

## Körper-Typen-abhängige individuelle Ernährung

Jeder Mensch ist ein Individuum.

Jeder Zeitpunkt hat seine individuelle Qualität und ebenso individuell ist zu jedem Zeitpunkt die erforderliche Nahrung. Wie weiß nun jemand, was er gerade braucht?

Aufgrund der Körperintelligenz weiß unser hoch entwickeltes System - der menschliche Körper - was er für seinen Betrieb benötigt. Diese Körperintelligenz steuert über Verlangen und Geschmack, damit der Körper das bekommt, was er braucht. Aber wenn es so einfach ist, dann darf es überhaupt keine Fehl- oder Mangelernährung in unserer Gesellschaft mehr geben.

Leider funktioniert dieses System nicht immer, weil wir verlernt haben auf diese Signale zu hören oder sie auch oft bewusst ignorieren. Es gibt aber auch eine Reihe von Stoffen wie Zucker, Salz, Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe und vor allem denaturierte Nahrungsmittel, die diese Wahrnehmung stören können.

Wir müssen erst wieder lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören und sie zu befolgen, oder besser gesagt, lernen ihnen zu vertrauen. Und was dann noch zwischen dem Wahrnehmen und der entsprechenden Umsetzung steht, sind: Erlernte und anerzogene Essgewohnheiten, Bequemlichkeit, denaturierte Nahrungsmittel, fehlendes Angebot von naturbelassenen Speisen und starke fehlleitende Geschmacksreize.

*Wie kann man lernen, auf die Signale seines Körpers zu hören und sich entsprechend der Körperintelligenz zu ernähren?*

Eine Voraussetzung für das Wiedererlernen ist, dass wir uns von allen bisher gebräuchlichen Regeln der Ernährung lösen und uns auf das Abenteuer der über Körperintelligenz bestimmten Nahrungssuche begeben.

Es ist auch sehr wichtig, dass wir ungeschriebene, unbewusste und unausgesprochene Regeln bzw. innere Programme, nach denen wir uns richten und handeln, erkennen und sie überdenken und wenn erforderlich durch neue ersetzen.

Beispiele für solche Programme, wären: „Scharfes ist ungesund!“ „Gegessen wird, was auf den Tisch kommt.“ „Zum Frühstück isst man nicht ...!“ „Schönes Wetter machen.“ „Du darfst nur ..... wenn Du aufisst!“ „Das passt nicht zusammen!“ "Suppe oder Salat kann man doch nicht zum Frühstück essen!" Solche Programmierungen können das Hören auf die Signale unseres Körpers genauso verhindern wie die Bequemlichkeit. Wenn wir unserem Organismus (uns) zugestehen, zu wissen, was wir brauchen, dann ist der "erste Schritt" getan. Wissen was wir brauchen, erkennen wir nur, wenn der Körper Hunger hat! Also nur essen, wenn Hunger vorhanden ist und niemals, weil es gerade Zeit dazu ist.

Manchmal kann es, um die Natürlichkeit wieder herzustellen, nötig sein, zu Beginn einige Tage zu fasten oder nur Rohkost zu sich zu nehmen. Gerade wenn man bei einer Mahlzeit einmal viel gegessen hat, kann es für den Körper wichtig sein, einfach die nächste Mahlzeit auszulassen oder drastisch zu reduzieren, um das vorhergehende Zuviel auszugleichen. Wir brauchen uns nichts vorzumachen, die Übergangsphase wird mit Unsicherheiten und manchmal auch mit falschen Entscheidungen belastet sein, aber es ist ein Weg des Lernens und sollte als solcher auch gesehen werden.

### Praktische Beispiele

Ich habe Hunger, sehe gerade etwas auf dem Tisch und schicke mich an, es zu essen. - STOP - Zuerst einmal überlegen, welcher Geschmacksrichtung mein Appetit zuzuordnen ist: Süß? Sauer? Salzig? Herb? Würzig?

Entspricht die Speise die ich essen will, meiner Geschmacksrichtung?

- Nein - na, dann halt nichts essen!

Wenn ja, dann sich weiter fragen, ob es genau das ist, was ich möchte.

Wenn es noch nicht das Richtige ist, dann weitersuchen oder einkaufen gehen.

Es ist Essenszeit und ich habe keinen Hunger. – Was dann? – Nichts essen!

Erst essen wenn Hunger da ist, egal wie lange das dauert.

Ich habe Hunger, esse was es gibt, werde nicht befriedigt, esse mich dann quer durch alles Verfügbare durch und bin am Schluss voll, aber noch immer nicht zufrieden. Nicht zufrieden, weil der Organismus nicht oder nicht in der richtigen Form das bekommen hat, was er eigentlich braucht. So bin ich weiter ein Suchender, oder besser gesagt ein unbefriedigter Esser.

## Zusammenfassend einige Suchkriterien

- Worauf habe ich gerade Appetit?
- Geschmacksrichtung (süß-sauer-salzig-herb-zusammenziehend)
- Temperatur (kalt-warm)
- Zubereitung (roh-gekocht)
- Form (flüssig-fest)
- Nahrungsart (Gemüse–Obst–Fleisch–Getreide)
- Zustand (roh-gekocht-frisch-konserviert)

### **Weiterführende Literatur:**

„Psychodiät“ von Pearson, rororo Taschenbuch

„Das Ayurveda Heilbuch“ von Vasant Lad, Schangrilla

„Rohkosttherapie“ von Grey Claude Burger, Heyne Verlag