

# Über die Nahrung zur inneren Sonne

## Das Potential der Rohkost für unsere Evolution

Angekommen im Jahre 2020 – niemals zuvor haben so viele Menschen das Bedürfnis verspürt, sich gesund zu ernähren und einen nachhaltigen Lebensstil (wieder) zu erschaffen.

### Gibt es die „optimale“ Ernährungsweise?

Über einen langen Zeitraum wurden wir mit Informationen geflutet, die oft widersprüchlicher nicht sein konnten – auch in Bezug auf unsere Ernährung machte sich eine große Verwirrung breit.

Welche ist nun die gesündeste Art, uns zu ernähren? Wie können wir mit unserem Essverhalten am besten dazu beitragen, uns selbst und das Ökosystem unserer Erde zu erhalten?

Wir beschäftigen uns schon lange mit diesen Fragen, woraus sich der unbedingte Wunsch entwickelte, an diesem Wandel aktiv mitzuwirken. So fühlten wir

uns dazu berufen, veroverde® zu gründen.

Im großen Dschungel mannigfaltiger Ernährungsphilosophien – vegetarisch, vegan, Paleo etc. – konnten wir in einer rohköstlichen Ernährung eine Form finden, welche die Entstehung von Krankheiten unwahrscheinlicher macht und größtmögliches Wohlbefinden fördert.

Verbunden mit der Frage nach der passenden Ernährungsweise schloss sich häufig die Diskussion an, ob unser Nährstoffbedarf alleine durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden kann oder ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll bzw. notwendig sind. Darüber hinaus wird darüber debattiert, „welches

Bio“ wirklich gesund sei, oder ob wir wieder zur Selbstversorgung übergehen sollten. Und benötigen wir natürliche „Nährstoffbomben“ wie Wildkräuter und Algen?

Aus unserer Sicht spielen noch andere Dimensionen eine wichtige Rolle dabei, ob wir mit unserer gewählten Ernährungsweise uns und unserem Planeten wirklich dienen.

Uns geht es in diesem Artikel um eine erweiterte Sicht auf „Ernährung“ – Es geht darum, was uns wirklich nährt. Ist es nur die richtige Kombination gesunder Lebensmittel?

### Rohkost – Sonnenkost

Die Rohkost wird auch als Sonnenkost bezeichnet, befindet sich doch im Grün der Pflanzen die reine gespeicherte Sonnenergie, das Chlorophyll. Je höher der Gehalt an gespeicherter Sonnenergie in einem Lebensmittel ist, desto energetischer nährender ist dieses für uns.

Wie wir wissen, nehmen wir diese Energie nicht nur über unsere Mahlzeiten auf, sondern auch über Augen, Haut etc.

Wir haben zahlreiche Urkulturen dieser Erde studiert und selbst dort gelebt und sind immer wieder auf ähnliche Vorhersagen gestoßen, dass die Menschheit die Erweiterung des Bewusstseins durch „Erwecken der inneren Sonne“ vollzieht. Gemeint ist damit, dass wir Menschen uns auf unterschiedlichen Ebenen so lichtvoll weiterentwickeln, dass wir aus unserer inneren Schöpferkraft ein anderes, liebevolleres Miteinander auf unserer Erde kreieren können.

In diesem Prozess kann uns eine rohköstliche Ernährung maßgeblich unterstüt-



zen. Sie liefert uns neben der feststofflichen Nährstoffe eben jene lichtvollen Informationen der Sonne, die uns dabei helfen, einen anderen Bewusstseinszustand erfahren zu können. Dazu bietet sie eine hervorragende Grundlage, vergleichbar mit einem guten Boden, auf dem potentiell sehr viel Wertvolles gedeihen kann.

### Nährung des Geistes

Doch ein guter Boden allein reicht nicht aus, um eine reiche Ernte einzufahren – wir entscheiden in dem, was wir aussäen, darüber, was in unserem Leben wächst, gedeiht und geerntet werden kann. Die Saat entspringt vor allem unserem Geist – es sind unsere Gedanken und inneren Bilder, durch die wir kreieren und permanent Einfluss auf das Leben und unsere Welt nehmen.

Eine gute Ernährung allein kann also noch lange keine Krankheiten heilen oder uns glücklich machen – uns nährt so vieles mehr: wir füttern unseren Geist tagtäglich mit Informationen aus unserer Umwelt, aus (kollektiven) Bildern, Gedanken und Glaubenssätzen.

Ein beeindruckendes Beispiel hierfür bietet die Geschichte vierer Mönche im atomar stark verstrahlten Hiroshima des Jahres 1945. Durch das Erzeugen eines hochfrequenten Bewusstseinsfeldes, in



das sie sich begaben, gelang es ihnen, heil, ohne jeglichen Nachweis auf Schädigung, derart toxische und vernichtende Lebensumstände zu durchschreiten. Offensichtlich waren sie fähig, ihre innere Macht auch im Anblick einer explodierenden Atombombe bei sich zu halten und nichts Äußerem zu erlauben, sie zu verletzen.

Unser Geist ist also (un)glaublich machtvoll – gleichsam spielt es unseres Erachtens eine entscheidende Rolle, unter welchen Bedingungen uns unsere physische Nahrung erreicht: Es ist leicht nach-

vollziehbar, dass eine friedienstiftende Lebensmittelproduktion und Ernährung uns viel mehr darin unterstützt, unser geistiges Potential zu nutzen, als wenn wir uns Nahrungsmittel zuführen, in dessen Herstellungsprozess menschliches oder tierisches Leid erzeugt wurde und die Todesangst der Tiere in unseren Zellen fortlebt.

Es geht uns darum, klar zu machen, mit welchen Informationen wir unseren Geist nähren wollen, und welchen wir getrost unsere Aufmerksamkeit entziehen können, weil sie uns nicht mehr dienen. Dies sollte ein ebenso bewusster Vorgang sein, wie die Entscheidung für das, was täglich auf unseren Tellern landet!

*Elija Landbeck & Jasmin Dominick*

## JASMIN DOMINICK

ThetaHealing®  
Ökopsychologie (Diplomado)

Coaching, Meditation, Workshops:  
deutsch, español



[jasminzeevero-verde.de](http://jasminzeevero-verde.de)  
+49 159 063 828 82



### Stand 336

**veroverde®**  
**die echt grüne manufaktur**

In den Birken 71  
66999 Hinterweidenthal

[manufaktur@vero-verde.de](mailto:manufaktur@vero-verde.de)  
[www.vero-verde.de](http://www.vero-verde.de)

## Die neuen Vitalkostprodukte für deine Gesundheit und unsere Erde

Gemeinsam mit deiner Unterstützung setzen wir uns für den Erhalt und Wiederaufbau unserer Bodenqualität ein.

  
**veroverde**  
WWW.VERO-VERDE.DE