



Was die Seele  
essen will



Nicht nur Herz-Kreislaufbeschwerden und Krebserkrankungen nehmen ständig zu, sondern auch die psychisch-emotionalen Beschwerdebilder wie Depressionen, ADS, ADHS und Burnout sorgen mehr und mehr für Gesprächsstoff. Seit 1990 hat sich unter den Erwachsenen die Anzahl von Angststörungen und Depressionen verdreifacht. Über 80 % dieser Betroffenen beklagen sich über unverhältnismässigen Stress in ihrem Leben. Erst recht alarmierend ist die Feststellung, dass bereits jedes 10. Kind unter erheblichen Gemütsstörungen leidet.

## Echte und unechte Emotionen

Emotionen sind wohl sehr wichtig und gehören zu unserem Leben. Echte Trauer hilft uns, einen Verlust zu verarbeiten, echte Angst warnt uns vor einer Gefahr,

gerechtfertigte Wut kann uns vor Miss-handlung schützen und Scham lehrt uns, an einer Situation zu wachsen und uns zu verändern. Wo wir aber Leid, Trauer oder Wut spüren ohne einen triftigen Grund und alle Bemühungen nicht greifen, müssen wir stutzig werden. In solchen Fällen reden wir von «unechten Emotionen» – Gemütszustände, die nicht so recht zu uns passen wollen.

In dem hochinteressanten Buch «Was die Seele essen will» vertritt die Autorin und Ärztin Julia Ross die Ansicht, dass ein grosser Teil der wachsenden Gemütssymptome auf korrigierbare Fehlfunktionen des Gehirns und unserer Körperchemie zurückzuführen sind. Fehlfunktionen, denen eine Unterversorgung an wichtigen Nährstoffen zugrunde liegt. Was müssen wir unserer Seele zu essen geben, damit solche Störungen durch die natürliche Regulation ausgeglichen werden? Oder

anders gefragt: Was braucht unser Körper, damit er den Mangel an gewissen Botenstoffen ausgleichen kann? Mit diesem grossen Thema haben wir uns in den letzten Monaten intensiv auseinandergesetzt und dabei Erstaunliches beobachtet und gelernt.

## Gezielte Massnahmen

Aufgrund von vier kurzen Fragebogen, die Julia Ross entwickelte und über Jahrzehnte in ihrer Klinik angewendet hat, stellen wir zuerst fest, welche Botenstoffe eine Mangeltendenz aufweisen. Zum Ausgleich eines allfälligen Botenstoffmangels haben wir gezielte Präparate hergestellt. Diese Mischungen enthalten Aminosäuren, welche zur Herstellung dieser Botenstoffe benötigt werden, sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Aufgrund Ihrer Antworten schlagen wir Ihnen die passende Mischung vor.

## Ernährungsmassnahmen

Dass solche Mischungen mit ausgewählten Nahrungsergänzungen keine Dauerlösung sind, ist uns bewusst. Nach einer Therapiezeit von 60 Tagen kann sich eine Umstimmung und eine Verbesserung der Beschwerden einstellen. Danach folgt eine Anpassung der Ernährung und eine Optimierung der täglichen Stressbelastung. Bei der Ernährung geht es vor allem um eine Reduktion der Kohlenhydrate, hauptsächlich Zucker und Weissmehlprodukte. Die ausreichende Zufuhr der benötigten Aminosäuren und Mikronährstoffe über entsprechende Nahrungsmittel gehören ebenfalls dazu, um das biochemische Ungleichgewicht des Gehirnstoffwechsels zu korrigieren.

Das erklärte Ziel ist es, den täglichen Anforderungen unseres Alltags mit einer ausgewogenen Ernährung gerecht zu werden. Mehr «innere Ruhe», eine bessere





Aufmerksamkeit und angepasste Reaktionen bei den täglichen Herausforderungen stehen im Vordergrund.

Einen Leitfaden über die wichtigsten Ernährungsschwerpunkte stellen wir Ihnen auf unserer Homepage als PDF zur Verfügung.

## Der Fragebogen

Mit diesem erprobten Instrument ermitteln wir die Tendenz der «mangelnden Botenstoffe». Es sind vier hauptsächliche Gruppen von emotionalen Störungen, die mit dem Fragebogen aufgedeckt werden.

- In der ersten Gruppe geht es um die Frage, ob «dunkle Wolken» unsere Stimmungslage dauerhaft trüben.
- Der zweite Fragenkomplex beschäftigt sich mit Antriebslosigkeit und Energiemangel.
- Mit dem Zustand des «Dauerstresses» setzt sich der dritte Fragekomplex setzt

auseinander. Dauerndes Getriebensein und Nicht-zur-Ruhe-Kommen geben uns die äusseren Anzeichen.

- Übergrosse Sensibilität ist das Thema der vierten Gruppe. Tief empfundener Schmerz (auch körperlicher Schmerz) aufgrund geringer Veränderungen, gepaart mit einer kaum vorhandenen Lebensfreude, blockieren Betroffene im Alltag.

In der Praxis können mehrere Fragenkomplexe zutreffen. Mit dem Fragebogen können jedoch die Prioritäten herausgearbeitet werden. Auf unserer Homepage können Sie auch diesen Fragebogen als PDF ausdrucken und bearbeiten. Senden Sie uns lediglich die Punktzahl der vier Fragenkomplexe via E-Mail zu: [info@gesundeswissen.ch](mailto:info@gesundeswissen.ch). Gerne werten wir Ihre Ergebnisse aus und machen Ihnen einen konkreten Vorschlag.