



Ernährung nach Konstitution

Essen ist gesund, lustvoll und macht glücklich. Essen sollte immer ein Sinnes-, Lust- und Sozialerlebnis sein. Dogmas haben in der Ernährung nichts zu suchen, ausser du willst dich über kurz oder lang mit Essstörungen bei dir selber oder deiner Familie herumplagen.

Das einzigartige Zusammenspiel jedes einzelnen Menschen von Körper, Geist und Seele macht unsere Konstitution aus. Daraus ergibt sich ein individueller Stoffwechsel, wie auch zum einem grossen Teil auch ein prägendes Essverhalten. Wie wir mental und psychologisch in unserem täglichen Leben mit uns umgehen hat einen entscheidenden Einfluss auf Essgewohnheiten, Verdauung und Verwertung der Nahrung. Diese Erkenntnis wird in unserer schnelllebigen Welt kaum berücksichtigt. Ernährung ist also in erster Linie nichts anderes als die Beziehung zwischen der eigenen individuellen Natur, unserem Lebensraum und der täglichen Nahrung. Wenn wir diese drei Elemente verstehen lernen, können wir einen grundlegenden inneren Konflikt vermeiden und Gesundheit und Lebenskraft als wachsenden dynamischen Prozess bis ins hohe Alter geniessen.

Ein wesentliches Grundprinzip der Heilung besteht darin den Lebensstil, wie auch die Ernährung der Konstitution und dem Stoffwechsel anzupassen. Die Nahrung muss deshalb individuell verträglich sein, dem Alter und Beruf, sowie der körperlichen und geistigen Verfassung angemessen sein. Gesunde Ernährung ist somit für jeden Menschen etwas ganz Persönliches.