

Sich achtsam ernähren – individuell fasten

Menschen haben wie alle Lebewesen eine natürliche Fähigkeit zu wissen, welche Nahrung sie brauchen. Die Werbung und zu prozessierte Nahrung führen diese Fähigkeit gezielt in die Irre. Mit Kreativität, Bewusstsein und Wahrnehmung können wir schrittweise zu ihr zurückfinden.

Täglich geht es darum herauszufinden, welche Nahrung uns im Moment wirklich gut tut. Das zu üben kann ganz lustvoll sein – einige hilfreiche Tipps finden Sie im folgenden Bericht.

Die Kunst der kreativen Ernährung

Kreativität kommt von *creare*, was schaffen, erschaffen und erzeugen heisst. Ernährung soll uns darin unterstützen, möglichst im Einklang mit unserem inneren Wesen zu leben. So gesehen verlangt jeder Tag eine andere Ernährung. Die einzige Person, die wirklich weiss, welche Ernährung richtig ist, sind wir selbst. Die Fähigkeit, nach innen zu gehen und wahrzunehmen, was wir essen sollen, ist ein Grundprinzip der kreativen Ernährung. Ernährung ist eine Kunst, welche das Erkennen eigener Bedürfnisse, innere Reinigung und Achtsamkeit beinhaltet. Kreative Ernährung bildet einen wichtigen Baustein, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben.

Bewusstheit dank Tagebuch

Mit dem Ernährungsbewusstseins-Tagebuch können Sie Bewusstsein über Ihre Essgewohnheiten erlangen. Sie brauchen dazu etwa 30 Minuten Zeit, ganz für sich alleine. Nehmen Sie ein leeres Blatt, und schreiben Sie möglichst vollständig die Nahrungsmittel auf, die Sie in den letzten drei Tagen konsumiert haben. Notieren Sie:

1. Den Wochentag und das Datum.
2. Die Uhrzeit, wann Sie die Speisen oder Getränke konsumiert haben.
3. Die Art der eingenommenen Speisen und Getränke. Schreiben Sie auch Medikamente, Drogen, Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, homöopathische Mittel usw. auf.
4. Die Essgeschwindigkeit.
5. Die Umgebung und die Stimmung, in welcher Sie die Speisen zu sich genommen haben.
6. Symptome, welche durch die Ernährung entstehen oder mit ihr zusammenhängen.

Eine tägliche solche Kontrolle der Ernährung ist nicht zu empfehlen, einbis dreimal im Jahr genügt. Es kann jedoch sehr interessant sein, schwarz auf weiss zu lesen, was Sie in den letzten drei Tagen zu sich genommen haben. Das Tagebuch-Schreiben wird zu einem erkenntnisreichen Erlebnis.

Achtsamkeit heisst mehr Lebensqualität

Wichtig ist dabei, 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 dem erwähnten Tagebuch. Das Ernährungstagebuch dient als



Nahrung bewusst wahrnehmen.

Realitätstraining, deshalb sollten Sie weder beschönigen noch sich beschuldigen, sondern achtsam mit sich umgehen. Uns Menschen gehen täglich etwa 60000 Gedanken durch den Kopf. Aber bereits die Wahrnehmung des Atems erfordert Achtsamkeit. Und nur was wir bewusst wahrnehmen, können wir verändern – auch die Essgewohnheiten.

Langsamer essen – besser verdauen

Das Gegenteil einer bewussten und kreativen Ernährung ist das beiläufige Essen, auch bekannt als Fast Food. Es wird schnell gekocht und schnell gegessen. Essen ohne Bewusstsein verursacht Stress. Wenn sich unser Leben zu sehr beschleunigt und wir nur noch schnell, unregelmässig oder gar nicht mehr essen, kann der Darm nicht mehr vollständig verdauen. Die Entschleunigung und langsames Essen tragen massgeblich dazu bei, unsere Nahrung verdauen zu können. Nicht vollständig Verdautes stapelt

sich im Darm, gärt vor sich hin; Gifte entstehen. Das kann zu mentalen, emotionalen und körperlichen Symptomen führen. Der britische Wissenschaftler Whorwell entdeckte, dass Ärger und Begeisterung die Darmbewegungen überstimulieren und Zufriedenheit die Bewegungen im Darm reduziert und ausgleicht. Stille und Zentriertheit bringen die Emotionen zur Ruhe.

Zurück zum Ursprung

Das menschliche genetische Programm ist Millionen Jahre alt. 99,5 Prozent der Entwicklungsgeschichte lebten die Menschen als Jäger und Sammler. Sie ernährten sich von Samen, Beeren, Wurzeln, Früchten, Eiern, Fischen und Fleisch. Das genetische Programm hat sich seither kaum verändert. Idealerweise ernähren wir uns deshalb auch heute mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln. Je weiter ein Nahrungsmittel von seinem natürlichen Ursprung entfernt ist, desto konservierter und

qualitativ wertloser ist es. Zum Beispiel sind gedämpfte Karotten weiter verarbeitet als rohe, oder tiefgefrorene Karotten weiter als gedämpfte usw. Das Kochen von gewissen Nahrungsmitteln kann durchaus richtig sein. Wenn es aber zum Extrem geführt wird (z. B. durch zu langes Kochen), sterben alle natürlichen und lebenswichtigen Teile eines Nahrungsmittels ab. Je weniger die Nahrungsmittel prozessiert sind, desto näher sind sie beim Ursprung. Essen macht zufrieden und glücklich, wenn die Lebensmittel dem 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 Wasser, 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 Meersalz.

Individuelles Fasten kontra Turbo-Fasten

Fasten bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich das Essen wieder bewusster zu machen – wenn das Fasten auf achtsame Weise geschieht! Für dieses Jahr ist die offizielle Fastenzeit und mit ihr wahrscheinlich auch der Fasten-Boom vorbei. Als Naturheilpraktiker erlebe ich immer wieder auch die Nachteile und die Gefahren des Fastens. Der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt – die Wiederrücknahme des Gewichtes 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, einen klaren persönlichen Entscheid zu fassen.

«Will ich fasten?» Und wenn ja: «Wie und wann?» Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt. Wann der beste Moment ist, wissen nur Sie alleine.

Herkömmliches oder unkonventionelles Fasten?

Laut Duden bedeutet Fasten den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Die herkömmlichen Formen des Fastens sind: Wasser-, Tee-, Molke-, Saft-, Schleimfasten und kombiniertes Fasten. Ich meine, dass Fasten auch sein kann, eine Zeit lang nicht fernzusehen, keine Computergames zu spielen oder keine Dauerberieselungsmusik zu hören. Sowohl beim konventionellen wie auch beim unkonventionellen Fasten finden wir zurück zur natürlichen Fähigkeit zu wissen, was wir wirklich brauchen.

Abgestufte Variante des Fastens

Als sehr gute Methode erweist sich das stufenweise Fasten. Dieses Stufenmodell bringt Sie 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 gut tut. Langsames, bewusstes Aufbauen wird Ihnen helfen, nicht erwünschte Muster zu ändern. Nehmen wir zum Beispiel eine Kur von 21 Tagen.

Stufenweise bis zum Saftfasten

- **Stufe 1:** dauert 21 Tage.
Vegetarisch: Fleisch, Fisch, weissen Zucker, Weissmehl und Fertigprodukte weglassen.
- **Stufe 2:** Beginn am 3. Tag, dauert 17 Tage.
Vegan: Nun lassen Sie Kaffee, Alkohol, Nikotin, Eier und Milchprodukte zusätzlich weg.
- **Stufe 3:** Beginn am 7. Tag, dauert 9 Tage.
Rohkost: Sie verzichten noch zusätzlich auf Getreide und Essig

AB- UND AUFBAUTAGE EINER 21-TÄGIGEN KUR



(für den Salat kaltgepresstes, biologisches Olivenöl und Zitronensaft verwenden).

- **Stufe 4:** Beginn am 10. Tag, dauert 3 Tage.

Nur Säfte und Wasser trinken.

Ab 13. Tag erfolgt der Wiederaufbau in umgekehrter Reihenfolge (zurück auf Stufe 3, dann 2, dann 1, siehe Abbildung).

Stufenweise unkonventionell fasten

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

- **Stufe 1:** dauert 21 Tage.
Fernsehen, Computergames und Musikberieselung weglassen.
- **Stufe 2:** Beginn am 3. Tag, dauert 17 Tage.
E-Mails, Zeitungen und Radio hören weglassen.
- **Stufe 3:** Beginn am 7. Tag, dauert 9 Tage.
Kein Auto fahren und keinen Flug unternehmen (nur laufen, gehen und Velo fahren).
- **Stufe 4:** Beginn am 10. Tag, dauert 3 Tage.
Nicht mehr reden, schweigen, alleine sein in der Natur.

Ab 13. Tag erfolgt der Wiederaufbau (zurück auf Stufe 3, dann 2, dann 1).

Variationen und Tipps

Die Anzahl Tage lassen sich individuell variieren. Es gibt Menschen, denen es reicht, 21 Tage auf Stufe 1 zu bleiben (die Stufen 2 bis 4 lassen sie

weg). Andere machen zusätzlich zur Stufe 1 noch die Stufe 2 für 10 Tage. 10 Tage auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, kann eine grosse Leistung sein.

Entscheidet sich eine Person, die noch nie gefastet hat, für das Saftfasten, so empfehle ich, die Stufe 4 nur eine kurze Zeit durchzuführen (1 bis 3 Tage). Während dem Fasten ist es wichtig, genügend Wasser zu trinken, sich viel zu bewegen – möglichst an der frischen Luft. Beim Saftfasten werden keine darmanregenden Ballaststoffe eingenommen. Führt jemand alle Stufen bis zum Saftfasten durch, sind Darmspülungen oder Einläufe mit warmem Wasser alle zwei Tage oder die Einnahme von Glaubersalz angezeigt. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. Sauna, Kneippen, Baden in Thermalbädern, Massagen, Polarity oder Trockenbürsten können gut mit dem Fasten kombiniert werden. Fastenkuren sollten nur gesunde Menschen unbegleitet durchführen. Bei Unklarheiten können Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen.

Essen ist unsere Verbindung mit der Mutter Erde, mit der Natur. Unsere Nahrung ist auch Sonnenlicht, welches von den Pflanzen aufgenommen wurde. So sind wir in einen grossen Kreislauf von Geben und Nehmen eingebunden.

ANDREAS LEDERMANN
*Naturheilpraktiker und Polarity-
Therapeut*

■ INFOS/KURSE

S.H.N.
Schule für holistische
Naturheilkunde
Postfach 901
6301 Zug
Tel. 041 711 67 30
www.shn-international.com
aledermann@bluewin.ch

■ BILD

Susi Pitton

4■2005■bisch zwäg