



## **Die Osmopraktik verhilft zu Leichtigkeit, Beweglichkeit, geistigem Interesse und Wahrnehmen**

Beweglich wie die Schmetterlinge möchten wir sein - leicht und bunt soll unser Leben sein ... Umso mehr in der Urlaubszeit, wenn es viele in die Ferne zieht. Diesen Wunsch zu erfüllen erscheint einfach und greifbar nahe, betrachtet man die bunten Prospekte bei den Reiseangeboten.

Zu gerne möchten viele ‚über den Tellerrand schauen‘, Neues entdecken und kennenlernen. Diese Neu-Gier, diese Sehnsucht nach einer Erweiterung des persönlichen Horizonts ist durchaus auch eine osmopraktische Betrachtungsweise. Sie erschließt Wissen über andere Menschen und ihre Lebensumstände. Damit gibt sie uns neue Impulse.

Begegnungen, die in dieser Form bereichern können, ergeben sich durchaus auch schon in unserem eigenen Land, wenn wir Angehörigen fremder Kulturen begegnen.

Wie oft hören oder lesen wir, dass diese Menschen aus fernen Ländern ‚steinalt‘ werden, weil sie dies oder jenes in ihren Speiseplan aufgenommen haben. Aber diese sicher interessanten Aspekte sind oft nur ein winziger Bruchteil dessen, was das gesamte Leben in dem Land ausmacht.

Es wäre auch viel zu einfach: Man kauft eine Packung von irgendetwas und wird 100 Jahre alt!? – Was immer auch die Werbestrategen uns dazu vermitteln wollen, ich glaube, jeder kann sehen, wie oberflächlich der Gedanke ist. Der Mensch ist nicht nur eine ‚Bio-Maschine‘, die man einfach mit bestimmten Stoffen versorgt und die dann „läuft und läuft und läuft“.

Wir sind sehr viel mehr und sehr viel komplexer.

Wer dem Geheimnis langen Lebens auf den Grund gehen möchte, muss die Philosophie der Länder studieren – ‚ihr Lachen‘ sozusagen. Wann lachen Menschen? Was macht sie glücklich? Gemeint ist damit ihre jeweilige Form, zu leben. Lässt man sich auf diese Betrachtungen ein, wird man viele Unterschiede feststellen im Vergleich zu Deutschland.

‚Zivilisationskrankheiten‘ scheinen fast so etwas wie eine deutsche Erfindung zu sein. Nirgendwo gibt es so viele ‚Standard‘-Krankheiten wie hier und man könnte glauben, wir sind ein Volk von Klagenden. Die Arbeit fällt schwer, ebenso das Lachen. Der Blick ist nach unten gesenkt, auf den Boden gerichtet - frei nach dem Motto: Da unten liegen sicher noch mehr Stolpersteine, über die wir fallen könnten.

Was machen wir falsch oder was machen andere richtiger? Es ist lohnend, sich mit deren Kultur auseinanderzusetzen. Es reicht nicht aus, sich nur einmal EINER Ayurvedischen Prozedur zu unterwerfen, damit hat man Ayurveda noch nicht verstanden. Auch ein Ausflug nach Indien zu ihrem Ursprung reicht nicht aus, ihre Prinzipien zu verstehen.

Als ich vor längerer Zeit einen Arbeitsaufenthalt von fast zwei Jahren in Mesopotamien (Irak) hatte, wurde mir dadurch nur einen kleinen Einblick in die arabische Welt vermittelt. Doch meine Sinne für Duft und Pflanzen wurden stark geprägt.

# ASOMI

## Aromatologie Schule für Osmopraktiker® International

Hanna Christiane Günther

Juni 2016

Ich habe seinerzeit kaum kranke Menschen gesehen und es kommt mir heute nicht mehr übertrieben vor, wenn man von gesunden Menschen aus dem Orient spricht. Ja, es stimmt: Die Ernährung, auf die ich hier leider nicht näher eingehen kann, ist ein wesentlicher Bestandteil ihrer Vitalität und ihres gesamten Gesundheitszustandes. Werfen Sie einmal einen Blick das Gewürzregal Ihrer Küche. Wie abwechslungsreich kochen Sie? Wie ‚beweglich‘ gehen Sie mit Gewürzen um? Oder beschränken Sie sich auf Salz und Pfeffer?

‚Beweglichkeit‘ hat mit körperlich mit dem Verdauen zu tun und geistig mit unserer Fähigkeit der kognitiven und emotionalen Verarbeitung. Viele unserer Heilpflanzen, ätherischen Öle und Gewürze helfen uns, unnötigem Ballast loszuwerden, physisch wie psychisch.

Zum Beispiel werden viele Fette mit unserem bekannten Majoran hervorragend umgesetzt und verdaut. Schwere Proteine, etwa im Zusammenhang fleischlicher Speisen, können mit Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian und Beifuß erträglich, sogar wohlschmeckend zubereitet werden.

Selbstverständlich kann man mit diesen Gewürzen auch Einfluss auf unsere Organe direkt nehmen - und nicht nur auf sie, sondern ebenfalls auf unsere Gelenke!

Eine kürzlich vom Norddeutschen und Südwestdeutschen Rundfunk in der Reihe „Visite“ ausgestrahlte TV-Reportage über Arthrose, in der eine Fachärztin für Orthopädie statt Schmerzmittel Koriander, Muskat und Kreuzkümmel ‚verschrieb‘, brachte mich auf die Idee, mein orientalisches Wissen mit dem europäischen zu verbinden.

Ich besann mich darauf, dass wir im Irak viel mehr Gewürze verwendet haben und diese auch viel stärker gerochen haben, weil sie frisch gemahlen wurden.

Was oft bei Gewürzen riecht sind ätherische Öle und diese sind dann - ebenso wie bei unserem Majoran, Bohnenkraut und Thymian - immer am schnellsten verfliegen, wenn sie offen und gerebelt an der Luft aufbewahrt werden. Damit gehen viele Wirkstoffe verloren. Umso wirkungsvoller natürlich ist das frische Kraut.

Im Frühjahr und Sommer können wir das emsige Treiben der Tiere beobachten wie sie sich von den frischen Knospen und Trieben der Pflanzen angezogen fühlen. Wer sich die Zeit zu genauerer und längerer Beobachtung nimmt, stellt fest, dass Tiere dies aber nie übertreiben. Die Natur bietet einen reichen Tisch an Gewürzen und Kräutern. Sie stehen zwar nicht das ganze Jahr zur Verfügung, doch das ist auch gut so, denn nur ein kranker Mensch benötigt über einen längeren Zeitraum ein spezielles Pflanzenteil aus einer der Jahreszeiten, um die physische und psychische Balance wiederherzustellen.

‚Ins Gleichgewicht kommen‘ bedeutet prinzipiell nichts anderes, als sich rund um das Jahr regelmäßig an dem zu bedienen, was jeweils von der Natur zur Verfügung gestellt wird. So haben es uns die Generationen unserer Ahnen vorgemacht. Fremde Einflüsse aus fremden Ländern kamen in ihrem Leben nicht vor. Da gab es zur Weihnachtszeit den Bratapfel und Nüsse und Honig. Keiner kannte Orangen und Mandarinen von der anderen Seite des Erdballs. Im Winter gab es Vitamine und gesunde Ernährung aus dem Sauerkrautfass - manchmal mit Kümmel versetzt. Viele Menschen wurden, harter Arbeit zum Trotz, sehr alt. Sie kannten und nutzten nicht nur Salz und Pfeffer, sondern auch Wacholder, Lorbeer, Piment, Nelke, Muskat, Senfkörner und Meerrettich.

# ASOMI

## Aromatologie Schule für Osmopraktiker® International

Hanna Christiane Günther

Juni 2016

Alle Gewürze sind stark reinigend und regen den Stoffwechsel an. Sie helfen dem Immunsystem, indem sie Bakterien beseitigen ohne dass sie dabei die Organe angreifen. Überhaupt kann ich mich kaum erinnern, dass es früher Gerichte ohne Kümmel gab. Seien wir einmal ehrlich. Wo wird heute noch viel von diesen Gewürzen in der Küche verwendet?

Da *Fastfood*-Anbieter sie nicht in ihre Rezepte aufgenommen haben, sind die Küchengewürze (bis auf die als ‚Curry‘ bekannten Mischungen) überwiegend verschwunden.

Da kann man sich glücklich schätzen, dass dieses gelbe Pulver einen solchen Beliebtheitsgrad erreicht hat, denn es enthält u.a. auch Kreuzkümmel. Die genauen Rezepturen erfährt man nicht, sie unterscheiden sich sehr stark, aber grundsätzlich sind Kurkuma und Kreuzkümmel als Basisbestandteile darin enthalten.

Um an dieser Stelle noch einmal aus dem Programm des Deutschen Fernsehens zu zitieren: In der bereits genannten Ausgabe der „Visite“ bestätigte ein Professor für Naturheilkunde aus Berlin, dass Kreuzkümmel neben Ingwer einen positiven Einfluss auf Arthrose hat. Zwar beseitigt er zwar nicht die Krankheit selbst, doch hilft er im Gelenk eine Gallertmasse aufzubauen und damit die durch Reibung in der Bewegung entstehenden Schmerzen zu reduzieren.

Es ist sehr einfach, sich mit Gewürzen nicht nur gesund und beweglich zu erhalten, sondern diese physischen Eigenschaften zurückzugewinnen, so man sie bereits eingebüßt hat. Vorausgesetzt, dass man ein wenig auf seinen Körper achtet. Im Irak gab es keine Speise ohne Gewürze - sogar in den Süßigkeiten konnte man einen Hauch von Kardamom, Minze oder Schwarzkümmel spüren.

Beweglichkeit hat nicht nur mit dem Reisebüro zu tun, sondern mit der Bereitschaft zur Vielfalt der Düfte und Gewürze, der Offenheit und der Öffnung für andere Kulturen. Es lohnt sich, wie man an den genannten Beispielen sieht.

In diesem Sinne: Eine gute und spannende Reise - ob am heimischen Herd oder am Urlaubsort.

Hanna Christiane Günther