinigung zur Entschlackung des Körpers.

Mehr zu den fünf Säulen finden Sie weiter unten im Kapitel über das »Vorgehen« (siehe Seite 25ff. und im Teil II ab Seite 46.

<sup>13</sup> Stone 2002 und 2006, Beaulieu 2007, Young 1993, Sills 1993, Guay 2002, Siegel 1993, Campbell 2004.

<sup>14</sup> Siehe dazu auch Muller und Chitty 2003 oder Beaulieu 2007.

Nahrungsmittel nach Elementen<sup>34</sup>

Die Nahrungsmittel werden im Polarity den Fünf Elementen zugeordnet, wobei wir vollwertige und naturbelassene Lebensmittel vorziehen. Die Nahrung hat unterschiedliche Qualitäten von Energien. So gibt es kühlende Wasser- oder auch stimulierende Feuer-Nahrungsmittel. Daneben werden ungesunde, energieraubende Produkte wie industriell verarbeitete Nahrungsmittel (beispielsweise weißer Zucker), Fastfood oder Fertigmahlzeiten angeboten. Je nach Jahreszeit, Klima, Aktivitäten und Konstitution macht es Sinn, die Ernährung entsprechend individuell zusammenzusetzen. Beispielsweise wärmen uns im Winter länger gewachsene Nahrungsmittel wie Karotten, Kohl oder Rüben auch nach dem Verzehr nachhaltiger. Kühlende Lebensmittel wie Tomaten oder Wassermelonen sind eher im Sommer zu genießen.

Im Gegensatz zu Tieren essen wir oft auch gemäß unserem emotionalen Zustand, aus Wut, aus Trauer oder einfach aus einer Stresssituation oder Gewohnheit heraus. Täglich geht es aber darum, herauszufinden, welche Nahrung uns im Moment wirklich guttut. Das zu üben kann ganz lustvoll sein. Ernährung soll uns darin unterstützen, möglichst im Einklang mit unserem inneren Wesen zu leben. So gesehen verlangt jeder Tag eine andere Ernährung. Der einzige

Mensch, der wirklich weiß, welche Nahrung für uns richtig ist, sind wir selbst. Ernährung ist eine Kunst, die das Erkennen eigener Bedürfnisse, innere Reinigung und Achtsamkeit erfordert.

Das Gegenteil einer bewussten und kreativen Ernährung ist das beiläufige Essen wie auch der Verzehr von Fastfood. Es wird schnell zubereitet und schnell gegessen. Essen ohne Bewusstsein verursacht jedoch Stress. Wenn wir unregelmäßig oder so gut wie gar nicht mehr essen, kann der Darm nicht mehr vollständig verdauen. Nicht richtig Verdautes sammelt sich im Darm an, gärt vor sich hin, Gifte entstehen. Auch solche Zusammenhänge werden dank der ganzheitlichen Sichtweise beim Polarity mit in die Betrachtung gezogen.

Zur regelmäßigen Entschlackung und Reinigung von Giften finden Sie im Kapitel »Ernährung« in Teil II, Seite 235ff., die Polarity-Reinigungsdiät. Solch eine Reinigung bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich das Essen wieder bewusster zu machen – wenn das auf achtsame Weise geschieht! Anstatt sich bewusstlos auf die Diäten-, Fasten- und Reinigungshysterie einzulassen, ist es besser, eine klare persönliche Entscheidung zu treffen: »Will ich entschlacken?« Und wenn ja: »Wie und wann?« Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt. Wann der beste Moment ist, wissen nur Sie allein.

### Fazit Vorgehen

Dieses Kapitel hat sich mit den folgenden Themen befasst:

- Die achtsame innere Haltung ist die Basis von Polarity.
- Das Gespräch fördert die Wahrnehmung auf allen Ebenen.
- Die Körperarbeit erfolgt über den Kleidern mit verschiedenen Berührungen und Techniken.
- Polarity-Yoga fördert mittels sanften Körperübungen die Selbstheilung.
- Eine bewusste Ernährung unterstützt die Aufnahme von Lebensenergien. Vollwertige und naturbelassene Nahrungsmittel werden den industriell verarbeiteten vorgezogen. Eine Polarity-Reinigungsdiät befreit von Giften und Gasen.
- *Fazit: Polarity setzt sich aus fünf Säulen zusammen.*



<sup>34</sup> Sills 1993, S. 102; zu den Elementen siehe auch das Kapitel »Die Fünf Elemente«, S. 31.

# Ernährung: Die fünfte Säule des Polarity

Andreas Ledermann

## Die Kunst der kreativen Ernährung

Der Begriff »Kreativität« kommt vom lateinischen Verb *creare*, was »schaffen, erschaffen, erzeugen« heißt. Ernährung soll uns darin unterstützen, uns möglichst im Einklang mit unserem inneren Wesen zu »erschaffen«, indem wir unserer Natur gemäß leben. Jeder Tag kann eine andere Nahrung verlangen, und der einzige Mensch, der wirklich weiß, welche Ernährung richtig für Sie ist, sind Sie selbst.

Die Fähigkeit, nach innen zu gehen und wahrzunehmen, was wir essen sollen, ist ein Grundprinzip der kreativen Ernährung. Ernährung ist eine Kunst, die das Erkennen eigener Bedürfnisse, innere Reinigung und Achtsamkeit zum Inhalt hat. Kreative Ernährung bildet einen wichtigen Baustein, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Schon François Rabelais zum Beispiel, der wohl bedeutendste Prosaautor der französischen Renaissance, bezeichnete ein gutes Essen als »Panazee«, als Allheilmittel.

Die Erhöhung der Lebenserwartung in unserer Zeit ist weit mehr der Erfolg der verbesserten Hygiene und der besseren generellen Ernährungslage als des medizinisch-technischen Fortschritts. So behauptete schon im Jahr 1988 Professor Tullio Medici, der Leiter des Pneumologischen Labors des Universitätsspitals Zürich: »90 Prozent aller Krankheiten – akute und Notfälle sowie Chirurgie einmal ausgenommen – würden ohne das Zutun der Ärzte von allein ausheilen.«<sup>71</sup>

Mit einem Ernährungsbewusstseins-Tagebuch können Sie Klarheit über Ihre Essgewohnheiten erlangen. Sie brauchen dazu etwa 30 Minuten Zeit, ganz für sich allein. Nehmen

Sie ein leeres Blatt und schreiben Sie möglichst vollständig die Nahrungsmittel auf, die Sie in den letzten drei Tagen konsumiert haben (einen Vorschlag für das Formular und Anregungen zur Auswertung für sich selbst und für Klienten finden Sie im Anhang, auf Seite 241ff.).

Eine tägliche Kontrolle der Ernährung wird nicht empfohlen, diese Maßnahme ein- bis dreimal im Jahr durchführen genügt. Es kann jedoch sehr interessant sein, schwarz auf weiß zu lesen, was Sie in den letzten drei Tagen zu sich genommen haben. Das Tagebuchschieben sollte ein kreatives und erkenntnisreiches Erlebnis werden. Wichtig ist es deshalb, einen möglichst wertungsfreien Umgang mit der Ernährung zu finden, denn was für den einen Menschen »gut« ist, kann für einen anderen »schlecht« sein. Anstatt sich von den zahllosen Ernährungstheorien verwirren zu lassen, fragen Sie sich eher: »Was tut mir persönlich gut? Welche Bedürfnisse habe ich wirklich?« Genau das erkennen Sie, wenn Sie Bewusstheit über das Jetzt erlangen – beispielsweise mit besagtem Tagebuch.

Das Tagebuch dient als Realitätstraining, deshalb sollten Sie weder etwas beschönigen noch sich beschuldigen, sondern achtsam mit sich umgehen. Uns schwirren täglich etwa 60 000 Gedanken durch den Kopf. Aber bereits die Wahrnehmung des Atems erfordert Achtsamkeit. Und nur was wir bewusst wahrnehmen, können wir verändern – auch die Essgewohnheiten.

Wenn sich unser Leben zu sehr beschleunigt und wir nur noch schnell, unregelmäßig oder so gut wie gar nicht mehr essen, kann der Darm nicht mehr vollständig verdauen. Die »Entschleunigung« und langsames Essen tragen maßgeblich dazu bei, unsere Nahrung verarbeiten zu können. Nicht vollständig Verdautes stapelt sich im Darm, gärt vor sich hin;

71 Auf einem Kongress in Interlaken 1988, Gebelein 2000.

Gifte entstehen. Das kann zu mentalen, emotionalen und körperlichen Symptomen führen. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Ärger und Begeisterung die Darmbewegungen überstimulieren und Zufriedenheit sie reduziert und ausgleicht. Stille und Zentriertheit bringen die Emotionen zur Ruhe.

Das menschliche genetische Programm ist Millionen Jahre alt. 99,5 Prozent ihrer Entwicklungsgeschichte lebten die Menschen als Jäger und Sammler. Sie ernährten sich von Samen, Beeren, Wurzeln, Früchten, Eiern, Fisch und Fleisch. Das genetische Programm hat sich seither kaum verändert. Idealerweise ernähren wir uns deshalb auch heute am besten mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, die in der aktuellen Jahreszeit geerntet werden. Je weiter ein Nahrungsmittel konserviert und von seinem natürlichen Ursprung entfernt ist, desto wertloser ist es. Zum Beispiel sind gedämpfte Karotten weiter verarbeitet als rohe, tiefgefrorene weiter als gedämpfte, in Dosen konservierte weiter als tiefgefrorene usw. Das Kochen von gewissen Nahrungsmitteln kann durchaus angemessen oder zum Genuss sogar erforderlich sein. Wenn es aber zum Extrem geführt wird (zum Beispiel durch zu langes Kochen), sterben alle seine natürlichen und lebenswichtigen Bestandteile ab. Je weniger diese also prozessiert sind, desto näher sind sie beim Ursprung.

Essen macht zufrieden und glücklich, wenn die Lebensmittel eben jenem genetischen Programm entsprechen. Wichtig ist es auch, den Wasserhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Beachten Sie das Verhältnis zwischen Kalium, Natrium und Wasserbedarf des Körpers. Trinken Sie genug, mindestens zwei Liter pro Tag. Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Kalium (Obst und Gemüse mit hohem Rohkostanteil) und würzen Sie die Speisen möglichst mit einem vollwertigen Salz (Meer- oder Steinsalz).

Essen ist unsere Verbindung mit der Mutter Erde, mit der Natur. Unsere Nahrung ist auch Sonnenlicht, das durch Pflanzen aufgenommen wird. So sind wir in einen großen Kreislauf von Geben und Nehmen eingebunden. Durch Bewusstheit können unsere Nahrungsmittel zu Heilmitteln werden.

## Die Polarity-Reinigungsdiät

Inneres Reinigen und Fasten sind natürliche Prozesse, die der Regeneration unseres Organismus dienen. Der Körper macht es bei einer Krankheit *automatisch*, wenn man es versteht, auf ihn zu hören – bei Kindern und Tieren geschieht es noch natürlich. Auch in der langen Entwicklungsgeschichte des Menschen gab es immer wieder Perioden, in denen die Nahrungsmittel knapp waren und man mit wenig oder nichts auskommen musste.

Die folgende Beschreibung soll lediglich einen ersten Eindruck davon vermitteln, wie eine solche innere Reinigung geschehen kann. Zur erstmaligen Anwendung und bei stark auftretenden Reaktionen ist die Betreuung durch einen Arzt oder Polarity-Therapeuten dringend empfohlen.

### Rezepte zur Reinigungsdiät

Charakteristisch für die Reinigungsdiät nach Dr. Stone sind die Leberspülung und der Polarity-Tee. Diese Reinigungsdiät ist gegenüber der strengen Version von Dr. Stone etwas abgewandelt und entspricht mehr dem heutigen Zeitgeist:

#### Leberspülung

1–3 EL kaltgepresstes Bio-Olivenöl  
(oder Sesam- bzw. Mandelöl)  
4–6 EL Bio-Zitronen- oder -Limonensaft  
1–3 Knoblauchzehen, frisch geschnitten  
Frisch geriebene Ingwerwurzel nach Geschmack  
Orangen-, Grapefruit- und/oder Apfelsaft  
Cayennepfeffer oder Chilischoten  
Den Saft mit dem Knoblauch oder Ingwer (ist bei zu niedrigem Blutdruck dem Knoblauch vorzuziehen) im Mixer verarbeiten und je nach Geschmack noch mit Orangen-, Grapefruit- oder Apfelsaft verfeinern. Cayennepfeffer oder Chili kann nach Belieben zugegeben werden, um das Verdauungsfeuer anzuregen.

#### Polarity-Tee<sup>72</sup>

1 TL Süßholzwurzel  
1 TL Fenchel- oder Anissamen  
1 TL Bockshornklee  
1 TL Leinsamen  
Eventuell Pfefferminz- oder Zitronenmelisseblätter  
Eventuell 1 TL Zimtrinde  
1 TL der Mischung in 1 Liter Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und nach Belieben noch Pfefferminz- oder Zitronenmelisseblätter und Zimtrinde beifügen.  
Während einer Reinigungsdiät können täglich bis zu 2 Liter dieses Tees getrunken werden.

Die Reinigungsdiät ist fester Bestandteil des Polarity.<sup>73</sup> Im Idealfall wird sie ein- bis zweimal jährlich durchgeführt. Als gut erweist sich das stufenweise Reinigen. Dies bringt Sie schrittweise dazu, immer mehr wahrzunehmen. Durch das allmähliche Weglassen und Abbauen über mehrere Tage hinweg finden Sie genügend Ruhe, um zu spüren, welche Nahrungsmittel Sie wirklich brauchen und was Ihnen guttut. Langsames, bewusstes Aufbauen hilft, nicht erwünschte Muster zu ändern. Grundsätzlich dauert eine Reinigung drei Wochen. In der ersten Woche wird in vier Stufen abgebaut, in der zweiten findet die effektive Reinigung statt, und in der dritten Woche wird umgekehrt aufgebaut nach folgendem Schema:

<sup>72</sup> Bei der Schule für holistische Naturheilkunde ([www.shn-international.com](http://www.shn-international.com)) ist ein biologischer Reinigungstee nach Dr. Stones Rezept erhältlich.

<sup>73</sup> Stone 2002, Ledermann 2005.

- *Erste Stufe Abbau:* Kaffee, Zucker, Nikotin (wenn möglich), Alkohol.
- *Zweite Stufe Abbau:* Fleisch, Fisch, Eier.
- *Dritte Stufe Abbau:* Milchprodukte.
- *Vierte Stufe Abbau:* Getreide, Essig, Salz, Öl.

Danach findet die effektive Reinigung statt, dabei sind erlaubt:

- *morgens* nur ein Leberspülungssaft aus Zitronen, Orangen, Olivenöl und Ingwer oder Knoblauch, dann
- *tagsüber* leicht gekochtes Gemüse,
- Rohkost wie Salate, Gemüse und Früchte,
- Frucht- und Gemüsesäfte, Tee, Wasser,
- kaltgepresstes Oliven- und Sonnenblumenöl.

Die Anzahl der Tage lässt sich individuell variieren. Es gibt Menschen, denen es reicht, 21 Tage auf Stufe 1 zu bleiben (die Stufen 2 bis 4 lassen sie aus). Andere machen die Stufen 1 und 2 für zehn Tage. Zehn Tage auf Alkohol und Nikotin zu verzichten kann eine große Leistung sein.

## Individuelles kontra Turbofasten

Fasten bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich das Essen wieder bewusster zu machen – wenn das Fasten auf acht-same Weise geschieht! Als Naturheilpraktiker erlebe ich immer wieder auch die Nachteile und die Gefahren des Fastens. Der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt (die Wiederzunahme des Gewichts nach dem Fasten) ist nur ein Beispiel davon. Fasten und Reinigen kann auch dünnhäutiger und emotionaler machen. Chronische Krankheiten und Symptome können aktiviert werden. Anstatt sich »bewusstlos« auf die Diäten-, Fasten- und Reinigungshysterie einzulassen, ist es besser, eine klare persönliche Entscheidung zu treffen: »Will ich fasten?« Und wenn ja: »Wie und wann?« Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt. Wann der beste Moment ist, wissen nur Sie allein.

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Die geläufigen Formen des Fastens sind Wasser-, Tee-, Molke-, Saft-, Schleim- und kombiniertes Fasten. Ich meine, dazu gehört auch, eine Zeitlang nicht fernzusehen, keine Computergames zu spielen oder keine Dauerberieselungsmusik zu hören. Wenn der Körper beim »normalen« Fasten übermäßige Gifte auflösen und ausscheiden kann, finden wir wieder zurück zur natürlichen Fähigkeit zu wissen, welche Nahrung wir brauchen.

Ähnlich wie bei der abgestuften Reinigungsdiät hat sich das stufenweise Fasten als geeignete Methode erwiesen. Dieses Stufenmodell bringt Sie ebenfalls schrittweise dazu, mehr wahrzunehmen. Durch allmähliches *Weglassen* und *Abbauen* über mehrere Tage hinweg finden Sie genügend Ruhe, um zu spüren, welche Nahrungsmittel Sie wirklich brauchen und was Ihnen guttut. Langsames, bewusstes *Aufbauen* wird Ihnen helfen, nichterwünschte Muster zu än-

dern. Nehmen wir zum Beispiel eine Kur von 21 Tagen, die stufenweise bis zum Saftfasten führt und anschließend wieder aufbaut:

Stufe 4																																						3 Tage	
Stufe 3																																						9 Tage	
Stufe 2																																							17 Tage
Stufe 1																																							21 Tage
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21																		

Ab- und Auftage einer 21-tägigen Kur

- *Stufe 1 (vegetarisch) dauert 21 Tage:* Fleisch, Fisch, weißen Zucker, Weißmehl und Fertigprodukte weglassen.
- *Stufe 2 (vegan) dauert siebzehn Tage (Beginn am dritten Tag):* Auf dieser Stufe lassen Sie Kaffee, Alkohol, Nikotin, Eier und Milchprodukte zusätzlich weg.
- *Stufe 3 (Rohkost) dauert neun Tage (Beginn am siebten Tag):* Sie verzichten noch zusätzlich auf Getreide und Essig (für den Salat kaltgepresstes, biologisches Olivenöl und Zitronensaft verwenden).
- *Stufe 4 (Saftfasten) dauert drei Tage (Beginn am zehnten Tag):* nur Säfte und Wasser trinken.

Ähnlich wie beim »normalen« Fasten beschrieben können Sie auch Ihr »alternatives Fastenprogramm« erfinden. Ein Beispiel:

- *Stufe 1 (21 Tage):* Fernsehen, Computerspiele und Musikberieselung unterlassen.
- *Stufe 2 (siebzehn Tage, Beginn am dritten Tag):* auf E-Mails, Zeitungen und das Radiohören verzichten.
- *Stufe 3 (neun Tage, Beginn am siebten Tag):* kein Autofahren und keinen Flug unternehmen (nur laufen, gehen und radfahren).
- *Stufe 4 (drei Tage, Beginn am zehnten Tag):* nicht mehr reden, sondern schweigen, allein sein in der Natur.

Entscheidet sich eine Person, die noch nie gefastet hat, für das Saftfasten, so ist die Empfehlung, die Stufe 4 nur eine kurze Zeit durchzuführen (einen bis drei Tage). Während des Fastens ist es wichtig, genügend Wasser zu trinken und sich viel zu bewegen – möglichst an der frischen Luft.

Beim Saftfasten bekommt der Körper keine darmanregenden Ballaststoffe. Führt jemand alle Stufen bis zum Saftfasten durch, sind Darmspülungen bzw. Einläufe mit warmem Wasser alle zwei Tage oder die Einnahme von Glaubersalz angezeigt. Lassen Sie sich fachkundig beraten.

Saunagänge, Schwitzhütten, Kneippen, Baden in Thermalbädern, Massagen, Polarity oder Trockenbürsten können gut mit dem Fasten kombiniert werden. Fastenkuren sollten nur gesunde Menschen ohne Begleitung durchführen. Bei Unklarheiten lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten.

## Das Ernährungsbewusstseins-Tagebuch

Für Ihr Ernährungsbewusstseins-Tagebuch (siehe auch Seite 235, »Ernährung«) können Sie ein Formular nach dem folgenden Muster verwenden, um entweder die Informationen für die letzten drei Tage zu sammeln oder eine länger währende Beobachtung vorzunehmen. Seien Sie bei der Befragung so exakt wie möglich und schließen Sie auch Ereignisse mit ein, an die Sie sich nicht mehr genau erinnern können.

### Ernährungsbewusstseins-Tagebuch

Tag: .....

Zeitpunkt	Verzehrte Speisen	Essgeschwindigkeit	Umgebung
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

*Anmerkung:* Vermerken Sie unter der Rubrik »Essgeschwindigkeit«, ob Sie die Mahlzeit »sehr schnell«, »schnell«, »mäßig schnell«, »langsam« oder »sehr langsam« zu sich genommen haben.

### Auswertung des Ernährungsbewusstseins-Tagebuchs

Für den Fall, dass Sie den Fragebogen in der Arbeit mit einem Klienten einsetzen, hat es sich als am besten erwiesen, ihn zu bitten, dass er sich sein Essverhalten der vergangenen drei Tage ins Gedächtnis ruft und das Formular gleich an Ort und Stelle ausfüllt. Es gibt gute Gründe, die zurückliegenden Ernährungsgewohnheiten zu betrachten. Der erste Grund ist Anpassung. Man könnte sein Verhalten dem Behandler zu Liebe ändern oder vor sich selbst »besser dastehen« wollen. Der zweite ist Achtsamkeit. Die Erinnerung an die letzten Tage verlangt von uns, dass wir uns unserer Essgewohnheiten bewusst werden (wann und was haben wir wo gegessen?), ohne uns vorher darauf vorbereitet zu haben. Es kann auch hilfreich sein, zu entdecken, wie viele Erinnerungslü-

cken und Unklarheiten hinsichtlich der eigenen Ernährung bestehen. Der dritte ist Selbstkorrektur. Wird man sich seiner wirklichen Gewohnheiten bewusst, führt dies häufig dazu, dass man sie spontan aufgrund eigener Erkenntnis selbst verändert und sich darauf besinnt, was einem am besten bekommt.

Sobald das Formular ausgefüllt ist, können Sie mit der Auswertung beginnen (es mag von Nutzen sein, verschiedenfarbige Stifte zu verwenden):

1. *Lebensenergie:* Wie naturbelassen ist ein Nahrungsmittel? In der Regel gilt, dass es umso mehr Lebenskraft in sich birgt, je näher es seinem ursprünglichen Naturzustand und seiner Ursprungsquelle ist. Je weiter ein

Lebensmittel von dieser Quelle entfernt wird, desto weniger Vitalkraft enthält es. So würden zum Beispiel Keimlinge und frisch geerntete Früchte und Gemüse innerhalb einer fortlaufenden Werteskala von +5 bis -5 ganz oben an stehen. Im Gegensatz dazu würden sich Süßspeisen, künstliche Eiscremes und Weißbrot am anderen Ende wiederfinden. Gemüse, die einige Tage alt sind wie die üblicherweise in Supermärkten erhältlichen, sind bei +4 oder +3 einzuordnen. Frisches, unbehandeltes Fleisch liegt bei 0, wogegen vorbehandeltes Fleisch, das in manchen Fällen Tage und Wochen im Laden liegen geblieben ist, in die Kategorie -3 bis -5 gehört. Die Ziffern müssen natürlich nicht ganz genau bestimmt werden. Wenn Sie im Zweifel sind, in welche Kategorie ein Lebensmittel einzuordnen ist, wählen Sie die niedrigere Zahl.

2. *Der Ausgleich von Sattva, Rajas und Tamas:* Sattva, Rajas und Tamas stehen für die Qualitäten der Lebensenergie. Rajasische Lebensmittel besitzen feurige, anregende Eigenschaften; tamasische haben einen betäubenden, schweren, abtötenden und erdenden Einfluss; sattvische sind neutral und besitzen leichte Qualitäten. Diese Eigenschaften können entweder als den Nahrungsmitteln innewohnend angesehen werden und/oder als Einfluss, den sie auf das Wohlbefinden der Person haben, die sie verzehrt. Daraus ergibt sich, dass die Ernährung aus überwiegend frischen Früchten und Gemüsen als sattvisch gilt und einen neutralen Zustand im Körper fördert, der geeignet ist, zwischen den extremen Gegensätzen zu vermitteln und sie auszugleichen. Die übermäßige, rajasische Erregbarkeit wird besänftigt, und der dumpfe Tamas-Effekt wird durch Förderung einer reinigenden Ausscheidung gemildert. Zu den rajasischen Lebensmitteln werden anregende Speisen, Gewürze und gekochte Getreide (komplexe Kohlenhydrate) gezählt, die einen rajasischen Zustand im Körper bewirken und aufrechterhalten. Als tamasische Speisen gelten jene, die einen tamasischen, trägen Zustand im Körper bewirken und erhalten. Dazu gehören schwerverdauliche Lebensmittel (mit hohem Fett- und Eiweißgehalt) wie zum Beispiel Fleisch, Öle und die meisten vorbehandelten Fertigprodukte. Substanzen wie Kaffee, Schokolade, Alkohol und Zucker haben zunächst eine anregende rajasische Wirkung auf den Körper, lassen jedoch schließlich den »Zeiger« ins Tamas ausschlagen, sobald sie im Übermaß zu sich genommen werden. Ordnen Sie Ihre Speisen auch nach den folgenden Rubriken.

Sattva	Rajas	Tamas
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

3. *Elemente:* Beachten Sie, ob die verzehrten Speisen in ihrer energetischen Form zu Luft, Feuer, Wasser oder Erde gehören und ob das Verhältnis der Elemente in der Ernährung ausgeglichen ist. Fertigen Sie wieder eine Liste mit den entsprechenden Rubriken an. Sie können die Elemente anhand der Wachstumshöhe und Farbe bestimmen. Die Farbbestimmung richtet sich nach der »Hautfarbe« des Lebensmittels, sodass eine Banane als »gelb« gilt, ein Apfel kann rot, grün oder gelb sein, Blaubeeren sind blau, Himbeeren sind rot usw. Aus Farbe und Wachstumshöhe ergeben sich spezielle energetische Stimmungsmöglichkeiten. Rote Beten sind beispielsweise rot und wachsen unter der Erdoberfläche, sie gelten als doppelte Erde. Karotten (Möhren) sind orange und wachsen im Boden, sie gelten als Wasser und Erde. Vorbehandelte Fertiggerichte, künstliche Farbstoffe und Fleischarten sind von dieser Betrachtungsweise auszuschließen.

#### Elementzuordnung der Lebensmittel

Element	Wachstumshöhe	Farbe
Äther	Nicht in Höhe gemessen	Blau
Luft	2 Meter und höher	Grün
Feuer	50 Zentimeter bis 2 Meter	Gelb
Wasser	Bodenhöhe, bis 50 Zentimeter	Orange
Erde	Unter der Erdoberfläche	Rot

4. *Essrhythmus:* Wenn die innere Zeituhr durcheinandergerät, reagiert der ganze Körper darauf. Die Essrhythmen, besonders die Abstände zwischen den einzelnen Mahlzeiten, sind sehr bedeutsam und sollten deshalb beobachtet werden. Achten Sie auf die Essenszeiten und kennzeichnen Sie Abstände von mehr als vier Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten. Wir sind rhythmische Wesen. Wenn wir Essenspausen von mehr als vier Stunden einlegen, die Nahrung zu ständig wech-

selnden Tageszeiten einnehmen und einen unregelmäßigen Lebensstil pflegen (dieser hindert den Körper daran, in den beruhigenden, parasympathischen Zustand zu gelangen, der für eine gesunde Verdauung unerlässlich ist), werden als Folge körperliche und emotionale Störungssymptome auftreten, unabhängig von der Qualität der eingenommenen Nahrung.

Nehmen wir an, Sie bearbeiten das Tagebuch mit einem Klienten und er nimmt beispielsweise die erste Mahlzeit um 9.00 Uhr ein, isst um 16.00 Uhr eine Kleinigkeit im Vorübergehen und dann noch etwas zur Entspannung um 23.00 Uhr, um besser schlafen zu können. Am nächsten Tag überspringt er vor lauter Eile das Frühstück und isst erst um 14.00 Uhr zu Mittag, dann erst wieder um 22.00 Uhr. In einem solchen Fall würde ich vorschlagen, zunächst einige Empfehlungen hinsichtlich regelmäßiger und sinnvoller Essenszeiten zu besprechen, bevor das Thema der Ernährungsqualität angeschnitten wird. Mit Hilfe der Symptomenliste und der Krankheitsgeschichte weiter unten können Sie dem Klienten auch die Auswirkungen seiner ungünstigen Ernährungsgewohnheiten anschaulich machen.

5. **Nahrungskombination:** Der Grundgedanke der sinnvollen Kombination verschiedener Nahrungsmittel beruht auf der leichteren Verdaulichkeit der Speisen in bestimmten Verbindungen. Als einfache Faustregel gilt die Gesetzmäßigkeit, dass ein System umso mehr Energie leiten kann, je einfacher es in seinem Aufbau ist. Der beste Zugang zur Bestimmung von Lebensmittelkombinationen ist die eigene Achtsamkeit. Die folgende Symptomenliste kann dem Klienten helfen, sich bewusst zu werden, was geschieht, nachdem er gegessen hat. Hat jemand zum Beispiel Orangensaft, Toast, Eier und Kaffee zum Frühstück verzehrt und sich zwei Stunden später aufgedunsen und gebläht gefühlt, könnten Sie ihm empfehlen, auf den Orangensaft zu verzichten und zu beobachten, was geschieht. Sie könnten ihm auch ein einfacheres Frühstück vorschlagen, zum Beispiel einen Haferbrei, um zu spüren, ob sich etwas verändert. Dabei gehen wir von der Annahme aus, dass etwas in der Zusammenstellung der Speisen für den Klienten ungünstig ist oder dass eine Überempfindlichkeit für ein oder mehrere Nahrungsmittel vorliegt und die Beschwerden auslöst.

#### **Spezielle Symptomenliste in Verbindung mit dem Ernährungsbewusstseins-Tagebuch**

Wenn Ihrem Klienten ein bestimmtes Symptom auffällt, notiert er es mit allen Einzelheiten: Wann ist es zuerst aufgetreten, wie lange hält es an? Vergleichen Sie diese Angaben mit den Speisen, Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln und den Umständen, unter denen er sie gegessen hat. Schauen Sie zu diesem Zweck im Ernährungsbewusstseins-Tage-

buch des entsprechenden Tages nach. So kann man mit der Zeit herausfinden, welche Lebensmittel und Essgewohnheiten der Gesundheit zuträglich sind und welche einen eher negativen Einfluss auf das Wohlbefinden haben.

**Tag:** .....

**Symptome (körperlich, mental, emotional):**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**Tageszeit:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**Dauer der Erscheinung(en):**

.....  
 .....  
 .....  
 .....