

Der Rhythmus unseres Körpers: Essen und Trinken

Frage: Ich leide unter großem Erfolgs- und Zeitdruck. Bei jedem Essen merke ich die Hektik, mit der ich tausend Dinge zugleich denke und wie ich dieses zuviel in mich hineinschlinge. Ich esse sehr unregelmäßig. Es gelingt mir nicht, beim Essen Maß zu halten. Wenn ich im einen Moment einen noch so vernünftigen Vorsatz fassen kann und mir Besserung schwöre, ist all das im nächsten Augenblick schon wieder weg und vergessen. Wenn ich Energiedichte Nahrung sehe, funktioniere ich plötzlich wie ferngesteuert und bin dem Gefühl: „im Leben zu kurz zu kommen“ machtlos ausgeliefert. Ich habe zur Ernährung und zu allem was mir gut tun sollte ein feindschaftliches Verhältnis entwickelt. Ich weiß nicht mehr, ob ich mir eine schlechte Beziehung zu den Lebensmitteln nur einbilde, oder ob ich tatsächlich Unverträglichkeiten oder Allergien habe. Umso gesündere Maßnahmen und Methoden ich anhehe, um so frustrierter und verlorener fühle ich mich.

Antwort: Weil in unserer schnelllebigen Zeit die Menschen allgemein eher unregelmäßig essen, wird auch der ganze Körperrhythmus sehr viel schneller unregelmäßig. Krankheitsstatistiken und Verhaltensstudien zeigen, dass in unseren sogenannten modernen Leistungs- Gesellschaften gerade der Rhythmus „Nahrung aufnehmen, verdauen, ausscheiden“ erheblich gestört ist. Wir müssen in unserer Nahrung Wurzeln schlagen können, um all das Gute das in ihr steckt herausholen zu können. Wenn wir sagen, wir haben fertig gegessen, muss die Verdauung erst beginnen. Was ständig hastig beginnt, kann auf Dauer nicht mit Ruhe enden. Was dem Körper in der ersten Phase beim Essen, auf dem gedeckten Tisch gefällt, weil es schmeckt, wird oft in der zweiten Phase, beim Verdauen und erst recht im drittel Teil, beim Ausscheiden, zum Problem. Daran denken wir meist nicht. Für uns ist Essen und Trinken beendet, wenn Teller und Gläser leer sind- dabei ist das nur der Anfang des Verdauungsvorganges. Der Speiseplan sollte natürlich nicht nur mit Blick auf die Verdaulichkeit zusammengestellt werden.

GUT ESSEN UND TRINKEN HAT FÜR KÖRPER UND SEELE EINEN REINIGENDEN EFFEKT!

Dabei kommt dem regelmäßigen gekonnten Trinken eine besondere Bedeutung zu, weil es sowohl die Verdauung als auch die Ausscheidung unnötiger und schädlicher Stoffe fördert. Viele Menschen trinken jeden Morgen auf nüchternen Magen erst einmal ein



Glas Wasser- eine wunderbare Art, die Verdauung in Gang zu bringen. Oft wird gerade jetzt an heißen Sommertagen dem Wasser vor allem untermittags etwas Apfelessig, Zitrone, Ingwer oder Bitterstoffe beigegeben. Fachleute empfehlen immer und immer wieder viel zu trinken. Das ist mit ganz wenigen Ausnahmen auch richtig- trotzdem tun das nur wenige Menschen, weil sie es als lästig empfinden, dass sie alles auch wieder ausscheiden müssen.

„Wir sollten das trinken, womit wir uns auch waschen würden“

Das heißt, dass der Flüssigkeitsbedarf nicht alleine mit Kaffee, Bier, Cola, Fanta oder Wein gedeckt werden soll. Trinken ist ein Mittel zur inneren Reinigung und damit ein spiritueller Aspekt, der vielen in seiner Bedeutung nicht bewusst ist. Schließlich hat auch der Prozess des Ausscheidens mit etwas Seelischem zu tun. Wer im Leben alles hinunterschluckt, nicht verdaut und seine Probleme bei sich behält, der wird auch Schwierigkeiten mit seinem Stuhlgang haben. Er ist häufig nicht in der Lage, loszulassen, sich von etwas zu trennen.

ÜBERFÜLLE UND ÜBERSÄTTIGUNG

Zwischen Essen und Trinken sowie der Aufnahme von geistigen und emotionalen Inhalten bestehen enge Zusammenhänge. In vielen Bereichen des digitalisierten Lebens hat sich so etwas wie eine Speicher- Kultur breitgemacht. Es gibt mittlerweile nicht nur den Überfluss an Nahrungsmitteln, sondern auch an endlos speicherbaren Wissensinhalten. Stauen sich all diese unverdaulichen Mengen, entstehen im körperlichen wie im geistigen Bereich Zivilisationskrankheiten wie hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit, Rheuma, Gicht, Fibromyalgie, Säure- Basenstörungen und



Unverträglichkeiten aller Art. Die Menge an Information, die wir „fressen“, ist riesig. Alle vier Jahre verdoppelt sich weltweit das dokumentierte Wissen. Es bräuchte einen „Wissensmanager“ der diese Überfülle gliedert und vor verdaut

und durch eine bestimmte Ordnung zugänglich, brauchbar und genießbar macht. Das meiste dürften wir dann, falls es uns gelingen würde schnell wieder ausscheiden und in den geistigen Papierkorb werfen.

Die Gesundung an Leib und Seele beginnt auf der körperlichen Ebene, indem wieder ein guter Rhythmus beim Essen und Trinken gefunden wird. In diesem Zusammenhang geht es oft auch um die Angst, zu kurz zu kommen. Nur wenn wir ohne existenzielle Sorgen leben können, gelingt es, an das Gute zu glauben, mit dem es morgen und übermorgen zuversichtlich weitergehen soll.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.