

# Nahrung ist Gesundheit

„Wer bei der Ernährung auf sich achtet, braucht sonst keine Heilmittel mehr.“

Lorscher Arzneibuch, um 795 nach Chr.

**Wenn es darum geht, unsere Gesundheit zu bewahren oder wieder gesund zu werden oder „abzunehmen“, ist es neben allen anderen Therapieformen unbedingt nötig, seine Ernährung umzustellen, bzw. an den Gesundheitszustand anzupassen. Therapien helfen viel besser, wenn sie durch passende Nahrungsaufnahme unterstützt werden. „Passend“ ist aber das Zauberwort, um das es in diesem Artikel geht.**

## Wohlgefühl im Bauch

Es gibt zahlreiche Ernährungswege, keiner ist richtig, keiner falsch – es gilt nur für jede/n von uns, den persönlichen „Wohlfühl - Weg“ zu finden. Achten Sie auf körperliche Anzeichen, wenn Sie Nahrung auswählen. Kaufen Sie immer wieder eine Gemüsesorte ein, kochen sie jedoch nie und werfen sie weg, weil sie verdorben ist? Ekelt Sie die Berührung zu einem bestimmten Nahrungsmittel? Schmeckt Ihnen das eine oder andere gar nicht, Sie essen es aber trotzdem, weil Sie denken, es wäre gesund? Achten Sie auf solche Reaktionen Ihres Körpers, meist hat er recht und Sie verstoffwechseln dieses oder jenes nicht gut. Wenn Sie Ihre Nahrung bewusst auswählen, dann ist der nächste Schritt die bewusste Nahrungsaufnahme. Zelebrieren Sie die Mahlzeiten, nehmen Sie kleine Bissen und genießen Sie sie, kauen Sie öfter als Sie es gewohnt sind und trainieren Sie Ihren Geschmackssinn neu.

## Schmecken lernen – Einladung zur Geschmacksorgie

Da unser Körpersystem immer noch steinzeitlich funktioniert, haben wir im besten Fall genau auf das Gusto, was uns fehlt. Denn über den Geschmackssinn konnte der Körper der ersten Menschen (und immer noch der unserer Kinder) schon immer am Besten steuern, was er gerade an Baustoffen benötigte. Doch Vorsicht:



Dieses fein ausgeklügelte System funktioniert im Land der künstlich aromatisierten Lebensmittel nicht mehr. Ein Hunger auf „Süß“ bedeutet keineswegs, dass wir jetzt einen Löffel Zucker brauchen. Wir sollten bewusst das essen, was dem Steinzeitemenschen zur Verfügung stand: Obst, Beeren, Gemüse... und damit all jene Stoffe, die darin enthalten sind. Industriell gefertigte Nahrungsmittel schränken außerdem die Geschmacksvielfalt drastisch ein. Die Wissenschaft bestätigt, dass unser feiner Geschmackssinn über ein zuviel an Salz, Zucker und unzähligen Aromastoffen verkümmern kann. Und so können Sie Ihre Geschmacksknospen wieder schulen: Steigen Sie langsam aber sicher auf natürliche Lebensmittel um, nehmen Sie kleine Bissen, um besser kauen zu können – durch das Kauen entwickeln sich die Geschmäcker oft erst richtig. Verzichten Sie auf übermäßig Salz und scharfe Gewürze, unsere Mutter Erde bietet reichlich Kräuter an, die jedes für sich, aber auch in Komposition miteinander für aufregende Geschmackserlebnisse sorgen.

## Beim Festival der Sinne 2011 Geschmackssinne stärken

Kommen Sie schmecken! Bummeln Sie durch unsere Räume und genießen Sie die goldene Kraft des Honigs, die würzige Note des Natursalzes oder die belebende Schärfe des Cayennepfeffers. Nehmen Sie einen Schluck Mehrner Heilwassers aus Tiroler schon seit dem 13. Jahrhundert bekannt, informieren Sie sich über „Essen für die Seele“, lernen Sie die Ernährung nach den 5 Elementen kennen und probieren Sie die eine oder andere Körpertherapie. Was auch immer Sie an diesem Wochenende genießen – es ist Geschmacks-Sache.

Das Festival der Sinne findet in wunderschönen Hotels in statt, bietet sich daher auch für Übernachtungen an und ist wie ein kleiner Urlaub zwischendurch. pr

### Die Termine:

Wien - 14. u. 15.05.2011  
Graz - 08. u. 09.10.2011  
Linz - 05. u. 06.11.2011  
Sa, 10-19 Uhr mit Abendworkshops.  
So, 10-16 Uhr.

[www.festival-der-sinne.at](http://www.festival-der-sinne.at)

Tel.: 01/ 280 76 27

[eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at)

### Noch mehr Festival der Sinne:

Das Festival der Sinne-Journal „Geschmacks-Sache“ – 52 Seiten für mehr Wissen rund um die Sinne – erhältlich bei unseren Partner oder ab Verlag. Mehr Info unter: [www.festivaldersinne-journal.at](http://www.festivaldersinne-journal.at)

Die Festival der Sinne-Reisen „Geschmacks-Sache“: Unendlich viele Tage voller Lebens-Sinn! Urlaub wie ein Festival der Sinne. [www.festivaldersinne-reisen.at](http://www.festivaldersinne-reisen.at)