

Ernähren Sie sich richtig?

© Raimar Ocken, Berlin (2008)

Nein, ich will Sie jetzt nicht mit der allerbesten Diät oder dem letzten Schrei aus irgendeiner Modeküche langweilen, sondern Ihnen etwas Orientierungshilfen an die Hand geben, damit Sie gut zu Recht kommen, wenn Sie sich mit dem Thema Ihrer richtigen Ernährung beschäftigen. Ich werde mich hier kurzfassen für Menschen, die immer wenig Zeit haben, und für die, die wenig Aufmerksamkeit haben.

Wir gehen jetzt davon aus, dass Sie normal gesund sind. Falls Sie sich gerade aus welchen Gründen auch immer in einer Behandlungsphase befinden, dann besprechen Sie dieses Thema lieber mit Ihrem Heilkundigen, der gibt Ihnen dann ganz individuelle Tipps.

Außer Essen und Trinken, also dem, was wir durch den Mund aufnehmen und mittels unseres Geschmacks- und Geruchssinnes genießen, wirken noch viele Reize auf uns ein, die wir durch andere Sinne wahrnehmen. Wir haben Ohren, die uns über das Hören nähren; die Augen, die uns über das Sehen nähren; die Nase ist für das Riechen und das Schmecken von Wichtigkeit und die Haut für das Fühlen. Ich habe jetzt die Sinneswahrnehmungen von der positiven Seite benannt, selbstverständlich können sie auch Quellen des Schmerzes, der Angst und des Leides sein.

Wenn Sie über die richtige – besser: Ihre richtige – Ernährung nachdenken, dann wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit auch auf ihre zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen, auf das, was Sie hören, was Sie lesen, was Sie sehen und auf das, was Sie fühlen. Welche Musik hören Sie wie und wann? Lesen Sie Leidgeschichten, wenn Sie eh schon am leiden sind? Schauen Sie sich Gruselfilme an, wenn Sie eh schon ein Angsthase sind? Schauen Sie bei Unfällen und Prügeleien zu? Mögen Sie Kriegsszenen und Hinrichtungen? Kann es sein, dass Sie autoaggressiv sind?

Zur richtigen Ernährung im weitesten Sinne des Wortes rechne ich auch: Kleidung, Möbel, Wohnraumgestaltung und Wohnort. Dazu ein Beispiel: Wenn Sie eher ein schlaffer Typ sind, dann tragen Sie Kleidung, die Ihnen Halt und Form gibt. Wollen Sie Ihre Zwanghaftigkeit ausgleichen, dann kaufen Sie sich keinen neuen Anzug oder kein neues Kostüm, sondern etwas Legeres. Synthetische Stoffe verschmutzen eher, wirken leichter elektrostatisch und isolierend. Naturstoffe sind unserer Körperlichkeit aus Haut und Haaren ähnlicher und deshalb in der Regel verträglicher. Mit den Möbeln ist es ähnlich wie mit der Kleidung: Naturstoffe geben ein natürliches Klima. Bedenken Sie aber in allen Fällen. Erneuern Sie Ihre Kleidung, weil sie abgenutzt ist, nicht weil es die Mode gerade vorschreibt.

Wenn Sie Ihre Wohnung zu voll stellen, kann es sein, dass Sie sich beengt fühlen. Ist die Wohnung relativ leer, kann der gegenteilige Effekt entstehen: Sie fühlen sich verloren. Eine zu große oder eine zu kleine Wohnung, führt zu ähnlichen Ergebnissen. Last but not least: Es ist wichtig wie und wo Sie wohnen. Auch der Wohnort ist von Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. Lassen Sie sich dies mal durch den Kopf gehen, wenn Sie einen Gang durch „Ihre“ Gemeinde machen. – Noch Fragen? Dann schreiben Sie mir:

Raimar Ocken
Pettenkofferstr. 16 – 18
D – 10257 Berlin