

# Erfahrungen aus 36 Jahren der Praxis

Text: Do-Ri Amtmann



## „Gesunde Ernährung - sie kann nicht alles sein.“

Alle der uns bekannten **Fünf Sinne** hängen eng mit Ernährung zusammen. Normalerweise haben Menschen nur den Geschmackssinn – also das Schmecken – mit Essen und Trinken in ihrem Bewusstsein verknüpft. Doch das ist lang nicht alles. Eine tiefere Betrachtungsweise eröffnet uns, dass alle fünf Sinne mit Ernährung zu tun haben.

Als Inhaberin eines Reformhauses widmete ich ab Oktober 1982 viel Zeit und Aufmerksamkeit der „gesunden Ernährung“, die damals von der Mehrheit der Menschen noch belächelt wurde. Viele der ehemals gängigen Richtungen habe ich nicht nur „probiert“, sondern auch praktisch selbst umgesetzt – bis zur nächsten Erkenntnis oder besseren Marketingstrategie eines Unternehmens.

Ich war wirklich zwei Jahre zutiefst davon überzeugt, dass wir mit gesunder Ernährung all unsere Probleme „wegessen“ können. Doch die Praxis lehrte mich

relativ schnell: Ja, eine Ernährungsumstellung hat so manchen Kunden durchaus gut getan und ihr Wohlbefinden verbessert. Aber ebenso viele Kunden, die sich sehr genau nach damaligen Erkenntnissen ernährten, haben viele ihrer Probleme nicht wegbekommen. Andere sind erst krank geworden, bald nachdem sie begonnen hatten, „gesund“ zu essen. (Das hat sich meinem Erachten nach bis heute nicht geändert.) Daraufhin stand ich eines Tages vor der Erkenntnis: *„Gesunde Ernährung ist zwar gut und wichtig; aber sie kann nicht alles sein. Da muss es noch was anderes geben.“*

arbeiten konnte – die Diskrepanz zwischen Innen und Außen wurde immer größer.

### WAS WAR SO EINE DISKREPANZ?

Ich sprach z. B. eines Tages einen Stammkunden an, der sich jahrelang in meinem Geschäft mit Mistel-Weißdorn-Knoblauchkapseln wegen seines Bluthochdrucks versorgte. Ich lud ihn zu meinem TfH-Vortrag ein, er kam dann auch zur Sitzung. Bald, nachdem er mit TfH-Reflexzonen und Edu-K Übungen begann, brauchte er die Kapseln nicht mehr. Ja, meine lieben Leser - so funktionierte das alles damals - einfach und relativ schnell.

Ich konnte immer weniger mit Herzensüberzeugung meinen Reformhaus-Kunden irgendetwas empfehlen. Doch auf der anderen Seite konnte ich ja nicht die ganze lagernde Ware selbst essen und verbrauchen. Schließlich mussten ja die Rechnungen und auch der Existenzgründungs-Kredit bezahlt werden. Das war die Diskrepanz, die bald ein Opfer von mir



Ein paar Monate nach dieser Erkenntnis lernte ich die Kinesiologie an mir selbst kennen, (doch das ist eine andere Geschichte). Die Kinesiologie erweiterte meinen Horizont dermaßen, dass ich 1988 in meinem eigenen Reformhaus nicht mehr selbst überzeugt

forderte - ich verabschiedete mich von meinem so sehr geliebten und schönen Reformhaus. Ich musste diesen Schritt setzen, um selbst nicht krank zu werden.

### WAS ICH DAMALS DURCH DIE KINESIOLOGIE ERKANNTEN:

- Ein Mensch, der nur wenig Energie zur Verfügung hat, verträgt kein Vollkorn; auch Rohkost wird dem Körper zur Last.
- Nicht alles, was einem schmeckt, ist dem Körper zuträglich.
- Vieles von dem, was jemandem einfach nicht unter die Nase geht, wäre hingegen gut für ihn.
- Was nützt die ganze Aufmerksamkeit fürs „richtige und g'sunde Essen“, wenn ich nicht gleichzeitig darauf achte, was ich mir währenddessen über Augen und/oder Ohren einverleibe?

Das mit Hingabe aufgezogene, bei Vollmond zu Tode gestreichelte „glückliche“ Tier - nun als Bio-Schnitzel mit allen Segenswünschen und förderlichen Zutaten auf unseren Teller gebracht, kann dem Körper doch nicht wirklich gut tun, wenn:

- während der Mahlzeit Nachrichten laufen,
- wir währenddessen über unseren Chef schimpfen,
- die Kinder beim Tisch streiten und
- wir uns ärgern, dass die anderen unsere Kochkünste und Bemühungen nicht wirklich zu schätzen wissen.

Seit diesen Offenbarungen gibt es bei mir keine Ernährungstipps mehr. Ich teste schon sehr lange auch keine Lebens- und Nahrungsmittel mehr aus. Und mir ist völlig egal, worauf ein Mensch allergisch ist und welche Unverträglichkeiten er hat.

Mein Umgang damit: Ich balanciere bei Bedarf das Thema „*Essen und nicht essen*“. Beide Richtungen sollen in der Balance sein.

### WARUM BEIDE RICHTUNGEN?

Wenn es um die Ernährung geht, testen Menschen häufig schwach auf „*essen*“ und auch auf „*nicht essen*“. (Wer von den Lesern meint, dass „nicht“ ja negativ ist, kann den Satz testen: „*Essen jetzt einfach lassen.*“) Der auf beide Varianten abschaltende Indikatormuskel bedeutet: Isst du jetzt, hat der Körper Stress und isst

du nicht, hast du selbst Stress - denn du würdest das ja jetzt gerne essen, aber die Vernunft verbietet es Dir. Also egal was Du tust - es liegt so oder so „Stress“ vor. Wie kann sich hier was zum Guten verändern? Solange sich ein Mensch in diesem Zustand befindet, haben Ernährungsberatungen nur wenig bis keinen Sinn. Im Gegenteil, sie stressen gleich wieder noch mehr, sind oft nicht ein- oder durchzuhalten - und

bald ist der Beratene wieder im alten Fahrwasser drinnen. *Schaffen* tun das meiner Beobachtung nach nur Wenige.

### WELCHEN AUSWEG GIBT ES?

Im September 2001 waren mein Lehrer und Freund Kim da Silva und ich soweit, dass wir einfach nicht mehr über „Gesunde Ernährung“ oder „Ich esse, was mir schmeckt.“ diskutieren wollten. Es war so mühsam und fruchtlos. Aus dieser Not entstand der Workshop: „*Ernährung - Nahrung für unser Leben?*“ Die Teilnehmer balancieren sich durch Einsichten, Mudras, Tests und Übungen zum Thema Ernährung. Ein kleines Programm als Hausaufgabe stabilisiert die Balance.

### DAS ERGEBNIS KANN SICH SEHEN LASSEN

Die Erfahrung zeigt auch nach 19 Jahren, dass die Ernährung bald nicht mehr im Mittelpunkt des Lebens steht - oder - dass sie endlich den ihr zustehenden Platz erhält. Menschen können das eine plötzlich ganz leicht lassen oder fügen ihrer bisherigen Ernährung das Bessere hinzu.

Manche konnten dann sogar mit dem Geschmackssinn „Bitter“ etwas anfangen, andere kamen ohne Gewaltakt von „zuviel Süßes“ los. Es entsteht grundsätzlich eine gesunde Distanz zum ganzen Essenskult, dem heute ja in jeder erdenklichen Weise gefrönt wird. Dabei umfasst das Repertoire alle Arten von Essstörungen - wo also das Essen zwangartig (durch Übertreibung oder Ignoranz) irgendwie im Mittelpunkt eines Lebens steht.

Diese Balancevorgabe aus unserem Workshop bewährt sich bis heute. Sie ist einfach zu gut, um in meinem Archiv (aufgrund meines Systemwechsels 2015) zu verkommen. Daher, wer interessiert ist, darf sich gerne bei mir melden.



### EIN EINDRUCKSVOLLES ERLEBNIS VOR ZIRKA 15 JAHREN

Ein Mädchen (17) konnte mehr als 2 Jahre ihre Bulimie (Ess-Brech-Sucht) verheimlichen. Als die Eltern dann Hilfe bei mir suchten, balancierte ich ihre Tochter, ohne dabei die Sucht direkt anzusprechen. Offiziell sollte ich darüber ja nichts wissen. Das oben genannte „*Essen und nicht essen*“ hatte ich lediglich erklärungslos in die Energieinventur eingebaut. Ein dreiviertel Jahr später erzählte sie mir bei einem Besuch, dass sie lange Zeit Bulimie hatte. Auf meine überraschte Frage „Hatte?“ antwortete sie - ja bis zur ersten Balance bei dir. Seit damals konnte sie auf verkehrtem Wege Gegessenes nicht mehr hergeben. Und was tat ich in der Zwischenzeit? Ich wartete in all den Monaten auf den Tag, wo sie mir ihre Sucht anvertrauen würde. Da war ich einfach nur baff und sprachlos.

Hinweis: Solche Wunder sind selten, aber sie geschehen. Wollen wir uns solchen Wundern öffnen? Ich hatte damals „nur einen Schuss“, denn ich wusste ja nicht, ob ich das Mädchen ein zweites Mal sehen würde. Ich habe alles hineingelegt - mit ganzem Herzen - und ohne, dass ich es wusste - haben wir beide gewonnen.

**Do-Ri Amtmann**  
Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin  
(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie),  
Touch for Health (TfH) Instructor & ehemal.  
Instructor-Trainer für Österreich,  
Brain Gym® Instructor



Feldgasse 8  
2511 Pfaffstätten  
T: 02252 43 243  
E: eMail@Do-Ri.com  
[www.do-ri.com](http://www.do-ri.com)