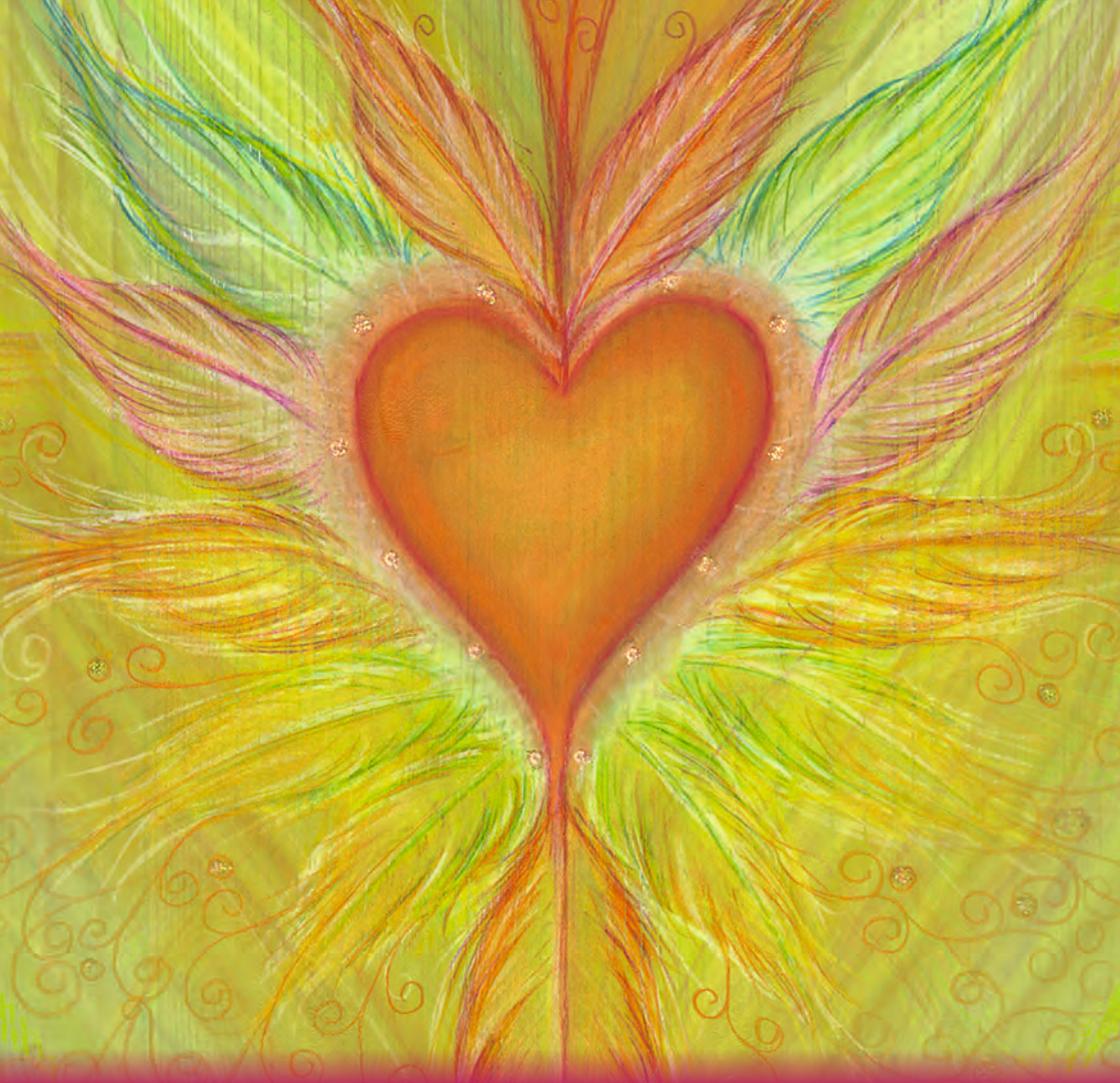


ZWISCHEN

Erde UND Himmel

Das Magazin für eine ganzheitliche Lebensgestaltung





*Eure Nahrung
sei eure Medizin,
und eure Medizin
sei eure Nahrung*

Dieser Ausspruch von Hippokrates, einem griechischen Arzt (ca. 460 v. Chr.), hat heute eine ebenso wichtige, wenn nicht noch wichtigere Bedeutung als zu dessen Lebzeiten. Hippokrates gilt als der berühmteste Arzt des Altertums und Mediziner handeln damals wie heute gemäß des sogenannten „Eid des Hippokrates“, welcher Ärzten ein hohes ethisches Verantwortungsbewusstsein nahelegt. Er gilt als Begründer einer Medizin, welche auf Wissenschaft und auf umfangreichen Beobachtungen und Beschreibungen von Krankheitssymptomen beruht - so auch in Bezug auf unsere Ernährung.

Über Ernährung streiten sich in unserer Zeit die Geister. Es gibt so viele Ernährungsformen, dass sie nicht mehr alle zu erfassen sind. Keto, Paläo, Low-Carb, High-Protein, Vegan, Vegetarisch... die Liste ist ellenlang. Ich möchte hier keine Lanze für eine einzelne Ernährungsform brechen, denn jeder Mensch is(s)t anders und unsere Körper können unterschiedlich auf Nahrung reagieren. Der eine verträgt's, der andere nicht. Der eine mag's, der andere nicht.

Worum es mir geht, ist, unser Bewusstsein zu schärfen für die Nahrung, die unsere Natur bereitstellt und in der unendlich viele gute

Inhaltsstoffe für unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist enthalten sind - natürlich und auf direktem Wege.

Als Kind der 60er-Jahre erinnere ich mich an die Begeisterung für Fertiggerichte. Welche Zutaten diese Produkte enthielten, spielte überhaupt keine Rolle. Obst kam höchstens im sonntäglichen Obstsalat oder in der Pfirsichcreme, die kein Fitzelchen Pfirsich enthielt, vor, aber ich lernte nicht den täglichen Apfel oder die Banane zu verzehren. Obst und Gemüse waren auch damals „gesund“, aber ohne die wirkliche Potenz der natürlichen Lebensmittel zu kennen. Kräuter gab es im fertigen Streuer. Der enthielt neben Kräutern häufig Zusatzstoffe, über die sich niemand Gedanken machte. Und die schnelle Zubereitung von Saucen oder Überbackenem mit Tütenpulver - bis Mitte 30 wusste ich nicht, dass das auch auf „natürlichem“ Wege ohne Tüte geht. Eigentlich unglaublich!

Es war der Geist dieser Zeit, Nahrungsmittel auf diese Art und Weise zu betrachten. Ich persönlich - und vielleicht geht es manch anderem ähnlich - habe als junger Mensch nicht gelernt, natürliche Nahrung wahrzunehmen und beim Einkaufen und



beim Verzehr zu bevorzugen. Ich lernte, dass der Schoko-Riegel mit der Extraportion Milch für das wichtige Kalzium und die überzuckerte Limo für das nötige Vitamin C sorgen. Dass der Apfel oder der Brokkoli mehr sind, als einfach nur Obst und Gemüse, und dass beide unglaublich wertvolle Inhaltsstoffe in sich verbergen, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind, war mir überhaupt nicht bewusst.

Die ersten zarten Pflänzchen in diese Richtung setzte meine Freundin Christine Erkens, die begeisterte Gärtnerin und Pflanzenkennerin ist. Wie die Pflanzen für die entsprechenden Nahrungsmittel im Beet aussehen und welche Pflege sie benötigen - ich war ein Plastikkind, das jedes Lebensmittel an der Tüte, aber nicht am Original erkannte. Durch Christine sensibilisiert begann ich mehr auf natürliche Nahrungsmittel zu achten. Von BIO spreche ich noch gar nicht, der erste Schritt war weg von der Fertignahrung hin zum Ursprung. Ich lernte Suppen selbst zu machen, anstatt die Dose zu öffnen. Dips und Kräuterbutter mit echten Kräutern oder Kartoffelpü oder Reibekuchen selbst zu zaubern... ein Anfang war gemacht.

Vor kurzem fiel mir ein Buch in die Hände, das meine Sicht auf unsere Nahrungsmittel nochmals erweiterte: „**Medical Food**“ von Anthony William, dem bekannten Medical Medium aus den USA.

Er erklärt, „warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“ - so der Untertitel. Welche Kraft in einem Apfel steckt, welche gesundheitsfördernde Potenz in Kohl. Was eine Gurke im Körper auszurichten vermag oder was die bisher für mich uninteressante Petersilie für die Zellen bedeutet. Was Rotklee, Brennnesselblätter oder Honig im Körper bewirken. Die Kartoffel ist eine langweilige Stärkebeilage? Mitnichten. Anthony William führt vor Augen, welche Kraft in der Natur steckt, unkompliziert und ohne Tüte drumherum. Er erklärt die Bedeutung der Nahrung bei bestimmten körperlichen Symptomen und ihr
Wirken für die Seele. Dieses Wissen reicht Körper auf allen Ebenen eine unendlich





Unterstützung zur Gesunderhaltung und bei allen Heilungsprozessen zukommen zu lassen. Wir müssen das Wort Lebensmittel anders begreifen, wenn wir unserem Körper wirklich Gutes tun wollen. **Lebensmittel sind Mittel, die unser Leben fördern**, so sollte es bestenfalls sein. Also geht es bei der Nahrungsaufnahme nicht nur ums Sattwerden (was für mich bisher im Vordergrund stand), **sondern in gleichem Maße um das Zuführen der für das Leben wichtigen Stoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente**. Wenn wir unserem Körper diese Bestandteile nicht zukommen lassen, wie soll er seine unglaubliche Arbeitsleistung täglich vollbringen? Die degenerierte Nahrung, mit der ich groß wurde, konnte diese Inhaltsstoffe nicht in erforderlicher Qualität und Quantität liefern. Alles, was technisch oder chemisch verändert oder ergänzt wird, besitzt nicht mehr die Urkraft des Natürlichen, und der Körper muss sich besonders anstrengen, um damit umgehen zu können. Unser Körper ist ein Naturprodukt, das am besten auf Natürliches reagiert.

Selbstverständlich sollten wir berücksichtigen, dass unser Obst und Gemüse durch Herbizide und Pestizide, durch Düngemittel, gentechnische Veränderung, Gülle und alles, was darin enthalten ist, verunreinigt ist. Das bringt das Thema BIO auf den Plan, was in jedem Fall einen weiteren Artikel wert ist (wer dazu etwas schreiben mag, darf sich gerne bei Christine oder mir melden). Dass Obst und Gemüse grundsätzlich gesund sind, ist uns allen klar, doch **welche unglaubliche Kraft in einer Beere oder einer Kartoffel steckt, haben wir noch nicht wirklich realisiert**. Wir können aus unserer Nahrung Medizin machen, wie schon Hippocrates wusste, in dem wir öfter in die Schatzkiste der Natur greifen und deren Inhalt mehr und mehr ins Leben einfließen lassen. Unser Körper ist uns jeden Tag zu Diensten und gibt sein Bestes, damit wir lange gesund sind. Erleichtern wir ihm diese wunderbare Arbeit doch ein klein wenig.



Angela Steffens
Heilpraktikerin (Psych.)
www.angela-steffens.de

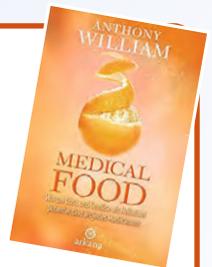


Bild © Corinna-Jasmin Kopsch

Mein Buchtipp:

Medical Food
Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament

Arkana-Verlag
ISBN: 978-3-442-34225-9
Preis: 24,00 Euro



Weitere Bücher des Autors zum Thema:
Medical Medium, Heile deine Schilddrüse, Heile deine Leber

