

THEMA	Wie kann ich sicherstellen, dass ich mich immer biologisch richtig ernähren kann?
QuAntworten zur Zeit	QuAntworten Antworten - Quantenphysikalisch optimiert
Redaktion und Kontakt	Netzwerk der neuen DenkGenies ( <a href="http://www.DenkGenies.de">www.DenkGenies.de</a> )

### Stichworte zum Thema:

Bio – Bio-Nahrung – Umweltschutz – Auszeichnungspflicht – Gute Ernährung – Beste Ernährung – Richtig Entscheiden in Ernährungsfragen – Alles Bio? – Angst – Gesetz der Anziehung – Umwelt-Politik – Körper und Ernährung ...

### Hinweise zum Fragesteller:

Männlich, 38, Lehrer, aktiver Umweltschützer

### Das Thema – Die Frage

Ich bin sehr darauf bedacht, mich nur gesund zu ernähren. Leider stelle ich fest, dass die Auszeichnung auf den Produkten nicht so ist, dass man sich immer darauf verlassen kann, dass „biologischer Anbau“ auch tatsächlich stattfindet. Ich finde, der Staat sollte mehr und bessere Kontrollen darüber ausüben und für falsche Auszeichnungen auch entsprechend Strafen aussprechen. Überhaupt sollte im Interesse auch des Umweltschutzes eigentlich nur noch biologischer Anbau zugelassen werden.

### Die nützliche Erkenntnis bezüglich dieser Frage...

Hat Ernährung für die Gesundheit diese zentrale Bedeutung, die man ihr zumisst, und ist eine bestimmte Art des Nahrungsmittel-Anbaus und der Nahrungsmittelherstellung für den Umweltschutz und die Ernährung wirklich von so zentraler Bedeutung, wie angenommen wird?

### Die Antwort - als QuAntwort !

- Was ist der **Beweggrund** deiner Handlung, sozusagen dein Motiv, dich **stets** „biologisch einwandfrei“ zu ernähren, wie du es ausdrückst?
- Ist es deine **Freude**, die du dabei hast, wenn du etwas isst, was biologisch angebaut wurde, **schmeckt** es dir möglicherweise besser als andere Nahrung?
- Oder ist es die **Angst**, die du hast, wenn du daran denkst, was so alles an chemischen Substanzen in der Nahrung ist, wenn sie nicht biologisch angebaut wurde?

- Oder ist es vielleicht keines von beiden, weil du die Überzeugung hast, dass biologische Erzeugung, **zugleich ein pfleglicherer Umgang mit der Natur** bedeutet und du das politisch für richtiger hältst und deshalb so wählst.

### Warum über Überzeugungen reden?

- **Warum** es überhaupt eine Rolle spielen könnte, über deine Überzeugungen, Interessen und Gedanken in diesem Zusammenhang nachzufragen, könntest du jetzt zu Recht sagen, es geht doch um Ernährung und deren Auswirkungen auf die Gesundheit, es geht doch um deinen Körper....
- Es geht zunächst nie um etwa anderes, um etwas, das außerhalb von uns ist, **zunächst geht es immer** um uns selbst – also **um dich!**
- Es geht auch eigentlich zunächst **nicht um deinen Körper**, weil dieser kein eigenständiges Ding ist, was von dir getrennt wäre.
- Leider erkennen dies die meisten Menschen nicht und erfahren es erst in einer Situation, die leider zu spät ist – dann wenn der **physische Tod** eintritt, wenn der Körper leblos daliegt ...
- Der Tod, diese Situation, wo der Körper ohne Leben ist, ist aber recht nützlich, um zu erkennen, dass es etwas anderes sein muss, **das den Körper „lebendig“ erhält.**
- Auch der „kleine Tod“, wie viele den Schlaf zu nennen pflegen, kann dir dazu dienen, zu erkennen, dass der Körper ohne dein aktives Zutun seine Grundfunktionen selbst aufrecht erhält.
- Unser Körper ist also **nicht der „Chef“**, er ist lediglich so etwas wie ein „nützlicher Diener“, aber **Diener von WEM** und Diener wozu?
- Trotzdem ist der Körper das, mit dem wir uns identifizieren, wenn wir gemeinhin vom „ich“ sprechen („Ich habe...“, „Ich bin ....“, „Ich tue ....“)
- **Wer aber genau ist dieses „ich“?**
- Es lohnt sich dieser Frage nachzugehen, wir wollen sie hier nicht vertiefen.

### Der Mensch ein ENERGIEWESEN

- Wie die **Quantenphysiker** zu Recht annehmen, ist **alles letztlich immer Energie und Schwingung.**
- Prüfe es an deinen **Sinnen** nach, du siehst keine Farbe „rot“, du nimmst die Schwingung des Gegenstandes wahr aber erst hinter deinen Augen **interpretieren** Rezeptoren für dein Gehirn es als „rot“
- So läuft es mit hören, mit schmecken, mit tasten .... **alles nur Schwingung;** sogar Kälte und Wärme nur eine Frage von mehr oder weniger starken Schwingens der Moleküle ...
- Folglich ist **NAHRUNG** – letztlich – ebenfalls nichts anderes als Energie und Schwingung...
- Wenn du damit weitermachen würdest, könntest du bald erkennen, dass **Schwingung mit Schwingung und Energie mit Energie korrespondieren** ...
- Was könnte dich veranlassen, zu denken, dass diese Energie-/Schwingungs-Kombination (Ernährung) anders von deinem Körper verarbeitet würde, wie jene Kombination?
- Du müsstest irgendwie unterstellen, dass dein Körper **unfähig wäre**, sich

darauf einzustellen ...

- Also ein lernunfähiges „Gefährt“? – **ohne Bewusstsein, ohne Intelligenz?**
- Aber was wäre dann das, was unseren Körper am Leben erhält, sozusagen das, was nachts wirkt, wenn der Verstand ruht, also die Differenz zwischen „lebendem“ und „totem“ Körper?
- Nennen wir das einmal neutral **LEBENSENERGIE**.
- An dieser Stelle sagen unsere Fragen gern: „Das ist eben unser Unterbewusstsein – und wir fragen nach:
- **„Und WER oder WAS genauer ist unser Unterbewusstsein?“**

### **Der Mensch – ein machtvoller GESTALTER seiner eigenen Lebenserfahrungen oder nur ein armes „OPFER“?**

- Schnell zu erkennen, wohin es führt, wenn wir Überzeugungen hegen, dass irgendeine so oder so angebaute oder erzeugte Nahrung, diese oder jene Auswirkungen auf unseren Körper hätten – zumindest in der Form, wie dies Menschen oft annehmen.
- **Du wirst dann ganz schnell selbst ein „Opfer“** – und reihst dich ein in die „Opfer-Gesellschaft“ und bewegst dich auch zugleich noch an der Spitze der **„Schuldzuweiser“**, **„Kritiker“**, **„Ängstlichen, Wütenden, Zornigen ....**
- Und wie wird dein Leben erst von **Angst** beeinträchtigt, wenn du dir in jeder Minute unsicher bist, ob das, was Essen sein soll, für dich „gut“ oder „schlecht“ ist ....
- Du traust dich keinen Urlaub mehr zu machen, traust keinem Koch, den du nicht selbst kontrolliert hast, die Etiketten sind auch alles Schwindel oder nicht lesbar, du hast dir **dann** wirklich einen „dornigen“ Weg gewählt ...
- Und neben dem Essen ist auch die **Luft** nicht in Ordnung, die Autofahrer, die Raucher, der Lärm ist auch nicht schön, wegen dem Stress, ....
- Das wäre wirklich ein Leben, das wir **keinem** zumuten wollten, denn es ist eher das Gegenteil von Leben ...
- Und stell dir nun vor, der Mensch wäre eben **kein Opfer der Verhältnisse**, sondern ein **machtvoller GESTALTER**, einer der genau das erleben würde, was er wirklich erleben wollte und will ...
- Unmöglich, sagen viele Frager – wir sagen dann: **WARUM nicht?**
- Meinst du nicht, dass das die leichtere, bessere, freudvollere Variante des Lebens wäre?
- Wir wollen dich **nicht überzeugen** von etwas, denn das geht nie, genau so wie es **nie geht, andere zu kontrollieren** oder Freiheit und Vielfalt auszuschalten, oder das „einzige“ Konzept zu finden, nach dem alle Menschen leben sollten.
- Wir sind jetzt an den Grenzbereich gestoßen, **was** wir – in der Zeit, in der wir MENSCH „spielen“ tatsächlich **nicht können**, nämlich die Grundprinzipien der Evolution auszuschalten.
- Wir können vieles gestalten und verändern, denn unsere **Gedanken sind mächtig** und bei richtiger Nutzung des **GESETZES der ANZIEHUNG** quasi zu **allem fähig**, was unsere **eigenen** Lebenserfahrungen sind.
- Aber eines können wir nicht, die „Spielform“ ändern, die Grundlage, warum Menschen und wie am **Spiel des Lebens** teilnehmen.

- Dies sind aber eigentlich keine wirklichen Einschränkungen, oder meinst du, dass

### FREIHEIT – FREUDE – WACHSTUM - VIELFALT - SELBSTVERANTWORTUNG, Einschränkungen wären?

#### Du hast die WAHL – jeder hat die WAHL!

- Auch wenn du es (noch) nicht akzeptieren kannst, weil deine Überzeugungen über Jahre hinweg durch entsprechende Gedanken-Muster tief geprägt und gut „getarnt“, schlichtweg andere sind.
- Es sind jedoch ausschließlich unsere **Überzeugungen**, die uns stets nur ermöglichen, das zu denken, **was ihnen entspricht**, wir nennen es dann „Wahrheit“ oder „REALITÄT“.
- Wir bezeichnen es eher als „**unsere** Wahrheit“, „**unsere** REALITÄT“, weil sie auf **unseren** persönlichen Überzeugungen aufbaut.
- So etwas wie „**DIE** Wahrheit“ gibt es ganz einfach nicht ...
- Prüfe es selbst nach, indem du z.B. 3 unterschiedlichen Menschen 3 gleiche Begriffe (mit mehr oder weniger Wertbezug) zur von einander **unabhängige** Interpretation gibst)
- Prüfe es selbst nach – und achte auf deine Gefühle – wenn du an etwas für dich „**Angenehmes**“ oder an für dich „Unangenehmes“ denkst und vergleiche das mit anderen....

#### Willst du Recht haben oder dich gut fühlen?

- Wir wollen dich keinesfalls provozieren, denn das können wir nur, wenn du uns quasi dazu einlädst – aber wir wollen es trotzdem nicht ...
- Wir wollen dir lediglich einen Weg aufzeigen, **wie du** einfach und schnell entscheiden kannst, welches Essen – nicht allgemein, sondern gerade das von **jetzt** (denn auch da gibt es einen Unterschied!) – für dich die „richtige“ **Ernährung** ist.
- Du bekommst es heraus, wenn du den wichtigsten Sinn, über den wir Menschen verfügen, bemühst, deine **Gefühle** oder deine Stimmung. (*Leider ist die Forschung bisher nur sehr bedingt mit „Gefühlen = Sinne“ konform*)

#### Ein Beispiel zur Veranschaulichung:

- Du stehst im Kaufhaus vor einem Sortiment Gemüse.
- Du stehst vor der Wahl: Welche Sorte sollst du kaufen, um dich „**richtig**“ zu ernähren?
- Du denkst an z.B. Kartoffeln – achte dabei genau auf deine **Empfindungen**
- Du denkst an Salate – achte dabei genau auf deine **Empfindungen**
- usw.
- Sind deine Empfindungen **positiv**, weil du **Lust darauf hast, dann kaufe!**
- Sind deine Empfindungen **negativ**, weil du ein Unlustgefühl verspürst, wenn du das essen sollst, **dann lass das Kaufen!**
- Jetzt stehst du außerdem vor der Frage: „**Bio**“ oder „**Nicht-Bio**“?
- Jetzt achte hierbei genau auf deine **Gedanken**:

- Hast du so etwas wie **Angst**, wenn du „**Nicht-Bio**“ kaufst, dann wirst du ein **negatives Gefühl** haben.

### Achtung Falle:

- Jetzt nimmst du wahrscheinlich an, dass du (wegen der Gefühle der Angst) „richtig“ liegst, wenn du „**Bio**“ kaufst – und deshalb kaufst du „Bio“
- Deine **Überzeugungen** haben das bewirkt – und genau darauf haben deine Gefühle reagiert!
- **Deine Gefühle entstanden aufgrund deiner Gedanken** (der Angst)
- Aber wovor sollten dich deine Gefühle **warnen**? – vor der Gefahr etwa, die von „Nicht-Bio“ ausgeht?
- **Nein – absolut nein!**
- Das war **nicht** die stimmige Interpretation der Gefühle.
- **Deine Gefühle reagierten nur auf deine negativen Gedanken**, deine Gedanken der Angst.
- Und in diesem Moment hast du dich quasi von der **Lebens-Energie** „abgeschnitten“ – und dieses Abschneiden verursachte deine schlechten Gefühle!

### Warum geschieht das so?

- Weil du in deinem **tiefsten Inneren**, sozusagen auf der Basis der Ursprungs-Energie weisst, dass dies keine Gefahr für dich darstellt, weil dein Körper mit allen Schwingungen gut umgehen kann, wenn er nicht blockiert wird – z.B. durch Angst.
- Das **schlechte Gefühl** ist der Hinweis, dass du sozusagen in eine für dich **nicht** nützliche Richtung deine Lebensverhältnisse erschaffst, z.B. weil **Angst** der „Kankmacher Nr.1“ ist, weil Angst eine ganz niedrige Schwingung ist, die **stark den Zufluss der Lebens-Energie in unseren Körper blockiert**.
- Probiere es selbst aus, indem du allmählich (versuchsweise) zu „Nicht-Bio“ **andere** Gedanken wählst, Gedanken, solche die z.B. in Richtung „ist schon in Ordnung“ gehen und dann schreite zum Kauf (**als ob** – du kannst dich ja jederzeit anders entscheiden).
- Du wirst spüren, dass deine Gefühle nach solchen Gedanken immer **weniger ängstlich** werden.

### Du denkst dich förmlich in deine Lebenserfahrungen ...

- Wenn du „Bio“ kaufst, **obwohl** es dir nicht besonders gut schmeckt, sondern, weil du vor „Nicht-Bio“ Angst hast, dann sei gewiss, dass das alle deine Zellen mitbekommen und entsprechend reagieren: Diese Nahrung – auch in allerbesten „Bio-Form“, wird bei dir **niemals** die erhofften positiven Wirkungen erzeugen können ...
- **Der Grund:** Schwingungen von Angst in den Gedanken werden das verhindern.

### Wenn du unbedingt „Bio“ willst, dann gehe wie folgt vor:

- Wähle es, weil du daran **Freude** hast, es dir z.B. **gut schmeckt**.

- Diese Gedanken werden dazu führen, dass deine Zellen die Nahrung gut verwerten
- Gedanken der Angst, haben den **gegenteiligen Effekt** für deine Zellen.

Der „schwierigste Fall“ also:

**Du kaufst „Bio“,  
das du nicht gerne isst,  
aber kaufst und isst,  
weil du vor „Nicht-Bio“ Angst hast!**

Du hast immer die WAHL:

- **Alles, was du gern tust, dir Freude bereitet, ist gut für dich.**
- Das kann bei **Jedem** übrigens anders sein.
- Deswegen wäre es genauso töricht zu sagen, „**alle** müssen „Bio“ essen“, wie „**alle** müssten „Nicht-Bio“ essen!
- Es hängt sehr viel mit unseren **Überzeugungen**, den Gedanken und vor allem den Gedanken-Schwingungen zusammen.
- Und weil der Mensch ein **SCHWINGUNGSWESEN** ist, weil alles auf diesem Planeten SCHWINGUNG ist, hat Ernährung sehr viel damit zu tun, welche Überzeugungen und Gedanken-Schwingungen du dazu hast.

**Achte auf deine Gedanken –  
und du wirst immer gut ernährt sein**

- wäre ein wirklich nützlicher Hinweis, der auf jedem **Etikett** stehen sollte – und solange das noch nicht der Fall ist, gehe du selbst dieser Spur nach und beachte auf dieser Grundlage einmal deine Motive deiner Arbeit beim „**Umweltschutz**“ ...

*(Wir haben an anderer Stelle diesen Beitrag fortgesetzt – besonders in Hinblick auf einige Hinweise zum „Umweltschutz“ – wer ihn nicht gleich findet, kann ihn direkt bei uns anfordern)*

### Hinweise

- Beachte bitte, dass wir dir **keine Empfehlungen** geben wollen, WAS du für dich für Lebenserfahrungen machen sollst.
- Wir möchten dich lediglich **anregen**, einige deiner Überzeugungen – sofern sie dein Leben **eingrenzen** – zur Disposition zu stellen und **selbst** zu prüfen
- Überzeugungen sind nicht „richtig“ oder „falsch“ – sie sind einfach da. Wenn es aber dein Ziel ist, ein Leben in Freude, Freiheit, Wohlbefinden, usw. zu führen, dann werden bestimmt einige deiner Überzeugungen von dir genauer **daraufhin** angesehen werden müssen – übrigens eine Herausforderung für fast alle Menschen!

**QuAntworten** sind – vereinfacht ausgedrückt – **Antworten**, die mit den Erkenntnissen der modernen **Quantenphysik** optimiert sind.

**QuAntworten** eröffnen somit völlig neue und zum Teil verblüffende Perspektiven. Es ist schon spektakulär, wenn Quantenphysiker heute annehmen, dass RAUM und ZEIT eigentlich nicht wirklich

existieren, sondern wir deren Existenz lediglich sinnlich so empfinden. Es muss nachdenklich machen, wenn Quantenphysiker die These aufstellen, dass im Ursprung letztlich alles EINS ist, usw. Grenzen und Begrenzungen, die unsere Sinne als REALITÄT bezeugen, sind für die Quantenphysik nichts anderes als Fiktionen.

Eine kleine Metapher mag dies verständlich machen: Auch wenn wir sie nicht sehen, sind sämtliche Fernseh- und Radioprogramme genau **jetzt** als Schwingungsfrequenz verfügbar, direkt in unserem Raum, direkt vor unseren Augen und Ohren. Aber erst wenn wir das Empfangsgerät einschalten, können wir sehen oder hören ....

Anzunehmen, etwas, das unsere (begrenzten) Sinne nicht wahrnehmen können, sei nicht da, das ist die Welt der „Antworten“. **QuAntworten** akzeptieren solche Begrenzungen nicht – und das führt zu neuen Ergebnissen.

Auch, wenn wir **QuAntworten** – weil ungewohnt für uns – nicht gleich akzeptieren können, es wäre gut, sie wenigstens zu kennen. Allein das offensichtlich hoch wirksame Gesetz der **Resonanz** (Gleiches zieht immer Gleiches an, so etwas wie „wegstoßen“ gibt es einfach nicht!) verändert völlig viele vermeintlich „richtige“ Ergebnisse und verschafft uns manchen „Aha-Effekt“. Wir sind „Meister“ darin, etwas „nicht zu wollen“, „etwas zu bekämpfen“, „Widerstand aufzubauen“ .... Könnte es nicht sein, dass wir eigentlich genau damit das verstärken, was wir ablehnen ...

Politik, Gesundheit, Wirtschaft, Verteidigung, usw. ... - sind am Ende die Ergebnisse so unbefriedigend, weil wir immer wieder die gleichen „Denk-Fehler“ machen? Wer heute wirklich Erfolg haben will, sollte die neuesten Erkenntnisse wenigstens ernsthaft selbst ausprobiert haben,.

**QuAntworten** bieten dafür einen interessanten Einstieg ...

**J e d e r Mensch hat das Potenzial für QuAntworten!**