

Basiswissen bei Gesundheitsfragen, spirituell nachgefragt und hier beantwortet.

Übergewicht: Zusammenhänge und Heilungsmöglichkeiten, Aufklärung in spiritueller Sicht.

Hier spricht Erzengel Raphael, seid begrüßt.

Veränderungen der Nahrungsmittel

Eure Nahrungsmittel erlebten eine *große, große* Wandlung innerhalb ihres Anbaus, innerhalb der Entwicklung neuer Nahrungsmittel, innerhalb der Entwicklung der Industrialisierung.

Die äußere Entwicklung auf eurem Planet Erde hatte eine sehr, sehr großen Einfluss auf die Entwicklung eurer Nahrungsmittel. Ihr Völker seid immer mehr gewachsen, brauchtet immer mehr Nahrungsmittel.

So hat die Forschung es möglich gemacht,

- dass die Nahrungsmittel resistenter wurden,
- dass sie größer gezüchtet wurden,
- dass sie vielfältiger wurden,
- dass ihr Menschen dadurch die Möglichkeit bekommen habt, euch reichhaltiger, vielfältiger und gut zu ernähren.

Das ist die eine Seite.

Die andere Seite: durch die Industrialisierung wurden jedoch auch ganz wichtige Bestandteile in der Nahrung weggelassen, wie z. B. die Hülse der Getreidesorten. Es wurde erkannt, dass der Reis z. B. viel schmackhafter ist, wenn die Hülse vom Korn weggenommen wurde. Dafür wurden dann

künstliche Zusatzstoffe reinetan, die dann die Nährstoffe in der Hülse des Reiskornes hätten ersetzen sollen oder sie haben sie ersetzt! Doch ihr wisst, dass die Hülse eines gewachsenen Kornes natürlich gewachsene Nährstoffe in sich trägt und vom Körper gut verarbeitet und aufgenommen werden können.

Zusatzstoffe, die dem Reis hineingegeben werden, sind von künstlicher Natur. Sie werden im Labor gemixt, getestet und dann zugefügt. Das sind meistens *fremde* Stoffe für den Körper. Der Körper braucht viel länger Zeit, bis er sie einordnen kann (wenn überhaupt), kann sie schlechter aufnehmen und schlechter verwerten. So nützen z. B. die künstlich beigefügten Vitamine D, E oder C viel weniger, als wenn sie es durch die gewachsene Nahrung eingenommen wird.

Dasselbe ist mit den vielen Haltbarkeitsstoffen, die den Nahrungsmitteln beigefügt werden (auch Konservierungsstoffe, diese E-Stoffe). Sie sind für den Körper sehr, sehr belastend, weil sie ihm fremd sind! Und je *mehr* etwas Fremdes in den Körper des Menschen hineinkommt, desto *mehr* Energie braucht der Körper, um diesen Fremdstoff zu orten (wie er ihn verarbeiten kann und soll).

Und DAS ist eine *zusätzliche* Belastung für den ganzen Organismus!

Frühere Jahrhunderte

Wenn wir die Menschheitsgeschichte betrachten, dann hat sich das Essverhalten *und* die Nahrungsaufnahme sehr, sehr verändert.

In früheren Jahrhunderten gab es *sehr wenig* Essen. Es gab das Essen, dass die Natur den Menschen gegeben hat. Es waren Kräuter, Wildkräuter, Wurzeln, die der Mensch gegessen hat. Und mit der Zeit der Industrialisierung und der Forschungsarbeit wurden Samen entwickelt, die dann neu eingesetzt wurden und die die Ernährung verbesserte. Es wurde - z. B. wie die Kartoffel - Gemüse eingeführt aus fremden Ländern (die Tomate wurde

auch eingeführt). Der einfache Ernährungsstil wurde vielfältiger.

Dann wurde ja auch Fleisch gegessen, Fisch gegessen. Früher hatte man gejagt. Es waren gesunde Tiere aus der Natur (die gejagt wurden), die anschließend gegessen wurden. DAS haben die Menschen sehr gut vertragen, sie hatten ihr Eiweiß.

Und die Frauen waren zu Hause. Sie haben das Essen gekocht, sie haben auch Nahrungsmittel eingemacht, fermentiert, getrocknet, sie haben Wintervorräte gemacht.

ALL DAS diente zu einer gesunden Ernährung! Und diese Nahrungsmittel waren damals wunderbare Lebensmittel. Sie unterstützten das Leben, sie unterstützten den lebendigen Organismus.

Durch die Industrialisierung, den Fortschritt, die Forschung, die größeren Möglichkeiten, Nahrungsmittel auch künstlich herzustellen, durch das Züchten neuer Gemüsesorten, neuer Obstsorten, wurde der Speiseplan vielfältiger. Der Körper hat die Aufgabe übernommen, all das Neue zu sortieren, zu schauen, was für ihn verträglich war und zu verarbeiten.

Heutige Lebensumstände

Dann haben sich auch die Lebensumstände des Menschen verändert.

Heute ist es so, dass ganz viele Mütter und Väter *gleichzeitig* arbeiten gehen, die Kinder in der Schule mit Essen versorgt werden, oder dass viel Fast Food Essen (das schnell zubereitet ist) gegessen wird.

Die Qualität der Nahrungsaufnahme hat sich *sehr* verändert. Und es ist *nicht* zum besten Wohle der Menschheit!

In diesem Fast Food hat es viele Zusatzstoffe, die für den Körper schwierig sind zum Einsortieren und zum Verarbeiten. Und das braucht *viel* Energie!

So ist dieser Ablauf der Veränderungen in Bezug auf Nahrungsmittel.

Dieser Ablauf ist ein sehr wichtiger Faktor bezüglich Übergewicht.

Übergewicht ist in der heutigen Zeit am Zunehmen, seien es Erwachsene oder Kinder. Immer mehr Menschen werden übergewichtig. Das hängt *ganz stark* mit der Qualität der Nahrungsmittel zusammen, denn heute werden meistens Nahrungsmittel und *nicht mehr* Lebensmittel eingenommen.

Wissen über Nahrungsmittel/Lebensmittel

Es braucht eine gewisse Voraussetzung (eines Wissens) über Nahrungsmittel, über Lebensmittel. Und erst wenn der Mensch sich dieses Wissen erarbeitet hat, kann er ganz gezielt sich gesund ernähren.

Ist dieses Wissen aber nicht vorhanden, geht er in den Einkaufsladen, kauft, was es dort hat (was am schnellsten zu kochen ist), schaut nicht auf die Qualität, vielleicht noch wie es aussieht. Doch das Aussehen verrät *nicht immer* wie die Qualität ist.

Und er ernährt sich SO mit Nahrungsmittel, die schnell gekocht sind oder die man gar nicht kochen muss (auch Fertig-Nahrungsmittel, weil die weniger Zeit beanspruchen, die er ja nicht hatte).

Die meisten Menschen sind ganz stark im Arbeitsprozess eingebunden.

Deshalb verwenden sie *nicht mehr* so viel Zeit wie früher die Mutter verwendet hat, als sie für die ganze Familie gekocht hat.

Diese Veränderung innerhalb der Entwicklung der Nahrungsmittel hat einen *großen* Einfluss auf das Übergewicht im Menschen.

Umweltgifte

Eine andere Ursache ist sind die Umweltgifte aus den Nahrungsmitteln, aus der Luft, aus dem Wasser, die den Körper vergiften. Die Ablagerungen im Körperfett erzeugen Ablagerungen im Gehirn, ja Ablagerungen in den Organen. Somit wird das Immunsystem des Körpers geschwächt. Und ein geschwächtes Immunsystem kann die Verarbeitung der Nahrungsmittel nicht mehr optimal ausführen.

Stress

Dann ist der Stressfaktor in der heutigen Gesellschaft ein großes Thema (Stress, keine Zeit zum Essen). Wenn gegessen wird, dann *muss* es schnell sein.

Finanzen

Dann (je nachdem, welches Einkommen die Leute haben) muss es billig sein, darf es nicht zu teuer sein. Und oft ist billiges Essen qualitativ nicht hochstehend. Das hat auch wieder einen Einfluss auf den Organismus des Menschen.

Mobbing

Dann - bei den Kindern - ist es oft, wenn sie Probleme haben in der Schule, wenn sie gemobbt werden, wenn sie kein Selbstbewusstsein haben, wenn sie überfordert sind... (Oft ist ja Nahrung ein Ersatz für etwas, das nicht vorhanden ist.)

Schutz

Oder auch Nahrung gibt Schutz, also gegessene Nahrung setzt sich in einem Fettpolster an. Und dieses Polster gibt einen Schutz, es erdet den Körper *mehr*. Und diese Erdung gibt einem das Gefühl des Schutzes, dass weniger Angriffsfläche von außen besteht.

Langeweile/Probleme

Leider ist es so, dass sich *ganz viele* Menschen langweilen und vor Langeweile essen. Oder wenn sie Probleme haben, dass sie sich durch das Essen ablenken von den Problemen.

Traumata

Dann ist es natürlich auch so, dass sich viele Menschen, die Gewalt erlebt haben, die Traumata haben, dass sie sich durch Essen ablenken. Und das gibt ein gestörtes Essverhalten, was wiederum zu Übergewicht führen kann.

Frustessen

Dann gibt es ja auch den Begriff „Frustessen“.

Also: der Mensch isst, weil er *nicht* glücklich ist (z. B. Schokolade oder Zucker). Das fördert ja das Serotonin, das Glückshormon.

Also: Leute essen Schokolade, essen Zucker, damit sie das Gefühl des Glücks in ihrem Körper wahrnehmen können, weil sie es außen *nicht* finden.

Übergewicht entsteht, weil dem Körper *mehr* zugeführt wird, als er verarbeiten kann. Oder besser gesagt, dass dem Körper *mehr* zugeführt wird, als er braucht. Je gehaltvoller die Nahrungsmittel sind, desto weniger braucht der Körper, desto weniger Essen braucht der Mensch!

Frische Früchte, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln. DAS sind lebendige Nahrungsmittel, die eingenommen werden sollten.

Erziehung

Oft werden Kinder von den Eltern gezwungen, die Nahrungsmittel auf dem Teller fertig zu essen, den Teller leer zu essen. Dann essen die meisten Kinder über ihr Sättigungsgefühl hinaus! Und wenn das geschieht (über längere Zeit), verlieren sie die Empfindung, wann sie satt sind. Ja, der Körper verliert die Empfindung, wann er satt ist, weil dann die Informationsübermittlung über die Nerven gestört ist oder weil die hormonellen Signale (die ja auch einen starken Einfluss haben) im Ganzen nicht mehr richtig funktionieren, weil diese gestört sind. So realisiert der Körper nicht mehr, wann er satt ist.

Bewegungsmangel

Eine andere Ursache zum Thema Übergewicht ist der Bewegungsmangel. Ganz viele Menschen sitzen täglich auf ihren Bürostühlen, bewegen sich wenig.

Medikamente

Oder Medikamente (die sie einnehmen), die als Nebenwirkung das Gewicht beeinflussen können.

Die Folgen von Übergewicht

Was aus solch einem Übergewicht folgen kann, sind Krankheiten wie Zuckerkrankheiten, dann ein erhöhter Cholesterinspiegel. Das macht wiederum Gicht, gibt Gallensteine. Dann sind auch Depressionen möglich. Oder es ist auch möglich, dass Organe, die Hormone produzieren wie z. B. die Schilddrüse, eine Funktionsstörung haben (das *auch* einen Einfluss hat auf den gesamten Körper, auf das Übergewicht).

Ein Mensch ist *nicht plötzlich* übergewichtig, sondern das ist etwas, was sich *langsam* aufbaut,

- was parallel mit der Ernährung zu tun hat (wie der Mensch sich ernährt),
- was parallel mit seiner seelischen Verfassung zu tun hat (wie er sich fühlt) und
- was parallel mit seinem sozialen Umfeld zu tun hat (hat er ein soziales Umfeld oder nicht).

DAS sind alles Einflüsse, die einen Einfluss haben auf die Nahrungsaufnahme, auf die Nahrungsverarbeitung, auf das Übergewicht.

Maßnahmen gegen das Übergewicht

Fastenkur/Gruppe/Ärztliche Begleitung

Um den Körper aus seinem regulären Programm herauszuholen, ist es sehr gut, wenn eine Fastenkur gemacht wird und dies im Frühjahr, weil sich dann der Körper vom Winter her wieder total umstellt auf den Frühling.

Die Körpersäfte stellen sich um, und das ist die ideale Zeit für eine Fastenkur. Dann kann *damit* der Körper gereinigt werden! Er bekommt (wie eine Atempause) ein „sich erinnern“, was ist meine ursprüngliche Aufgabe im Zusammenhang mit der Nahrungsmittelverwertung.

Oft ist es viel besser, wenn solch ein Fasten begleitet wird, oder möchte jemand sein Übergewicht reduzieren (wenn es innerhalb einer Therapie geschieht, also einer Begleitung geschieht), damit immer wieder Rücksprache genommen werden kann, eventuelle Anpassungen im Menüplan vorgenommen werden können.

Oder es kann auch so sein, wenn der Mensch sich selber viel Wissen angeeignet hat zu diesem Thema, dass er sich *mit anderen Menschen* zusammentut und sie als *Gruppe* gemeinsam fasten, gemeinsam sich austauschen. Der Austausch ist enorm wichtig, um gegenseitig gestärkt zu werden, um gegenseitig sich die Sorgen, die Ängste, die Nöte mitzuteilen. DAS gibt einen speziellen Zusammenhalt und ein „getragen werden“ in der Gruppe (damit es einfacher ist, dieses Fasten durchzuziehen)!

Je nachdem, wie hoch das Übergewicht ist, ist es wichtig, dass eine ärztliche Begleitung vorhanden ist!

Reaktionen im Körper

- Bei einem Übergewicht reagiert der Körper mit stärkerem Schwitzen.
- Man wird viel schneller müde bei einer Anstrengung.
- Man ist viel weniger körperlich belastbar.
- Dann lastet das Gewicht, das der Körper hat, auf den Gelenken. Die Gelenke werden viel mehr beansprucht. Es entsteht eine viel stärkere Abnutzung.
- Wenn der Körper viel Fettgewebe hat, braucht er *viel mehr* Sauerstoff, weil er dieses Fettgewebe ja auch mit Sauerstoff verarbeiten muss. Deshalb braucht *auch* die Lunge mehr Sauerstoff. Die Lunge muss mehr arbeiten, dadurch geschieht ein Sauerstoffmangel. Das äußert sich dann manchmal in der Nacht beim Schlafen mit Aussetzern und das wiederum macht den Menschen am Tag müde.
- Es kann auch ein Bluthochdruck entstehen.
- Zuckerkrankheiten können entstehen.
- Dann kann der Fettstoffwechsel gestört sein.
- Dann ist es für das Herz auch viel anstrengender. Es können Herzschwächen entstehen.

Also: wie ihr seht, ist ein starkes Übergewicht nicht harmlos und sollte wirklich von dem Arzt betreut werden!!!

Die seelische Seite

Dann gehört natürlich zu dieser Reorganisation der Ernährung, der Bewegung, auch dazu, wie die seelische Seite im Leben sich ausdrückt.

- Was drückt auf die Seele?
- Was macht es, dass man sich ablenkt mit Essen?
- Was wird aufgefüllt mit dem Essen?
- Was fehlt der Seele?

DAS sind Aspekte, die *auch ganz wichtig* zu beachten sind, denn Körper, Geist und Seele sind eins, sind ein Organismus!

Und wenn etwas zu viel oder zu wenig ist, kommt der ganze Organismus in ein Ungleichgewicht. Und durch ein länger anhaltendes Ungleichgewicht der Energie beginnt der Körper, Symptome zu zeigen. Und diese Symptome können *auch* in Form von Übergewicht sein.

Empfangen von Christine S. am 17.09.2023.
(Mitglied im Internet-Verein "Die Liebenden von weit her")

Dein Leben – Dein hohes Selbst – Deine Verschmelzung



Internet-Verein „Die Liebenden von weit her“ → die-liebenden.org