



SÄURE-BASEN-
WERTE FÜR
ÜBER 900
LEBENSMITTEL

Elisabeth
Metz-Melchior

NOCH SAUER?



Mit Basen-Balance mehr
Harmonie für Körper und Seele

Lüchow

Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser:

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von der Autorin und dem Verlag mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie für die Inhalte kann jedoch weder von der Verfasserin noch vom Verlag übernommen werden. Des Weiteren wird eine Haftung von Seiten des Verlages sowie der Verfasserin ausgeschlossen für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden, die sich bei der Anwendung der Informationen in diesem Buch ergeben sollten. Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen in diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden und Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

**Elisabeth Metz-Melchior : Noch sauer?
Mit Basen-Balance mehr Harmonie für Körper und Seele**

© Lüchow in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2016
www.weltinnenraum.de

Lektorat: Sabine Zürn
Buchgestaltung: Claudia Schlutter | sichtbar gestaltet
Covermotiv: Mstudio | Fotolia.de
E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-95883-077-6
ISBN E-Book 978-3-95883-078-3

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.



Elisabeth
Metz-Melchior

NOCH SAUER?



Mit Basen-Balance mehr
Harmonie für Körper und Seele

Lüchow

INHALT

VORWORT

GESUNDHEIT IM DENKEN UND TUN

Wertschätzung von Mensch und Nahrung

Die moderne Konsumgesellschaft

Was ist uns Nahrung wert?

Was bin ich mir wert?

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Die industrialisierte Landwirtschaft

Wert-volle Nahrung

Nahrungsbestandteile und ihre Kommunikation im Körper

Ordnung und Signatur

Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln

Im Einklang mit der Natur sein

WIE ÜBERSÄUERUNG ENTSTEHT UND VERHINDERT WERDEN KANN

Was kann ich tun?

Neue Wege gehen

DIE DREI PHASEN DER ÜBERSÄUERUNG UND IHRE SYMPTOME

SICHT- UND SPÜRBARE ZEICHEN DER ÜBERSÄUERUNG

Körperliche Schäden durch Übersäuerung

SÄURE MOBILISIEREN UND NEUTRALISIEREN

Wasser
Bewegung
Bäder, Packungen, Wickel und ihre Wirkung
Massagen
Innere Anwendungen

DER PH-WERT UND SEINE BEDEUTUNG FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Säuren und Basen
pH-Werte der Organe

GRUNDLAGEN DER BASISCHEN LEBENSVERÄNDERUNG

Basische Lebensweise
Basen-Balance-Kur
Obstkur
Basen-Trinkkur
Basen-Fasten

SÄUREBILDNER UND BASEN IN DER NAHRUNG

Basen- und Säurebildner

LEBENSMITTEL ALS HEILMITTEL

Wirkstoffeigenschaften in Lebensmitteln
Tee
Heilpflanzenliste
Entsäuernde und besonders hochwertige Lebensmittel

KLEINE KÜCHENTIPPS

REZEPTE

Hinweise zu den Rezepten

SÄURE-BASEN-WERTE

Literaturempfehlungen

VORWORT

Sie haben mit der Entscheidung, sich über die basische Lebensweise zu informieren, bereits den wichtigsten Schritt getan: in Bewegung zu gehen.

Sie haben für Körper, Geist und Seele die Entscheidung getroffen,

- ◆ vital und gesund zu sein,
- ◆ gesund zu werden
- ◆ und gesund zu bleiben.

Der Geist hat verstanden, dass er den Körper braucht, und zwar möglichst fit und schmerzfrei. Haben wir das bisher nicht geschafft, dann ist jetzt Veränderung angesagt. Überprüfen wir den »Ist-Zustand« und schauen, wo Veränderungen angezeigt sind. Lassen Sie uns den richtigen Weg in ein neues »Wohl-Sein« suchen.

Die Seele hat verstanden, dass sie den Körper braucht, um sich in diesem Leben bewegen zu können und ihren Wünschen Ausdruck zu verleihen. Sie öffnet sich diesem Weg und hilft uns dabei, überholte Muster zu ändern.

Mir ist wichtig, dass Sie die Inhalte des Buchs positiv betrachten. Auch wenn einige Änderungen von Ihnen verlangt werden: Sie helfen Ihnen dabei, das lebendige Fließen in Körper, Seele und Geist wieder in Schwung zu bringen.

Daher sollen diese drei Sätze Ihr Leitprogramm sein:

- ◆ Leben und Essen ist Freude.

- ◆ Verzicht erzeugt ein Mangelgefühl und darauf verzichte ich.
- ◆ Ich bringe mein Leben in Fluss.

Was macht die Menschen in den »zivilisierten« Ländern, trotz moderner Medizin, kränker als je zuvor? Dieses Buch möchte aufzeigen, was unsere Gesellschaft und uns als Individuum in puncto Gesundheit, Ernährung und Lebensweise so weit von uns selbst entfernt hat und was uns hilft, dies zu erkennen und neue Wege zu gehen.

»Alte Zöpfe« abschneiden, aus alten Mustern aussteigen – das verschafft Bewegungsfreiheit und Raum für uns, in uns und um uns. Der »innere Schweinehund« will zwar aufjaulen, und unser Ego wird versuchen, uns einzuflüstern, dass das alles hier Quatsch sei. Streicheln wir ihm einfach liebevoll übers Haupt und sagen »Du kannst gern mitkommen, aber du hast jetzt Urlaub«.

Ich liefere keine »Pillchen«, die alles regeln, und auch keine einfache Allweisheit, mein Ziel ist es, Ihnen zu einer wacheren Wahrnehmung im Innen und Außen zu verhelfen.

Wo fangen wir an? In der Praxis sitzt mir der Mensch gegenüber, und ich »sehe«, was bei ihm los ist. Sie, liebe Leser, kenne ich nicht, da muss ich mich mehr anstrengen. Hoffen wir, dass es zu unserem beider Erfolg gelingt.

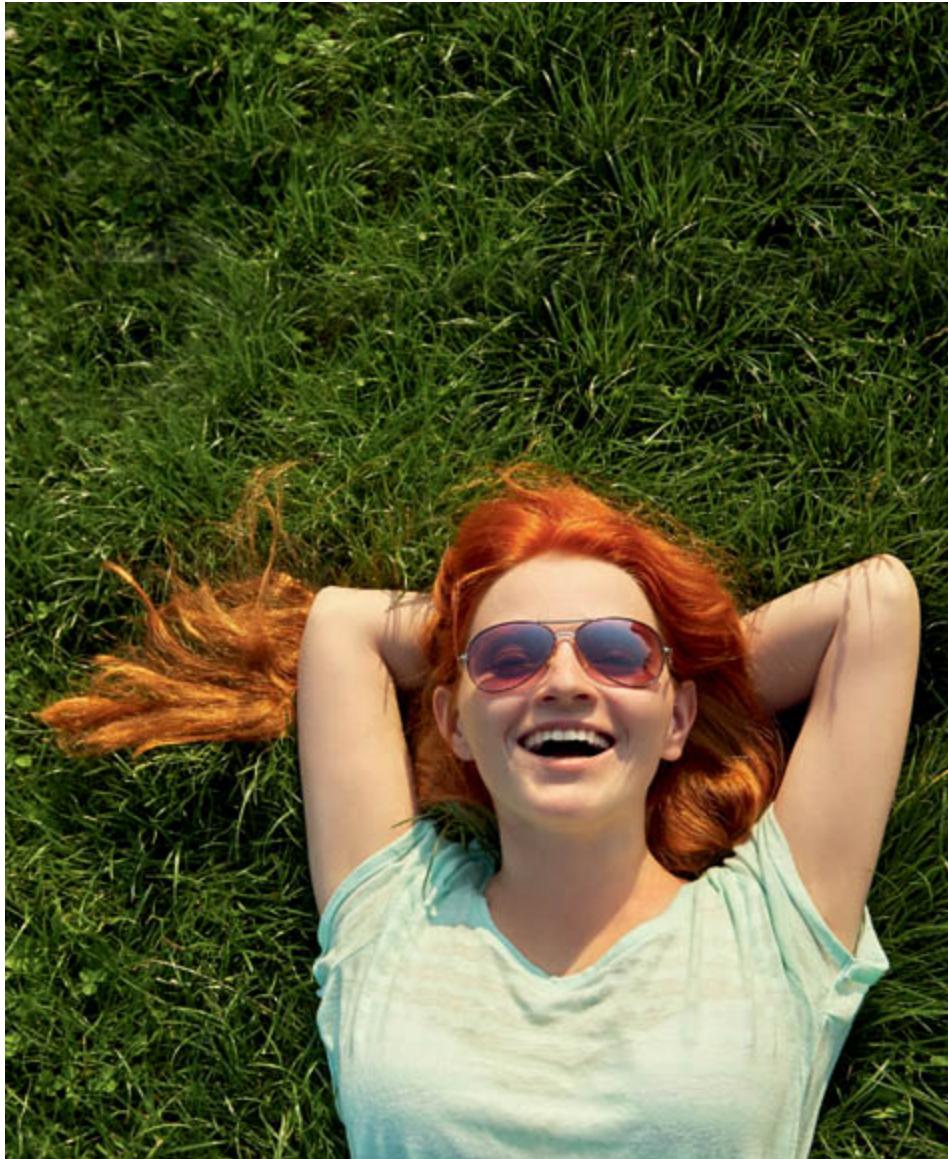
Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "G. Michaelis".



GESUNDHEIT IM DENKEN UND TUN

Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit das
»vollkommene körperliche, seelische, geistige und soziale
Wohlbefinden.«



Kennen Sie einen Menschen, auf den das zutrifft? Und wie es ist bei Ihnen selbst? Bei mir, trotz all meiner Kenntnisse, ist es auch nicht vollkommen. Ich habe mit Zivilisationskost meinem Körper lange Jahre Schäden zugefügt und tue das sicher heute manchmal auch noch. Denn ich ernähre mich nicht immer vollkommen basisch (ob es klug ist, das zuzugeben?).

Ich sorge jedoch wieder für Ausgleich, denn der gelegentliche »ungesunde Genuss« ist ein Stück Lebensqualität (z. B. gerade der Espresso neben dem Laptop). Wobei ich einen klaren Unterschied mache zwischen »ungesundem Genuss« und »essbarem Müll«. Dazu später mehr.

Gesund sein heißt, Sie sind in Körper, Geist und Seele:

- ◆ elastisch und beweglich,
- ◆ anpassungsfähig,
- ◆ stark,
- ◆ geduldig und ruhen in sich,
- ◆ positiv eingestellt.

Krank sein heißt, Sie sind körperlich, seelisch und geistig:

- ◆ starr und steif,
- ◆ unbeweglich,
- ◆ bequem bis antriebslos,
- ◆ aggressiv,
- ◆ denken und reden negativ.

Sie können mit den Informationen, die ich Ihnen liefere:

- ◆ verstehen, wie Ihr Körper funktioniert,
- ◆ erkennen, was er braucht, um gesund und vital zu bleiben,
- ◆ erfahren, was Sie tun können, um dies im Alltag umsetzen.
- ◆ Verstehen:
 - ◆ dass Weglassen von manchen Dingen gut tut,
 - ◆ dass Essen etwas mit Genuss und Werten zu tun hat,
 - ◆ dass natürlicher Geschmack manchmal wieder erlernt werden kann und einfach gut ist,
 - ◆ was der Körper will,
 - ◆ dass alte Programme Ballast sein können und weg dürfen,
 - ◆ dass die Werte-Programmierung geändert werden kann.

Und Sie werden spüren, wie es Ihnen mit jedem Tag besser geht. Dazu passt ein Zitat von Pfarrer Sebastian Kneipp:

Wer meine Argumente nicht akzeptieren kann, der mag von den Ergebnissen der Praxis überzeugt werden. Er soll's nachmachen, aber richtig.

Viele Informationen in meinem Buch sind Ihnen neu, aber sie sind nicht neu im Sinne von »noch nie dagewesen«. Ich habe von vielen Menschen gelernt, viel gelesen und getestet. Die wichtigen Vorreiter oder Schöpfer erwähne ich, soweit mir Namen und Werk bekannt sind. Wer »seine« Gedanken hier wiederfindet, sehe sich bestätigt und gewürdigt in seiner Arbeit und erfreue sich, dass ich seine Ergebnisse hier weitergebe. Denn lernen können wir und andere nur dann, wenn wir teilen. Ihnen allen an dieser Stelle mein besonderer Dank, dass Sie und Ihr Wissen meinen Lebensweg und dieses Buch mitgestaltet haben.

An dieser Stelle möchte ich den großen Paracelsus erwähnen: Er wies bereits vor über 500 Jahren auf die »sauren Darmsäfte, die Gärung verursachen« hin. Hätte er unsere heutigen Analysemöglichkeiten gehabt, welch ein Segen wäre dies für die Medizin gewesen. Er verwendete Calcium-Natrium-Tartat zur Behandlung, das heute nicht mehr gebräuchlich ist, doch in der Grundsubstanz mit unseren Basenmitteln vergleichbar ist.

Wertschätzung von Mensch und Nahrung

Dieses Thema zu Beginn eines Säure-Basen-Ratgebers mag Ihnen ungewöhnlich erscheinen. Bei näherer Betrachtung erschließt sich jedoch der Sinn.

Ich will Ihnen, liebe Leser, kein schlechtes Gewissen machen, denn das hieße, nicht in die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu gehen. Ich will Sie informieren und animieren, in Ihrem Leben ein paar Kleinigkeiten zu Ihrem Wohl zu ändern. Das Ergebnis für Sie sind mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Betrachten wir Ernährung einmal von einer ganzen anderen Seite als nur unter dem Gesichtspunkt des »Satt-Werden«. Bis vor 200 Jahren hatte Ernährung noch eine ganz andere Bedeutung:

- ◆ Die Oberschicht hatte Geld und Macht und konnte alle Nahrungsmittel kaufen bzw. ließ sie von ihren Leibeigenen und Untergebenen produzieren.
- ◆ Die Produzenten der Nahrungsmittel konnten einen gewissen Teil für sich beanspruchen und lebten relativ gut davon.
- ◆ Kleinbauern und Tagelöhner lebten von dem Wenigen, was sie für sich anbauen oder für ihr geringes Einkommen kaufen konnten.

Insgesamt waren jedoch alle vom Erfolg und Ertrag der Ernte abhängig. Waren, die von weit her geholt werden mussten, waren kostbar und teuer. Regionale Ernteausfälle durch Unwetter, Klimawandel, Krieg und Misswirtschaft sorgten regelmäßig für große Hungersnöte und dezimierten die Bevölkerung.

HUNGER

Wir können uns heute kaum eine Vorstellung davon machen, was Hunger wirklich bedeutet, das ändern selbst Bilder von sogenannten »Biafra-Kindern« mit aufgequollenen Hungerbäuchen nicht. Die meisten Menschen sehen es in den Nachrichten, spenden an das Kinderhilfswerk und gehen wieder zum Alltag über.

Hunger ist ein evolutionäres Programm für das Überleben der Art und des Individuums, daher reagieren alle Lebewesen aus dem Instinkt, wenn es um das »Haben/Essen-Wollen« geht. Einen ethischen Wertersatz für die Verteilung von Nahrung gibt es nicht von Natur aus, er wird entweder vom eigenen »Rudel« vermittelt oder muss hierarchisch erlernt werden.

Not und Hunger sehen einige Wissenschaftler als Antriebsmotor der Menschheit. Völkerwanderungen bzw. Auswanderungswellen geschahen meist aus Not heraus und gestalteten die Weltgesellschaft im Laufe von Jahrtausenden völlig neu. An diesen Entwicklungen war die Verteilung der Geld- und Machtströme ursächlich beteiligt.

Die Sucht und Gier nach Geld und Macht hat sich inzwischen verschoben vom Adel und den herrschenden Klassen hin zu der Macht der Banken und Konzerne. Sie entscheiden heute, wer in der Welt hungern muss und wer satt wird.

DIÄTEN

Das Fasten im Frühjahr wurde zwar von der Kirche zur »Kür« erhoben, doch diese karge Zeit im Jahr war schlicht und ergreifend durch Nahrungsmangel begründet. Waren die Wintervorräte aufgebraucht und blieb das Wetter lange schlecht, gab es keinen Nachschub. Man musste das Wenige strecken, bis die ersten Pflanzen wieder »lieferten«.

Unter diesem Gesichtspunkt wird klar, warum Diäten regelrecht absurd sind: Der Körper wertet sie durch seine genetische Information als »Hungersnot«. Er baut wunschgemäß Fett ab. Ist das »Kilo-Ziel« aber erreicht, isst man wieder normal und schwupp, das Gewicht geht wieder rauf und man legt sogar noch ein paar Kilos zu. Denn unser Körper ist schlau! Er sagt sich: »Ich packe erst mal alles, was kommt, in die Fettzellen, um für die nächste Hungersnot vorzubeugen.« Nur eine schrittweise Reduzierung der Gesamtnahrung kann dauerhaften Erfolg bringen und zwar in Kombination mit ausreichend Bewegung und einer Umstellung auf hauptsächlich basische Kost.

Die moderne Konsumgesellschaft

In unseren Supermärkten wird alles angeboten, was weltweit an Nahrungsmitteln produziert wird: täglich frisch geliefert, makellos und

appetitlich anzusehen. In der globalisierten Welt können wir das genießen, was andere Länder produzieren.

Doch interessiert es uns wirklich, unter welchen Bedingungen unsere Nahrungsmittel produziert werden? Nein, denn sonst würden wir mit einem anderen Bewusstsein einkaufen. Erdbeeren essen wir im Januar und fragen nicht, woher sie kommen. Aber ist diese wässrige Erdbeere wirklich ein Genuss? Wir haben den Geschmack einer Erdbeere aus der Kindheit, die in der Region produziert wurde oder aus Omas Garten kam, in unserer Geschmackserinnerung. Ist die, zur unpassenden Jahreszeit gekaufte Frucht wirklich gut, schmackhaft und sinnvoll?

Lust und Frust sind in den Wohlstandsländern oft die Antreiber zum Essen – nicht mehr der Hunger.

Unternehmen müssen heute Werbung machen, um »Verzehraspekte« im Menschen zu reizen, die Verpackung ist enorm wichtig für den Verkauf. Es muss ein Mehrwert versprochen werden, damit ein Produkt gekauft wird. Satt werden ist nicht mehr das oberste Ziel, »Lifestyle« ist gefragt. Immer neue Produkte kommen auf den Markt. Fertiggerichte liegen im Trend, sie werden gekauft, weil der moderne und gestresste Mensch wenig Zeit für die Zubereitung des Essens aufwenden will. Doch was tut er sich damit an? Wir wissen alle, dass mehrfach aufgewärmtes Essen an Geschmack und an Nährstoffen verliert. Das gleicht die Industrie durch Farbstoffe, künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker aus. Doch was davon ernährt unseren Körper wirklich?

Was ist uns Nahrung wert?

FINANZIELLER WERT

Anhand von Menge, Ausführung, Aussehen und Zustand von Nahrungsmitteln können wir ihren Wert beurteilen. Auf dem Markt oder in einem Hofladen ist der Wert recht einfach zu ermitteln. Ein Preisvergleich

mit anderen Anbietern zeigt schnell, ob ein Verkaufspreis angemessen ist. Beim Bauern fließen seine Arbeitszeit, das Saatgut und die Erntearbeit mit in den Preis ein und auf dieser Grundlage kalkuliert er den Preis für seine Waren.

Im Supermarkt fällt es schwerer, die wesentlichen Merkmale zu beurteilen, da die Nahrungsmittel verpackt sind. In die Preisgestaltung fließen die Kosten für Ladenmiete, Personal und Werbung sowie die Kosten des Herstellers mit ein: Einkauf der Rohstoffe, Produktion, Verpackung und Auslieferung.

Wie viel von dem erzielten Umsatz erhält jedoch der Erzeuger des Rohstoffs, z. B. der Kaffeebauer in Kolumbien? Oder der Bauer aus der Pfalz, der seine Milch an eine Großmolkerei liefert? Wer bestimmt den Endpreis für den Verbraucher? Kann der Bauer von der produzierten Ware leben? Das wird in der konventionellen Produktion immer schwieriger, weil die Supermarktketten und Discounter den Abnahmepreis bestimmen. Das Prinzip von Angebot und Nachfrage gilt hier nicht mehr, es wird nach Geschäftsinteressen manipuliert und bietet den Erzeugern keinen sicheren Lebensunterhalt.

Fragen wir uns angesichts dessen: was ist uns Nahrung wert? Entscheidet nur der Preis? Wenn es Ihnen wichtig ist, dass auch die erzeugenden Bauern gut von ihrer Arbeit leben können, kaufen Sie biologisch erzeugte Milch und das möglichst nicht beim Discounter.



Wir sollten »es uns wert sein«, hochwertige Nahrungsmittel zu kaufen, von denen der Erzeuger auch leben kann. Wir sind ja auch nicht bereit für 1,50 Euro die Stunde zu arbeiten, nicht wahr?

SUBSTANZIELLER WERT

Ist die Nahrung hochwertig? Versorgt sie den Körper mit all den Vital- und Nährstoffen, die er braucht, um gesund und fit zu sein?

Das kann nur gelingen, wenn wir hochwertige Lebensmittel kaufen, die ausreichend Vitamine und Mineralien enthalten und nicht nur Füllstoffe wie etwa Weißmehlprodukte. Oft glauben wir, etwas Gutes zu essen, doch wir übersehen, dass viele Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten vieler natürlicher Stoffe beraubt wurden, um sie z. B. haltbarer zu machen. Wir sind Werbung ausgesetzt, die uns glauben lässt, dass ein Produkt besonders gut ist. Ich sehe das anders: Wenn etwas gut ist, braucht es keine Werbung, damit die Menschen es kaufen.

IDEELLER WERT

Ernährt die Nahrung auch meinen Geist und meine Seele? Ein Beispiel dazu: Schokolade macht glücklich. Wie macht sie das? Das liegt an dem im Kakao enthaltenen Inhaltsstoff Serotonin, ein Neurotransmitter, der u. a. im Zentralnervensystem und im Darmnervensystem produziert wird. Diese hormonähnliche Substanz ist an unserer Gefühlslage beteiligt. Serotonin macht gelassen, zufrieden und wirkt gegen Ängste, Depressionen und Hunger. Essen wir also genüsslich ein Stück Schokolade mit 70 und mehr Prozent Kakao, erhält der Körper das gewünschte Serotonin.

Billige Vollmilchschokolade vom Discounter enthält nur einen verschwindend geringen Kakaoanteil, dafür aber künstliche Geschmackstoffe und jede Menge Bindemittel. Das bisschen Serotonin darin macht auch nur ein bisschen glücklich. Was passiert dann? Man isst nicht nur ein Stückchen, sondern gleich zehn, denn die Seele verlangt nach mehr. Ein Teufelskreis, der dick macht.

Manche Lebensmittel haben in der Kindheit eine besondere Rolle gespielt und haben daher einen ideellen Charakter bekommen. Diesen sollten wir jedoch überprüfen, denn das Gefühl, das ein Bonbon einem Kind früher vermittelte, kann heute nicht durch eine ganze Tüte davon erzeugt werden, da sich die emotionale Situation verändert hat. Eine erlebte Belohnung kann nicht durch »ein Mehr an Menge« wiederholt werden.



Was bin ich mir wert?

Bin ich es mir wert, mich mit hochwertigen Lebensmitteln zu ernähren? Das Fragezeichen ist berechtigt. Denn statistisch geben mehr als 30 % der Menschen in Deutschland nur etwa 17 % ihres Einkommens für vollwertige Lebensmittel aus. Das bedeutet, dass sie nahezu vollständig von Billigebensmitteln aus dem Discounter leben.

Viele Menschen mit geringem Einkommen sind der Ansicht, sie könnten sich keine hochwertigere Ware leisten. Dabei ist es viel preiswerter, nur jahreszeitliches Gemüse und Obst einzukaufen, z. B. einheimischen Weißkohl im Herbst statt Tomaten aus Spanien und Äpfel aus der Region statt exotische Früchte. Vollkornprodukte kosten nur geringfügig mehr, machen aber länger satt als Fleisch. Kartoffeln sind vielseitig, sättigen gut, haben viele hochwertige Inhaltsstoffe und sind preiswert.

Vor allem macht selbst kochen Spaß. Spüren, riechen und schmecken von Essen fängt schon bei der Zubereitung an und produziert Vorfreude. Wir sollten es uns wert sein, uns für die Zubereitung von gutem Essen Zeit zu nehmen. Haben Sie Kinder? Dann beziehen Sie sie ein, das macht Freude und hat Vorbildfunktion.

WERT-PRÄGUNG UND KAUFVERHALTEN

Unser Blick auf Ernährung, den wir heute haben, ist von der Kriegs- und Nachkriegsgeneration geprägt: Unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern haben Hungerzeiten erlebt. Anfang der 1950er Jahre waren die mageren Jahre vorbei. Der wirtschaftliche Aufschwung bescherte eine große Auswahl an Produkten, darunter Limonaden, Säfte, Kakao und Schokolade. Das Süßwarenangebot wurde ständig größer. Alles war in den Geschäften verfügbar und man musste nur noch einkaufen gehen, statt selbst etwas herzustellen oder anzubauen.



Meine Eltern und andere Menschen dieser Altersgruppe sagten z. B.: »Wir trinken eine **gute** Tasse Kaffee.« Für sie war es Luxus, Bohnenkaffee ständig zur Verfügung zu haben. Sie hatten lange darauf verzichtet und Ersatzkaffee aus geröstetem Malz oder Zichorien getrunken.

Beim Fleisch änderte sich das Kaufverhalten mit dem wachsenden Wohlstand der 1960er Jahre. »Wir können uns das jetzt jeden Tag leisten«, sagten die Leute und gönnten sich jetzt öfter in der Woche Fleischgerichte, nicht nur sonntags. Der Blick richtete sich mit der Zeit weniger auf den Wert der Ware, sondern darauf, dass man sie sich leisten konnte, und zwar täglich. Oft war es auch einfach schick, Dinge aus der Werbung zu kaufen, egal, ob sie etwas taugten.

Die Öko-Bewegung ab den späten 1970er Jahren ließ viele Konsumenten umdenken, doch die breite Masse erfreute sich an der durch den Preiskampf der Discounter billiger werdenden Lebensmittel. Angeheizt wurde dieser Prozess durch die Werbung und die entstehende »Geiz-ist-geil-Mentalität«.

Wir verfügen über die modernste Technik und geben viel Geld für teure Markenkleidung, elektronische Spielzeuge usw. aus. Doch was ist uns unsere Ernährung und Gesundheit wert? Bin ich es mir wert, gut und ernährungsphysiologisch gesund zu essen?

Die Antwort sollte eindeutig »ja« sein. Denn wer kann uns mehr wert sein als wir selbst? Oder macht es zufriedener, uns und unser Leben mit materiellem Luxus zu schmücken? Ein weiser Indianer hat einmal gesagt:

Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet Ihr merken, dass man Geld nicht essen kann.

Wollen wir so lange warten, um zu verstehen, dass wir von der Natur leben und wir sie und uns sorgsam hüten und pflegen müssen, damit wir und diese Welt gesund bleiben?

Wir sollten stattdessen hinschauen und uns fragen: Was verleihe ich mir ein? Wann tue ich das? Im Laufen, beim Autofahren, beim Fernsehen? Wie viel Aufmerksamkeit schenken wir uns selbst?

Wie schön könnte es sein: Wir haben selbst gekocht und essen in Gesellschaft der Familie oder auch mal allein, in aller Ruhe, mit Kerzen oder einer Blume auf dem Frühstückstisch. Alles ist frisch zubereitet und duftet, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Wenn Sie das Bild jetzt vor sich sehen, geht ein Lächeln über Ihr Gesicht und schon dieses Bild ist Labsal für die Seele.

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila



Handhaben wir das so, dann haben wir den Sinn von Ernährung erkannt und umgesetzt.