

The background of the book cover is a detailed botanical illustration in teal. It features various plants, including clusters of small flowers, large roses, daisies, and leafy branches. One flower, a tulip-like bloom, is highlighted in red at the bottom center.

PAULA MARIA
HOLZER

Natürlich intuitiv kraftvoll

Wie Körper,
Geist und Seele im
Einklang leben

ATHESIA





Inhaltsverzeichnis

- 7 Warum dieses Buch? Die Kraft der Einfachheit
- 13 Schritt für Schritt in ein harmonisches Leben
- 15 Gesundheit: ein komplexes Geschehen
- 26 Gesundheit – Krankheit – Heilung
- 33 Kraftquellen für gute Gesundheit
- 51 Achtsamkeit: die Kraft der Gegenwart
- 68 Zukunft gestalten: die Kraft der Einfachheit
- 72 Einfach glücklich sein?
- 86 Pilgern als Lebensreise
- 90 Gesund essen und trinken
- 96 Der Körper im Gleichgewicht
- 102 Fasten für Körper, Geist und Seele
- 129 Maßnahmen, die das Fasten unterstützen:
entgiften, entsäuern und entschlacken
- 152 Nahrung aus der Natur
- 159 Sanfte Medizin
- 167 Basenbildend essen und trinken
- 205 Schlussgedanken
- 206 Weiterführende Literatur und Quellen



Warum dieses Buch?

Die Kraft der Einfachheit

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagen wir oft. Aber: Was bedeutet es, wahrhaftig gesund zu sein oder, besser noch, sich rundum gesund und glücklich zu fühlen? Genügt ein kräftiger Körper oder gehört mehr dazu? Wenn wir von echter, tiefer, allumfassender Gesundheit reden, dann ja. Drei Komponenten spielen dabei ineinander, beeinflussen sich gegenseitig, gleichen aus und schaffen Harmonie: die Gesundheit der Seele, des Geistes und des Körpers. Wir alle werden mit dem Potenzial geboren, diese Kräfte in vollem Maße zu entfalten und damit die eigene Bestimmung zu leben. Gelingt es, die eigenen Gaben, Talente, Fähigkeiten auf diesen drei Ebenen zu entfalten und auszuleben, so möchte ich von wahrhaftiger Gesundheit sprechen.

Ich persönlich erachte erst durch meine gesundheitlichen Probleme aus einem unachtsamen Leben. Dadurch fand ich den Weg zu mir und den wesentlichen Dingen – die, wie ich feststellte, im Grunde einfach sind. Denn man braucht über das Wesentliche nicht groß zu reden, es geht vielmehr um das TUN. Meine Seele, jede Seele weiß alles, was es zu wissen gibt.

Wie bin ich zu dieser Überzeugung gelangt?

Meine Kindheit hat mich geprägt. Ich bin in einem kleinen Weiler aufgewachsen, gemeinsam mit vier jüngeren Brüdern und einigen Nachbarskindern: zwei Bauernhäuser, eine Mühle und

ein Wohnhaus. Rundherum Wald, Wiesen, ein Bach und Auwald. Dort habe ich mich herumgetrieben, am liebsten allein. Stunden- und tagelang, jahrein, jahraus. Das Leben hat sich draußen abgespielt, mit all dem Schönen, Spannenden, das ich dort entdeckt habe. Die ersten zehn Jahre meines Lebens lebte ich in einer Welt, in der ich mich geborgen fühlte. Ich war allein und doch eins mit allem, was mir rundherum begegnete, angstfrei und glücklich. Ich redete mit den Bäumen, den Wurzeln und Steinen, dem Wind, der Sonne und dem Regenbogen. Alles war mir so vertraut. Überall sah ich Gnome und Wesen, alles lebte und ich verstand mich als Teil dieser sicht- und unsichtbaren Welt.

Am wichtigsten war aber der Rabe. Immer, wenn es rund um mich herum ganz still war, habe ich ihn irgendwo krächzen gehört. Auch dadurch wusste ich: Ich war nicht allein. Er war mein Begleiter, mein Vertrauter, meine Verbindung zur inneren Welt, mein Wächter. Mit dem Raben hatte ich immer und überall eine Sicherheit, in die ich mich fallen lassen konnte. Meine größten Geheimnisse teilte ich mit ihm. Heute weiß ich: Er war mein erster spiritueller Begleiter, der Repräsentant meines Wesens. Meine Welt war überschaubar – bis zu dem Tag, als ich mit meinem Vater das erste Mal bis auf den Gebirgskamm der Olinger Dolomiten hinaufsteigen durfte. Wie sehr habe ich gestaunt: Dahinter geht die Welt noch weiter! Erst jetzt ahnte ich, dass sie viel größer war, als ich es mir vorstellen konnte, und weit über den Talkessel hinausging, den ich bisher gekannt hatte. Dass es hinter diesem Horizont weitere Täler, Menschen und Berge gab und wieder Horizont. In mir erwachten Neugier, Sehnsucht und Träume. Lebensträume.

Und dann bauten meine Eltern im Dorf ein Haus mit Fremdenzimmern. Ich wurde herausgerissen aus meiner vertrauten Welt und hineinkatapultiert in ein Umfeld mit vielen fremden Menschen, die alle an mir zerrten und zogen. Schüchtern, wie ich war,

versteckte ich mich, so oft es ging. Ich vermisste das Alleinsein, die Ruhe, jene Orte im Wald, an denen ich stundenlang verweilen, beobachten, staunen konnte. Dafür hatte ich plötzlich keine Zeit mehr. Die Welt um mich herum war laut und hektisch geworden. Ich sollte Frühstück servieren, mit den Gästen reden, immer und überall lächeln und freundlich sein, obwohl mir zum Weinen zumute war. Ich war total überfordert. Nirgends fand ich Zeit für mich; als Älteste, noch dazu als Mädchen mit vier jüngeren Brüdern, wurde ich überall gebraucht. Ich passte mich an. Irgendwann fühlte ich mich in dieser Rolle wohl auch groß und wichtig. Aus der Sehnsucht nach Beachtung, nach Anerkennung, nach Liebe heraus ging ich ständig über meine Grenzen und verlor mich selbst. Letztlich funktionierte ich einfach nur noch so, wie ich glaubte, dass es von mir erwartet wurde, abgeschnitten von meinen inneren Kraftquellen. Chaos statt Ordnung bestimmten mein Leben. Meine Sehnsucht und Neugier, meine Talente und Fähigkeiten, mein Lebenstraum? Alles nur noch in weiter Ferne. Auch der Rabe war mir verloren gegangen. Wo war er geblieben? Jahrelang habe ich auf diese Weise mein Wesen verleugnet, bis mein Körper krank wurde. Diese Krankheit machte die Suche nach mir selbst unausweichlich. Endlich hatte ich Zeit für mich und um mir ganz wesentliche Fragen zu stellen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Und vor allem: Was ist der Sinn meines Lebens? Es folgten Jahre der Zerrissenheit, der Suche, der Krisen. Bis ich das Pilgern für mich entdeckte und auf diesen langen Wegen, in diesen einsamen Zeiten wieder Ordnung in mein Leben kam. Es folgten Seminare, Kurse, Ausbildungen und schließlich, mit Mitte 40, das Studium. Jene tiefsten Krisen, die mich bis auf die Knochen gefordert haben, führten mich letztlich wieder zurück in meine Kraft. Sie führten mich hin zum Wesentlichen und zu meinem wahren SEIN. Jenes Sein, das ich so intensiv erlebt und gelebt hatte und das mir verloren gegangen war.

Gesundheit: ein komplexes Geschehen

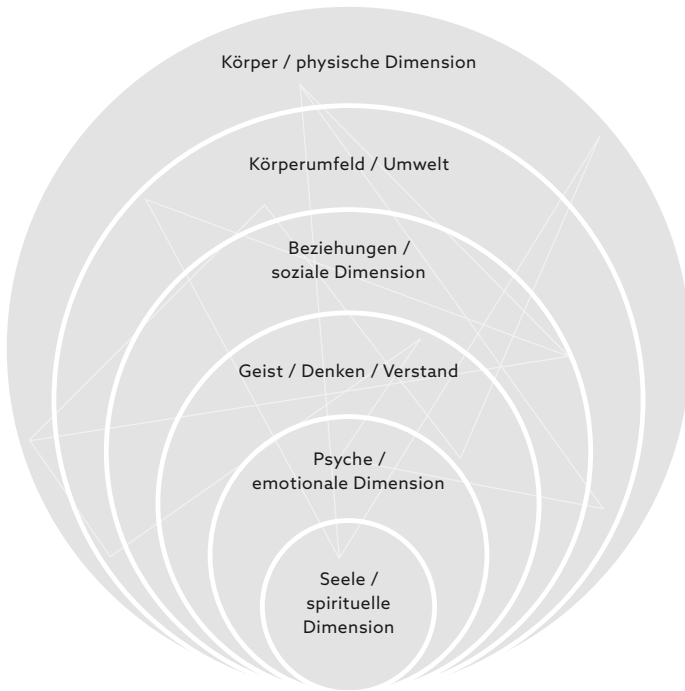
In diesem Kapitel lege ich mein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit dar. Ich verstehe es als Grundlage und Vorwissen für den Weg in eine gesundheitsförderliche Lebensweise und in verschiedene natürliche Heilungsansätze wie das Fasten.

Auf den ersten Blick ist der Begriff Gesundheit schnell erklärt: Wir sind gesund, wenn es nirgendwo zwickt und wir frei von körperlichen Krankheitssymptomen sind.

Wirklich? Ist es so einfach? Natürlich nicht. Unsere Gesundheit hängt von so vielen Faktoren ab, ist so verwoben, dass wir manchmal gar nicht erkennen, wie sie entsteht oder wodurch sie scheinbar verschwindet. Wenn du magst, komm mit auf die Reise in die verschiedenen Dimensionen unseres leiblich-seelischen Wohlfühlens und erweitere mit mir den Gesundheitsbegriff.

Wir können uns unsere Gesundheit als ein laufendes Geschehen vorstellen, als einen nie stillstehenden, lebenslangen Prozess, als ein ständiges Streben nach Lebendigkeit, Lebenskraft und Balance.

Stellen wir uns einmal vor, Gesundheit besteht – wie die Erde – aus einem Kern und verschiedenen Schichten und Ummantelungen.



Stellen wir uns außerdem vor, dass diese Schichten nicht starr voneinander getrennt, sondern netzartig miteinander verwoben sind, sodass sie jederzeit aufeinander wirken. Jede Veränderung in einer Schicht ruft neue Impulse in den anderen Schichten hervor, wie in einem sich ständig bewegendem Mobile.

Jede Kugelschicht stellt eine Dimension von Gesundheit dar, wobei der innerste Kern am schwersten erreichbar ist. Dennoch steht er über die anderen Dimensionen in dauernder Verbindung und Kommunikation mit uns. Die Seele spricht sozusagen durch die anderen Schichten hindurch, bis wir die Botschaft als Gefühl, als Gedanke, als Beziehungsgeschehen wahrnehmen, z.B. als Konflikt, als Hindernis im Umfeld oder als Körperreaktion und manchmal auch als Krankheitsgefühl.

An einem einfachen Beispiel kannst du dies selbst nachvollziehen: Denke an etwas Angenehmes, z. B. einen schönen Sommerabend im Urlaub. Schließe die Augen und stell dir die Szene vor. Nimm wahr, welche Gefühle dieser Gedanke in dir hervorruft. Bleib eine Weile bei deinen Gefühlen und dann achte auf deine Körperreaktionen. Du wirst merken, dass sich dein Atem verändert hat; vielleicht ist auch der Herzschlag ruhiger geworden, oder die Haut fühlt sich anders an. Das alles hat allein ein Gedanke bewirkt.

Es funktioniert natürlich auch umgekehrt: Wenn du irgendwo im Körper Schmerzen verspürst, werden sich entsprechend deine Gedanken und Gefühle verändern und du wirst vielleicht anderen gegenüber unleidlicher oder willst in Ruhe gelassen werden. Viele Redensarten und Aussprüche weisen auf die Zusammenhänge zwischen Körpersymptomen und den unterschiedlichen Gesundheitsdimensionen hin. So kann dir „eine Laus über die Leber laufen“ und beim Anblick eines anderen Menschen „das Herz aufgehen“. Oder „geht dir jemand auf die Nerven“? Wen kannst du „gut riechen“? Wann bist du „verschnupft“? Wann „wirst du sauer“?

Wenn du in deinen Redewendungen kramst, fallen dir sicher noch viele Beispiele ein. Zeigen sich einmal körperliche Krankheitssymptome, kannst du dir auch die Frage stellen, ob dir dazu ein entsprechender Satz, ein Bild einfällt und ob auf psychischer, gedanklicher oder zwischenmenschlicher Ebene etwas in Schiefelage geraten ist. So kannst du neben der Behandlung der körperlichen Symptome vielleicht zusätzlich andere Dimensionen mit heilen und dich selbst besser kennenlernen.

Der Arzt und Medizinforscher Dr. Wayne Jonas beschreibt in seinem Buch „Heilung geschieht von selbst“, wie sehr die Einbindung in ein stabiles Beziehungsnetz körperlich schwer erkrankten Menschen helfen kann, gesund zu werden und sich schneller zu erholen. Das Gleiche gilt für die Erfahrung einer

sinnvollen Aufgabe, den Aufenthalt an einem als „heilsam“ erfahrenen Ort und die Beschäftigung mit Träumen oder Meditation und Entspannung. Eine ganzheitliche Medizin, so Jonas, bezieht immer alle Aspekte des Gesundheitsgeschehens (oder Krankheitsgeschehens) in die Heilungsansätze ein.

Wissend um die vielen Aspekte von Gesundheit, können wir auch in all diesen Bereichen ansetzen, um unser Wohlfühl zu erhöhen und unsere Lebenskraft zu stärken. Wir können zudem davon ausgehen, dass es immer Räume in uns gibt, die gesunde Momente zulassen, die Lebendigkeit und vielleicht Einsichten oder Weisheit bergen. Mit diesen in Verbindung zu kommen, kann sehr sinnerfüllend und heilsam wirken.

Wenden wir uns nun kurz den einzelnen Dimensionen zu.

Die intuitiv-spirituelle Dimension: das Selbst, die Seele

Beginnen wir mit dem inneren Kern, der Seele oder der spirituellen Essenz unseres Seins. Vielfach haben wir in unserem materiellen Denken, in der Beschäftigung mit den alltäglichen Herausforderungen der grobstofflichen Welt, dem ständigen Wollen und Tun-Müssen die Anbindung dazu verloren oder gekappt. Dennoch werden wir auch immer wieder daran erinnert: in Momenten des Staunens über das Leben in einer Blume etwa oder in kurzen Augenblicken innerer Ruhe, in einer Meditation vielleicht. Immer dann, wenn wir ganz bei uns sind, spüren wir die Rückbindung an unsere Essenz, an die Lebensquelle. Vielleicht kennst du Momente, wo du aus dem Denken herausfällst, wo es nichts zu tun und nichts zu wünschen gibt, nur DA zu SEIN. In diesen heilsamen Sekunden oder Minuten bist du deiner Seele ganz nah. Und vielleicht, wenn du dir die Zeit dazu nimmst und in die Stille hörst, vernimmst du deine Seelen-Botschaft als

Ahnung, als Gefühl, als spontanen Einfall, als tiefes Wissen, als Gewissheit oder Geborgenheit.

Wenn uns Oberflächendenken, Geschäftigkeit oder die Hektik des Alltags längere Zeit von diesem Urquell trennen, wenn wir unachtsam mit uns umgehen oder unsere wesentlichen Bedürfnisse, Lebensquellen und Lebensaufgaben vergessen, kann es sein, dass die Seele unruhig wird und sich auf einer anderen Ebene des Seins meldet. Da sind wir plötzlich traurig oder geraten in Streit mit jemandem, wir fühlen uns körperlich unwohl oder wännen uns von Problemen umgeben. In welcher Form auch immer, die Seele findet eine Sprache, selbst wenn wir sie nicht immer verstehen. Alles, was uns scheinbar im Außen geschieht, können wir als Spiegel dessen deuten, was die Seele uns über sich und ihre Lebensaufgaben erzählt. Wenn wir die Hinweise aufmerksam deuten, kommen wir unserem Wesenskern am nächsten. Dann sind wir im Einklang mit dem Lebensfluss und erspüren intuitiv, was Heilung verspricht und welche Wege uns ans Ziel bringen.

Die psychische Dimension: Ich-Gefühl und Gefühls-Ich

Der Seele am nächsten steht unsere Psyche, unser Gefühlshaushalt. Dort entstehen die Beweggründe für unser Handeln, für unser Selbstverständnis und für unseren Selbstwert – kurz: alles, was im Laufe der Zeit aus uns geworden ist, unsere Erinnerungen und unsere Geschichte, alles Anerzogene und Angelernte, unser Ich-Bewusstsein.

Die Gefühlswelt kann eine große Bereicherung sein, wenn wir in Freude schwelgen oder uns geliebt und geborgen fühlen. Doch genauso kann sie auch sehr schmerzhaft und nahezu unerträglich werden: Wir leiden, wenn sich unsere Wünsche nicht erfüllen, unsere Bedürfnisse missachtet werden, wir an Grenzen stoßen,

Kraftquellen für gute Gesundheit

„Was können wir tun“, fragen sich viele Menschen, „damit wir unsere Gesundheit lange erhalten und gar nicht erst krank werden?“ Die Einfachheit zu leben, scheint kompliziert zu sein. Dieses Kapitel befasst sich mit den Haltungen, Einstellungen und Hintergründen zu einer einfachen, gesunden Lebensführung.

Lebensfreude, Begeisterung und Zufriedenheit

Vorfreude ist die schönste Freude! Du hast es bestimmt selbst schon bemerkt: Immer, wenn du dich am Leben erfreust, fühlst du dich kraftvoller und ausgeglichener. Heute weiß man, dass Lebensfreude, aber auch Begeisterung messbare gesundheitsförderliche Prozesse in Gang setzen, die sogar bei Krankheit heilsam wirken können. Die entspannende und harmonisierende Qualität von Zufriedenheit lässt sich schon aus dem Wort ablesen. Zu-Frieden-heit: Darin steckt der innere Frieden, der ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit in sich birgt.

Wenn dir dein Leben, so wie du es gestaltest, keine Freude macht und du gefangen bist in einem Hamsterrad von Überforderung und Stress: Wofür lohnt es sich dann, gesund zu sein? Es ist

höchste Zeit, die Verantwortung für dein Leben in die Hand zu nehmen und es zu durchforsten. Dazu braucht es viel Mut und es ist eine große Herausforderung, aber es lohnt sich: heraus aus der Opferrolle und aus der Komfortzone, hinein ins Gestalten. Beginne jedoch nicht damit, dein Leben komplett auf den Kopf stellen zu wollen, sondern fang mit kleinen Schritten an. Schritt für Schritt wirst du mutiger; Schritt für Schritt lässt sich erkennen, was an Veränderungen notwendig und möglich ist.

Der Sinn im eigenen Tun

„Besitzt ein Mensch im Leben weder Wert noch Sinn, so ist er krank“: Mit diesem Satz sprach schon Sigmund Freud dem Lebenssinn einen außerordentlich wichtigen Rang zu. Erkennen wir den Sinn einer Aufgabe, den Sinn im Leben, dann sind wir damit im Einklang und erleben uns als wichtig und wertvoll. Dieses Erleben wiederum gibt uns ein Gefühl von Selbstsicherheit und verbindet uns mit der Welt und anderen Menschen. Sich mit den tieferen Fragen des Menschseins zu beschäftigen und sich auf die Suche danach zu machen, was dem eigenen Leben Sinn gibt, erfordert es, sich mit den eigenen Talenten, Fähigkeiten, der Begeisterung und Freude auseinanderzusetzen. Dazu möchte ich die Worte von Viktor E. Frankl zitieren, denn berührender kann diese Einfachheit nicht formuliert werden:

*Sie nahmen mir meinen Namen, meine Freiheit, meine Familie –
doch eines verstanden sie nie: mich selbst.*

Ich habe vier Konzentrationslager überlebt.

*Man raubte mir alles – meine Bücher, meine Träume,
meine Identität.*

Sogar meine schwangere Frau ... Alles war verloren.

*Jeden Tag sah ich den Tod – manche warfen sich in den
elektrischen Zaun, andere gaben einfach auf.*

*Auch ich stand an diesem Abgrund.
Doch dann traf ich eine Entscheidung:
Wenn ich mein Schicksal nicht ändern kann, dann ändere ich
meine Haltung dazu.
In einer eiskalten Nacht stellte ich mir vor, wie ich eines Tages in
einer Universität vor jungen Menschen stehe – und ihnen erzähle,
was ich durchlebt habe.
Diese Vision wurde zu meinem inneren Anker.
Der Gedanke, dass selbst Schmerz einen Sinn haben kann,
hat mich am Leben gehalten.
Es ging nicht nur ums Überleben – sondern darum,
einen Grund zum Leben zu finden.
Als ich befreit wurde, war niemand mehr da.
Meine gesamte Familie – ausgelöscht.
Ich hätte aufgeben können. Doch stattdessen begann ich
zu schreiben.
So entstand ‚...trotzdem Ja zum Leben sagen‘.
Nicht für Ruhm. Nicht aus Mitleid.
Sondern damit die Welt versteht:
Wenn du ein ‚Warum‘ hast, wirst du auch ein ‚Wie‘ finden.
Es gibt Dinge im Leben, die wir nicht kontrollieren können.
Doch wir können immer entscheiden, wie wir darauf reagieren.
Und manchmal ... ist genau diese Reaktion das, was uns rettet.
Denn selbst in der Hölle gilt:
Wer einen Sinn hat, hat noch Hoffnung.*

Ein soziales Netzwerk

Geteilte Freude ist doppelte Freude, und wir alle kennen das Bedürfnis, uns mitzuteilen. Im Gegenüber erkennen wir uns selbst. Stabile soziale Netzwerke tragen wesentlich zur Lebensfreude und zu einem gelingenden Leben bei. Denk einfach an deinen liebsten Menschen und du wirst sehr schnell verstehen, warum Bindungen so eine große Rolle spielen.

Wenn wir von Bindung sprechen, meinen wir meist die Bindung an andere Menschen, unsere Beziehung und das Eingebunden-sein in ein soziales Netzwerk. In guten Beziehungen suchen wir Geborgenheit und Liebe, wollen uns berühren lassen durch körperliche Gesten und Worte. Andererseits möchten wir selbst lieben, berühren und für andere da sein. Die Hopi sprechen in ihren Ritualen von heiliger Gegenseitigkeit. Sie meinen damit eine ausgewogene Balance zwischen Geben und Nehmen, die in allen Beziehungen wirken soll und dadurch die Lebenskräfte steigert und austariert. Dabei geht es nicht nur um die Beziehung zu anderen Menschen, sondern auch um den Bezug zu allen anderen Wesen, zum Göttlichen und zur Natur als Ganzes.

Nicht von ungefähr ist Einsamkeit eine tiefe Wurzel, aus der Krankheit entstehen kann. Mit Einsamkeit meine ich hier nicht das Alleinsein und Verweilen in der Stille als bewusste Entscheidung, sich aus dem Trubel herauszunehmen. Ich meine jene Einsamkeit, in der sich Menschen ohne Verbindung zu anderen Menschen fühlen, zu sich selbst, zum Universellen, zur Natur. So existiert der Mensch zwar, lebt aber nicht. Wo bleiben da Lebendigkeit und Lebensfreude? Wo bleibt die Lust zu leben, zu genießen?

Dazuzugehören und in einen Familienverband eingebunden zu sein, die eigenen Wurzeln zu kennen, macht stark und gibt Sicherheit. Das Gefühl, ein paar wirklich gute Freunde zu haben, trägt wesentlich dazu bei, sich geborgen, verstanden und geliebt zu fühlen. Denk an die Freunde, mit denen du in vollstem Vertrauen

alles teilen und sprichwörtlich Pferde stehlen kannst. Hier gilt zugleich: Freundschaften wollen gepflegt werden. Sie fallen weder vom Himmel noch bekommst du sie geschenkt. In dieser Haltung füreinander da zu sein, ist ein Prozess.

Erholsamer Schlaf

Schlaf gehört zum natürlichen Biorhythmus aller Lebewesen und dient der Regeneration des Körpers. Wer gut schläft, stärkt Immunsystem, Herz und Kreislauf. Durch die Entspannungsphasen im Schlaf setzt ein Erholungsprozess ein. Die Zellen erneuern sich, Abfallprodukte im Körper werden abtransportiert; Kinder wachsen im Schlaf. Außerdem verarbeiten wir in den Traumphasen die Ereignisse des Tages, ordnen unsere Eindrücke und speichern Erfahrungen in den tieferen Schichten des Bewusstseins. Insofern stimmt es auch, dass wir im Schlaf lernen. Jede Nacht tauchen wir im Tiefschlaf in einen Raum vollkommener Stille ein. Jede Nacht erfahren wir unbewusst die Verbindung und das Einssein mit allem. Nicht umsonst ist Schlafentzug eine Foltermethode; langer Schlafentzug führt gar zum Tod. Wenn der Tiefschlaf fehlt, wird die Seele von ihrer Kraftquelle, ihrer Lebenskraft abgeschnitten. Jede Nacht *wird* die Seele zu dieser unendlichen Quelle; jeder Tiefschlaf ist somit notwendige Nahrung für die Seele.

Entspannung und Genuss als Lebenshaltung

Kennst du das Gefühl, fremdbestimmt zu sein? Ständig unter Druck, überfordert, angespannt? Wie ein Gummiband, an dem immer nur gezogen wird, nie aber nachgelassen? Irgendwann reißt das Band. Burnout nennt man dies beim Menschen (mehr dazu ab S. 56). Wenn wir von Gesundheit reden, sollten wir die

Balance zwischen Spannung und Entspannung nicht außer Acht lassen. Dieser Wechsel bestimmt unseren natürlichen Lebensrhythmus: Der Herzmuskel zieht sich zusammen und entspannt sich, wir sind wach und schlafen, wir strengen uns an und werden müde, in der Bewegung spannen wir Muskeln an und lassen andere locker.

Das, was der Körper für sich fordert, wenn er müde ist – nämlich ruhen, schlafen zu können –, dürfen wir im hektischen Alltag allerdings auch für Geist und Seele nicht vergessen: uns Zeit zu nehmen für ruhige Momente. Ausatmen, entspannen oder uns einem Genuss hingeben. Wenn wir die *Entspannung* vernachlässigen, rächt sich das oft in der Form, dass wir uns schneller aufregen, in Stress geraten und sauer werden. Und wie ist das bei dir? Wann war dein letzter Genussmoment?

Die Fenster putzen, mit Freunden zusammensitzen, kochen, arbeiten: Alles, einfach alles kann mit einem inneren Lächeln und in der Haltung des Genießens gemacht werden. Dies bedeutet ein tiefes Eintauchen in das *Jetzt*, mit allen Sinnen und Gedanken. Man ist mit dem ganzen Sein bei dieser einen Sache. So, wie Kinder es im Spiel ganz selbstverständlich tun.

Natur und Bewegung

Nichts ist kraftvoller und entspannender als ein Spaziergang durch unberührte Natur. Sie ist die größte Heil- und Kraftquelle; sie begegnet uns völlig bedingungslos. Bewegung in freier Natur weckt die Lebensgeister und animiert zu einer tiefen, heilsamen Atmung. Ein echtes Sicheinlassen auf die Natur, auf Sonne, Wind und Wasser, auf die vielgestaltigen Landschaften, auf die Wetterkapriolen, schlicht auf die natürlichen Elemente: Das bedeutet Rückbindung an eine Ganzheit. Damit erkennen wir an, dass wir Teil dieses Ganzen sind und doch darüber hinausweisen, wie jedes andere Lebewesen auch. Echtes Einlassen führt dazu, dass

wir über die Schönheit der kleinsten Dinge und über die Größe der Zusammenhänge im Universum staunen können. Wer sich öfter der Natur hingibt, kann nicht umhin, demütig und dankbar zu sein über dieses Geschenk, daran bewusst teilhaben zu dürfen. Ja, mehr noch: ganz Teil zu sein von diesem Wunder.

Dabei ist vor allem die Bewegung in freier Natur ein echtes Lebenselixier. Ein Spaziergang im Wald wirkt auf Körper und Seele – nicht nur durch die körperliche Betätigung an sich, sondern auch über die besondere Zusammensetzung der Luft, über die Düfte und die Farben der Bäume und Sträucher.

Genauso wie die Nahrungsaufnahme brauchen wir Bewegung, um unseren Körper gesund und kräftig zu halten. Körperliche Aktivität wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Muskeln und das Skelett, bringt die Verdauung in Gang und hält unseren Geist beweglich. Mit ausreichend Bewegung beugen wir Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützen uns vor Fettleibigkeit und Bluthochdruck.

Dabei macht uns jedoch der innere Schweinehund so manch guten Vorsatz, uns mehr zu bewegen, oft zunichte und lässt uns zur *Couchpotato* und zum Stubenhocker werden. Damit das erst gar nicht passiert, ist es am besten, Bewegung so viel wie möglich in den Alltag einzubauen: Stufen steigen anstatt Aufzug fahren, Besorgungen so weit als möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen – jeder Schritt ist ein Schritt mehr, hin zu mehr Beweglichkeit, mehr Ausdauer, mehr Lebensqualität. Und du wirst sehen: Ausgiebige Spaziergänge und Wanderungen können nach einer Zeit der Überwindung dann doch zu einer kleinen positiven Sucht werden. So spürst du bald schon das Bedürfnis nach Bewegung und dass ohne sie etwas im Wohlbefinden fehlt.

Basenbildend essen und trinken

Die bisherigen Kapitel haben gezeigt, dass eine Ernährungsumstellung für das Wohlbefinden und eine ganzheitliche Gesundheit den entscheidenden Unterschied machen kann. Wenn so eine Umstellung für dich nun zunächst nach großem Aufwand klingt, sei unbesorgt: Es ist tatsächlich einfach, die Ernährung auf vorwiegend basenbildende Speisen umzustellen und damit jene Säure-Basen-Balance herzustellen, die das ideale Milieu für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Dabei geht es darum, von allem zu essen, nichts kategorisch auszuschließen.

Der erste Schritt besteht darin, die großen Gruppen der säure- und basenbildenden Lebensmittel zu unterscheiden und dieses Wissen zu verinnerlichen. Dann kannst du dich genauer mit den einzelnen Zutaten deiner Gerichte auseinandersetzen. Was das betrifft, ist eine gewisse Gelassenheit zu empfehlen: Nicht auf jedem Teller muss das 80-zu-20-Verhältnis zu finden sein. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf ersparst du dir Verbissenheit (mit der du wiederum in die Säure gehst). Lass dich hier einfach von deinem Hausverstand anleiten.

Wenn du morgens und mittags mehr in der Säure bist, dann gleicht eine Gemüsesuppe am Abend das wieder aus. Hast du

dich einige Tage eher sauer ernährt, ernährst du dich anschließend einfach wieder einige Tage vorwiegend basisch. Bereits ein Kartoffel-, Hirse- oder Gemüsetag wirken Wunder. Auch das Weglassen von süßen Getränken bewirkt sehr viel, denn dies sind meist Kalorien- und Säureschübe.

Abgesehen davon findest du anschließend einige Rezepte und Empfehlungen, wie du deine basenbildende Ernährung unterstützen kannst.

Basenkräutertee-Mischung

Die Teemischung ist stimmungsaufhellend, wärmend, sehr basenbildend und unterstützt die Verdauung. Ich mag den Geschmack von Fenchel, Kümmel und Anis sehr gerne, die Süßholzwurzel verleiht der Teemischung eine angenehme Süße. Ein Stück Ingwer, ein klein wenig Zimtrinde und eine Gewürznelke machen die Mischung zu einem wärmenden Wintertee. Die Teemischung eignet sich auch gut als Getränk während einer Fastenwoche oder während des Basenfastens. Mir macht der Tee immer ein heiteres Gemüt und ein gutes Bauchgefühl.

Du brauchst:

- 100 g Fenchelsamen
- 60 g Kümmel
- 60 g Anis
- 60 g Süßholzwurzel

Mische alle Kräuter und bewahre die Mischung in einem luftdicht verschließbaren Gefäß auf. Für eine Tasse Tee braucht es ca. einen gestrichenen Teelöffel der Teemischung. Lass den Tee ca. zehn Minuten ziehen.

Sprossen ziehen: Vitalstoff-Bomben für den Winter

In Körnern und Samen ruhen wahre Nährstoffkraftpakete. Wenn du diese aktivierst, indem du sie keimen lässt, erwartet dich ein echtes Vitalstoffwunder. Der Enzymanteil in den gekeimten Körnern, Samen, Hülsenfrüchten, Nüssen erhöht sich dann fast um das Fünzigfache. Dadurch werden diese Pflanzen für den Organismus des Menschen optimal aufnahmebereit.

Sprossen stellen den absolut höchsten Nährstoffgehalt aller Nahrungsmittel bereit. Zudem sind diese die besten Basenbildner überhaupt. Sie enthalten alle Stoffe, die unsere Zellen brauchen: Vitamin C und alle anderen Vitamine in rauen Mengen, sogar Vitamin B12, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, essenzielle Amino- und Fettsäuren sowie gut aufgeschlüsselte Kohlenhydrate. Die Lebendigkeit der Sprossen, in denen volle Lebenskraft steckt, bündelt auch das Sonnenlicht und versorgt uns mit dem oft unterschätzten Chlorophyll.

So ziehst du dir deine Vitalstoff-Lieferanten: Gib zunächst 1–2 Esslöffel Samen in ein Keimglas. (Diese Gläser haben im Vergleich zu einem Marmeladenglas o. Ä. einen Schraubdeckel mit Sieb und können leicht schräg aufgestellt werden, damit überschüssiges Wasser ablaufen und Luft zirkulieren kann.) Spüle alles mit Wasser durch und lass die Samen dann zwei Stunden mit Wasser bedeckt stehen. Seihe das Wasser ab und stell das Keimglas dann auf die Fensterbank. Wiederhole diesen Vorgang mindestens zweimal täglich. Das ist sehr wichtig, damit sich kein Schimmel bildet. Sobald das Korn aufgesprungen ist, kann es bereits als Sprosse verzehrt werden. Es ist dann kein Getreide mehr und bildet damit im Körper keine Säure, sondern zählt zu den Gräsern und ist basenbildend. Die fertigen Sprossen bewahrst du am besten im Kühlschrank auf. So wird der Keimprozess stark verlangsamt und sie sind 2–5 Tage haltbar.

Ich ziehe am liebsten Sprossen aus Sonnenblumenkernen und Mungbohnen. Sie benötigen am wenigsten Aufmerksamkeit, keimen sehr schnell, schmecken hervorragend und gelingen mir immer. Mit den frischen Sprossen werde ich fast alle meine Speisen auf: Frühstücksbrei, Salate, Suppen, Reis, Nudeln usw. Ein schmackhaftes Gericht oder Beilage ist Kartoffelsalat mit frischen Sprossen.

Fermentiertes Gemüse

Wer kennt ihn nicht, den Sauerkrautbottich im Keller? Er mag heute zwar kein Standard mehr sein – aber das ist schade, denn nichts entwickelt so viel Vitamin C wie Sauerkraut!

Mit fermentiertem Gemüse können wir uns im Winter mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgen. Die lebendigen Bakterien sorgen für eine gesunde Darmflora, stärken unsere Abwehrkräfte und machen immun gegen viele Krankheiten. Im Darm sitzt das Immunsystem – wenn dies intakt ist, haben Bakterien, Parasiten, Pilze und auch chronische Krankheiten keine Chance. Entsprechend ist milchsauer vergorenes bei zahlreichen Verdauungs- und Gesundheitsstörungen wie Magengeschwüren, Colitis, Lebensmittelallergien, schlechter Verdauung, Ausscheidung ein wahrer Segen.

In dem fermentierten Gemüse sind die natürlichen Enzyme und Milchsäurebakterien aktiv. Sie schaffen ein ausgewogenes Milieu in den Verdauungsorganen und harmonisieren die Darmflora. Das funktioniert allerdings nur, wenn wir das fermentierte Gemüse roh und im nicht erwärmten Zustand essen. Auch pasteurisiert darf es nicht sein, denn dieser Vorgang tötet ebenso wie das Kochen die Lebendigkeit ab.

Das rohe Sauerkraut und anderes fermentiertes Gemüse heilen den Darm von schädlichen Mikroorganismen und bauen die Darmflora (wieder) auf. Dadurch verschwindet sehr oft

das unkontrollierte Verlangen nach Süßem und leeren Kohlenhydraten.

Dein eigenes fermentiertes Gemüse kannst du jederzeit selbst ansetzen.

Zutaten für ein 1-l-Glas:

- 600–800 g Gemüse, je nach Sorte und Zuschnitt (Weißkohl, Rote Bete, Kohlrabi, Karotten, Kürbis, Peperoni, Rotkohl, eigentlich eignen sich fast alle Gemüse auch gemischt mit Äpfeln)
- 300–500 ml abgekochtes Wasser, falls durch Kneten und Salzzugabe nicht genug Gemüsesaft entsteht (siehe unten)
- Gewürze nach Geschmack
- 10 g Kristallsalz

Beginne damit, das Gemüse zu raspeln bzw. zu hobeln und in einer Schüssel mit dem Salz zu mischen. Stampfe und drücke die Gemüsestücke kräftig, damit Gemüsesaft entsteht.

Schichte das Gemüse abwechselnd mit Gewürzen nach Geschmack (für Sauerkraut eignen sich besonders Kümmel und Wacholderbeeren) in das Glas und drücke es kräftig an, sodass weiter Flüssigkeit austritt. Das Glas sollte schließlich maximal zu vier Fünftel gefüllt sein. Lass immer 2–3 Zentimeter Abstand zum Rand, damit nichts überläuft. Sollte sich durch das heruntergedrückte Material zu wenig Gemüsewasser bilden und das Gemüse nicht vollkommen damit bedeckt sein, füg noch etwas Salzwasser (15 g/l) hinzu.

Am Ende sollten über dem Gemüse noch etwa zwei Zentimeter Flüssigkeit stehen. Wenn du Fermentier-Profi werden willst, kannst du dir optional auch einen Fermentierstein zulegen: Diesen legst du obenauf und er beschwert die Masse noch zusätz-

lich. So gehst du ganz sicher, dass das Gemüse vollständig bedeckt und das Schimmelrisiko minimiert ist.

Decke das Glas jetzt zu oder verschließe es mit einem lockeren Schraubdeckel nur ganz lose, sodass Gas entweichen kann. Alternativ kannst du ein Stofftuch oder Gaze mit einem Gummiband über dem Glas fixieren. Lass das Fermentierglas nun 5–7 Tage an einem warmen Ort stehen. In dieser Zeit sollte sich der Deckel heben bzw. wölben, da die Gärung beginnt. Ist das Glas nur mit Stoff zugedeckt, kann auch Flüssigkeit austreten. Solltest du einen Deckel aufgelegt haben: Nimm ihn auf keinen Fall ab.

Nach ca. einer Woche bewirkt der Prozess, dass der Deckel wieder angesaugt wird. Sobald das der Fall ist, stellst du das Glas am besten für zwei Wochen an einen kühleren, dunklen Ort (etwa 15 °C) und lässt deine Fermente dort weitergären. Wenn kein angemessen dunkler Ort verfügbar ist, deck das Glas mit einem Tuch ab.

Nach ca. drei Wochen Gesamtgärzeit folgt der letzte „Umzug“ für dein Fermentierglas: Platziere es jetzt für weitere sechs Wochen an einem noch kühleren Ort (etwa 0–10 °C).

Dann ist das Sauergemüse fertig und du kannst das Glas öffnen, um dein hausgemachtes Ferment zu genießen. Kühl gelagert, hält es im Kühlschrank ca. 1–4 Wochen, je nach Gemüse, Salzgehalt und Hygiene. Je mehr Sauerstoff hineingelangt, z. B. durch häufiges Öffnen des Glases oder unsauberes Besteck, desto kürzer die Haltbarkeit.

Goldene Milch

Das traditionelle Heilgetränk aus dem indischen Ayurveda bzw. seine Zutaten sind mittlerweile auch bei uns recht bekannt und beliebt. Die Kombination von Kurkuma, Ingwer, Zimt, Muskatnuss, Kardamom, Safran, schwarzem Pfeffer und Kokosöl, eingerührt in einen Pflanzendrink, ist sehr gesund. Gesüßt werden

kann die Kurkuma-Milch mit Kokosblütenzucker, Honig, Xylit, Stevia, Erythrit. Ich persönlich verwende am liebsten Dattelsirup. Dieses Gemisch aus unterschiedlichen Zutaten unterstützt gegenseitig die Wirkung im Körper.

Der Hauptbestandteil ist Kurkuma mit dem Wirkstoff Curcumin, sodass dessen Heilwirkung vorherrscht. Es trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei, verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und beugt dadurch Thrombose vor, ist entzündungshemmend, senkt Blutfett- und Cholesterinwerte, fördert die Verdauung, unterstützt (falls diese eingenommen werden) die Wirkung von Antidepressiva, schützt das Gehirn vor degenerativen Prozessen, wirkt zellschützend – auch bei Strahlentherapie –, macht beweglicher und lindert bei Arthrose. Eine Liste von Vorteilen, die sich sehen lassen kann.

Je nach eigenem Beschwerdebild kannst du der Goldenen Milch verschiedene andere Heilpflanzen beifügen. Im Ayurveda ist Ashwagandha die meistgenutzte Heilpflanze. Davon werden Wurzeln und Blätter verwendet. Sie erhöht unsere Gehirnleistung und macht resistenter gegen Stress, vor allem fördert sie aber die Hormonproduktion der Schilddrüse bei Unterfunktion. Andererseits wird sie auch Schlafbeere genannt, da sie beruhigend wirkt und den Schlaf verbessert.

Das Verjüngungsmittel des Ayurveda nennt sich Rasayana und ist im Dreifruchtgemisch, in Indien *Triphala* genannt, enthalten. Drei Trockenfrüchte (die indische Stachelbeere, Haritaki und Bibhitaki) werden zu Pulver vermahlen, gemischt und der Goldenen Milch hinzugefügt. Dies fördert vor allem die Verdauung, reinigt den Darm und unterstützt die Entgiftung; es wirkt dadurch verjüngend und stärkend.

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

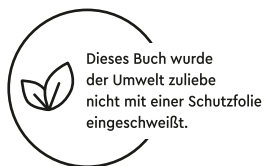
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2026
© Athesia Buch GmbH, Bozen
Weinbergweg 7
I-39100 Bozen
buchverlag@athesia.it

Lektorat: Josefa Niedermaier (stimmt-das-so.at), Innsbruck
Illustrationen: Umschlag (adobe.stock.com – sketched-graphics)
Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag
Druck: Athesia Druck, Bozen
Papier: Umschlag Symbol Card, Innenteil Munken Print White

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-889-7
ISBN 978-88-6839-890-3 (e-Book)



The background of the entire page is a detailed botanical illustration in a dark teal or blue-green ink. It features various types of plants, including large, multi-petaled flowers, clusters of small berries or seeds, and various types of leaves and stems. The style is reminiscent of 19th-century scientific illustrations.

Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen,
ist in der heutigen schnelllebigen Zeit nicht
einfach, aber wichtiger denn je. Mit diesem Buch er-
hältst du kein Geheimrezept, sondern Werkzeuge und
Wissen für einen Weg, auf dem gelebte Einfach-
heit einen Prozess innerer Heilung anstoßen kann.

Ziel ist mehr Gesundheit, Lebensfreude und
innere Balance – ohne Verzicht, dafür mit
Hausverstand, Natürlichkeit und Vertrauen
in die eigene Intuition.

Basierend auf fundierter Forschung verbindet es
spirituelle Impulse mit praktischen Tipps zu
Ernährung, Fasten, Achtsamkeit und seelischer
Gesundheit. Themen wie Säure-Basen-Gleich-
gewicht, sanfte Medizin, Atemübungen,
Fastenmethoden und die Kraft der Gedanken
werden verständlich und motivierend vermittelt –
für alle, die sich nach einem ganzheitlichen,
natürlichen Lebensstil sehnen.

ISBN 978-88-6839-889-7



9 788868 398897

athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)