

Ernährung - Das Tor zur Gesundheit

Ernährung ist die Voraussetzung für die Erhaltung allen Lebens. Für den Menschen steuert sie in wesentlichen Zügen sein körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden.

Unser Wohlbefinden, vergleichbar mit Topleistungen im Beruf oder Sport, kann nicht vorausgeplant werden, aber wir können die bestmöglichen Voraussetzungen für ein gesundheitliches Aufblühen schaffen. Neben dem Durchwärmern der Provinzen unserer Seele (siehe Familienaufstellung) ist eine gute und individuelle Ernährung eine weitere Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Denn die Art und Weise, wie wir uns ernähren ist der Boden, auf dem wir erblühen oder verwelken.

In erster Linie ist das, was der Mensch isst von seinem Lebensraum und seiner Kultur abhängig, und damit starken Unterschieden unterworfen. Dies gilt nicht nur in der Gegenwart, sondern ist im Besonderen abhängig von seiner persönlichen Geschichte und die seiner Blutgruppe.

Die Blutgruppe beschreibt die individuelle Zusammensetzung der Proteine auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen und damit unseren „Stoffwechsel-Charakter“, vergleichbar mit unserer Persönlichkeit und deren angeborenen und anerzogenen Eigenschaften.

Die Blutgruppe 0 ist die älteste Blutgruppe, die man kennt. Die Hauptnahrungsmittel der Neandertaler (40.000 bis 50.000 Jahre) waren Fleisch, Nüsse, Beeren, Wurzel und Fisch. Durch die industrielle Ernährungsweise zeichnet sich heute die Blutgruppe 0 durch häufige Magengeschwüre bzw. -störungen aus. Personen mit Blutgruppe 0 sind kontaktfreudig, und geschaffen als Organisator, aber auch von sich eingenommen und eigensüchtig.

Die Blutgruppe A ist mit Blutgruppe 0 die in Europa am stärksten vertretene Blutgruppe (jede ca. 40 bis 43 %). Vor 25.000 bis 15.000 Jahren kam es zur Blutgruppe A. Zu dieser Zeit begannen die Menschen Getreide anzubauen. Damit veränderte sich auch das Verdauungssystem, um die Nahrung besser zu verarbeiten. Das führte zu geringerer Magensäure der Blutgruppe A, aber auch zu einer verstärkten Gefährdung von koronaren Herzerkrankungen und Infarkten. Menschen mit der Blutgruppe A sind von reservierter Natur, mögen die Planung, sind pünktlich und regelkonform.

Die Blutgruppe B ist in Europa nur mit ca. 11% vertreten und verträgt im Vergleich mit den anderen Blutgruppen sehr gut Milchprodukte. Andererseits weist sich die Blutgruppe B häufig mit Asthma-Erkrankungen aus. Personen mit Blutgruppe B sind kreativ und unabhängig, liberal und gesellig, mit vielfältigen Hobbys und Interessen.

Die Blutgruppe AB ist in Europa mit ca. 5% sehr selten. Hier besteht ein geringes Risiko einer Autoimmunerkrankung, jedoch ein höheres Krebsrisiko. Zeitgenossen mit Blutgruppe AB sind effizient und rational, aber auch schüchtern und herablassend.



Unsere Blutgruppe ist somit Schnittstelle und Gestaltungsprinzip zwischen Ernährung und Stoffwechsel.

So wie wir psychische Störungen kennen, die ihren Ursprung vielfach in der sozialen Beziehungsstruktur haben, *so finden Stoffwechsel-Störungen ihren Ursprung in falscher Ernährung in Bezug auf die Blutgruppe. Die starke Zunahme an Zivilisationskrankheiten, wie zu hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen usw. wird mit Recht einer Fehl-Ernährung und damit den Stoffwechsel-Störungen zugeschrieben.*

Die Gemeinsamkeit der Stoffwechsel-Störungen ist, dass sie lange Zeit unbemerkt und schmerzlos verlaufen. Sie sind eine „fortgeschrittene Folge“!

Das macht es so schwer an Krankheiten zu arbeiten. Das Wissen ist kein Problem - handelnd, persönlicher Einsatz etwas zu Ändern ist dabei schon ein Unding!

Eine Umstellung der Ernährung nach der Blutgruppe ist somit empfehlenswert.

Eine Stoffwechsel-Störung ist eine Verschiebung vom Wechsel zum Stoff hin! Der Umsatz, die Verarbeitung ist gestört. Der *verringerte Umsatz* mauert uns in unserem Körper ein! Es muss eine Umstellung der Ernährung, d.h., eine Umstellung des Stoffwechsels erfolgen! Damit vermeiden wir ganz praktisch eine weitere „Vergiftung – Ablagerung der Stoffe“ in unserem Körper.

So wie uns ein verringerter Umsatz im Stoffwechsel somatisch (körperlich) einmauert sind Krankheiten auch ein Ausdruck von Erstarrungsprozessen in unserer Seele. Die Folge ist der Verlust von Lebensdynamik und eigenem Lebenssinn. Die Stoffe können nicht mehr in einem lebendigen „Strom des Stoffwechsels“ fließen, es kommt zur Ablagerung, wie der Sand in der Elbe, der sich verstärkt ablagert, wenn dieser aufgestaut werden würde. Viel Bewegung, sportliche Aktivität ist wichtig. Die Grenze zwischen gesundem Sport und einem neuen Zwang ist schmal. Es geht darum, mit innerer Anteilnahme, mit innerer Bewegung sich zu bewegen!

Würde man nun der Schulmedizin allein folgen, und die entsprechenden Stoffe reduzieren, die unsere körperlichen Störungen verursachen, würde das also Heilung bedeuten. Das das nicht so ist, haben wir selbst schon zu spüren bekommen. Auch andere Faktoren müssen gesucht werden, die mehr in unserem Familiensystem liegen als in den Stoffen. *Eine emotionale Ursuppe, die alle Familienmitglieder verband, hat verhindert, dass wir uns als eigenständiges, geistiges Wesen gefunden haben.* Es gilt auch die Provinzen unserer Seele zu durchwärmen. Neben dem Erwachen am anderen Menschen auch in Kontakt mit sich selbst kommen.

Einmal mehr verspüren wir, dass es nicht nur im körperlichen stoffwechsel, sondern auch im seelischen. Und wenn wir uns zu einem Hausputz entschieden haben, sollten wir alle Geschosse säubern.

Simple Power - Das Programm für körperliche und mentale Freiheit!



www.simplepower.de

