

# Gesundheitsfaktor Lebenskraft

## Teil 2 - Was versteht man unter Lebensenergie?

© Henning Müller-Burzler

Blog-Beitrag auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de)

Alle lebenden Pflanzen, Tiere und Menschen bestehen nicht nur aus reiner Materie, sondern haben auch mehrere Formen von Lebensenergien, ohne die das Leben nicht möglich ist.

Bei Menschen und Tieren unterscheidet man vor allem zwei wesentliche Lebensenergieformen, die gemeinsam die Gesamtlebensenergie beziehungsweise die Lebenskraft bestimmen.

**Die Erbennergie:** Die erste wichtige Lebensenergieform ist die Erbennergie, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Yuan-Qi genannt wird und ihren Sitz im Bereich der Nieren hat. Das ist die Energie, die dafür sorgt, dass wir überhaupt leben und am Leben bleiben.

Zu Beginn des Lebens ist die Erbennergie am höchsten und nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab. Je stärker und intensiver sie verbraucht ist, was durch viele Faktoren unserer Lebens- und Ernährungsweise beeinflusst wird, desto mehr nähert man sich dem Lebensende. Ist sie vollkommen verbraucht, sterben wir.

**Die im Körper fließende Lebensenergie:** Die zweite wichtige Lebensenergieform ist die im Körper fließende Lebensenergie, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin Chi (Qi) und im indischen Ayurveda Ojas genannt wird und alle Organe und Körperbereiche mit Lebensenergie versorgt.

Die Yin-Yang-Energien der TCM, die Pitta-, Vata- und Kapha-Energien des Ayurveda und bestimmte stoffwechselaktivierende Energien sind Unterformen beziehungsweise Anteile dieser Energieform.

Sie zirkuliert in einem feinstofflichen Netz aus Energieleitbahnen (Meridianen) im ganzen Körper und wird durch mehrere Faktoren genährt, unter anderem durch die Atmung, durch ein naturnahes Leben, durch geistige und körperliche Praktiken, wie Gebet, Meditation, Tai Chi, Qi Gong und Hatha-Yoga, und vor allem durch eine gesunde, lebensenergiereiche Ernährung.

**Langsame Regeneration der Erbennergie:** Wenn die Erbennergie durch ungünstige Lebensverhältnisse oder eine ungesunde Ernährungsweise stark abgenommen hat, dauert es relativ lange, bis sie durch entsprechende Maßnahmen teilweise regeneriert ist. Eine vollständige Regeneration der Erbennergie ist grundsätzlich nicht möglich.

**Schnellere Regeneration der fließenden Lebensenergie:** Wesentlich besser kann dagegen die im Körper fließende Lebensenergie (Chi, Ojas) harmonisiert und erhöht werden. Weil alle Zell- und Körperfunktionen von der Qualität und Intensität der im Körper fließenden Lebensenergie abhängig sind, ist eine gesunde Lebensweise und lebensenergiereiche Ernährung von großer Bedeutung für unsere Gesundheit.

Im Ayurveda werden lebensenergiereiche Lebensmittel sattvische Lebensmittel genannt. Sattva bedeutet Licht, Klarheit, Harmonie und letztlich auch Lebensenergie.

**Lebensenergiereiche, heilkräftige Lebensmittel:** Grob betrachtet handelt es sich bei den lebensenergiereichen, heilkräftigen Lebensmitteln um

- die meisten Samen, wie Getreide- und Pseudogetreidesamen und deren vollwertige Produkte (Vollkornnudeln etc.), Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen und deren kaltgepresste Öle,
- die meisten Obstarten,
- die meisten Gemüsearten sowie um
- gesunde Milch von Tieren, die artgerecht ohne Zufütterung von Kraft- und Silofutter gehalten werden,
- biologisch erzeugtem Honig ohne Zufütterung der Bienen mit raffiniertem oder auskristallisiertem Zucker,
- hochwertigem, unraffiniertem Steinsalz, wie Kristall- und Halitsalz (Diamantsalz), und
- gesundem Wasser.

*Mehr zum Thema lebensenergiereiche, heilkräftige Ernährung siehe den Blog-Artikel „Wie unsere Nahrung zum Heilmittel wird – Teil 1“ auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de).*