

Mein Geschenk – Dein Geschenk

Seit etwas mehr als einem Jahr ernähre ich mich nach den Empfehlungen von Dr. Bruker. Es ist der Moment gekommen, in dem ich mein Geschenk mit dir auspacke, beleuchte und teile. Magst du mitkommen?

Nach gut über einem Jahr schaue ich mir erneut die Videos auf Youtube über Dr. Bruker an. Es ist so als sage mir das Leben, komm schau und horche noch tiefer. Und tatsächlich liegt in der Tiefe mein Geschenk.

Alles ist so unglaublich einleuchtend. Für mich sind seine Erläuterungen unglaublich wahrhaftig. Wir meinen so oft, dass wir das richtig machen, was wir machen. Doch was ist, wenn dies genau das verdrehte ist? Ja und so kam es auch in meinem Leben. Ich ernährte mich das Leben lang verdreht. 5 Generationen ernähren sich jetzt schon völlig verdreht. Was geschieht da? Wir essen Dinge, welche der Körper auf diese Weise nicht verstoffwechseln kann. Die Natur sucht sich immer das Gleichgewicht. Was also macht der Körper, wenn er Nahrung bekommt, welche er so nicht verdauen kann? Er gibt sein Bestes und opfert all seine Vitalstoffe, um das Unbrauchbare irgendwie loszuwerden. All die guten Vitalstoffe, welche in Knochen, Muskeln, Bänder und in den Schleimhäuten sind, werden abgebaut. Und weil am nächsten Tag dasselbe geschieht, baut er immer mehr ab. Auf einmal sagt dir dein Arzt, du hast einen Bandscheibenvorfall oder Karies etc. Der ganze Körper ist im Abbau und du staunst über deinen schlechten Zustand. Lass dich anstecken von der Wahrheit und mach dich auf den Weg der Gesundheit.

Ich beachte die wenigen aber klaren Empfehlungen von Dr. Bruker jeden Tag. Ich habe mein Leben danach ausgerichtet. Ja es macht den Anschein, dass es sehr kompliziert ist das Leben nach diesen Empfehlungen auszurichten. Doch genau das Gegenteil ist es. Ja ich benötige Freude an Disziplin, Kreativität, Einfachheit, Gesundheit, Kraft. Und ich brauche einen starken Willen mit meinem Umfeld darüber zu reden, mich und meine Ernährungsweise bekannt zu machen. Denn kaum jemand weiss um diese sehr kluge Weisheit und Wahrheit. Kein Restaurant und kein Hotel weiss darum. Es ist an mir mit den Menschen zu reden, meine Ideen nach Aussen zu tragen, flexibel zu sein, um mir jeden Tag meine Vitalstoffe schenken zu können. Es liegt an mir selber, mich für die Gesundheit zu entscheiden, jeden Tag, immer und immer wieder. Dies ist ein Akt der Selbst-verantwortung und der Selbstliebe.

Ich für mich bin mit meiner Ernährung bei mir angekommen. Das Ankommen ist stets total flexibel, denn ich bin eine Intuitiv-Köchin. Ich habe kaum Pläne,

wann ich was genau esse. Ich stehe jeden Tag neu in meiner Küche und lasse mich durch meine Kreativität begeistern. Und doch habe ich in diesem ganzen Ernährungsdschungel eine Richtlinie, weil ich den Empfehlungen folge. Und wenn du erst einmal weisst, was dich krank macht, so weisst du dann schnell, was dich gesund hält.

In meinem ersten Brukerjahr darf ich sehr freudvoll feststellen, dass ich das erste Mal in meinem Leben körperlich unglaublich fit bin. Seit ca. 6 Jahren pflege ich mein Mikrobiom im Darm. Seit 1 Jahr esse ich nach Dr. Bruker. Mit über 40 Jahren zu merken, dass ich immer jünger und fitter werde, das freut mein Herz. Meine Zellen können endlich ihre Arbeit verrichten. Mein Körper erholt sich von all den Jahren davor. Ich bin sehr dankbar.

Im Ganzen esse ich viel weniger, dafür sehr sinnvoll. Kein Knabbern mehr zwischendurch. Das Einkaufen fokussiert sich auf naturbelassene, regionale und saisonale Frischprodukte. Ich kaufe qualitativ gute Lebensmittel, wobei ich immer noch weniger Geld ausbebe, als damals mit all dem Schrott.

Nenne mir einen einzigen Grund, warum du ab jetzt etwas essen wirst, was dir Nährstoffe klaut? Du sagst jetzt vielleicht, weil ich Lust darauf habe. Ja dieser Aspekt ist genau der, welcher die meisten Menschen hindert, ihr Leben sofort zu verbessern.

Lies gerne meinen Beitrag über Vollwertkost. Höre dir unbedingt das Youtube-Video "[Dr. Bruker Originalvortrag](#)" an.

Fange mit kleinen Schritten an, dein Leben zu verbessern. Trinke energetisches Wasser, lass jegliche Fabrikzucker und Auszugsmehle weg. Verzichte möglichst auf tierische Eiweisse. Kaufe ab jetzt bewusst ein. Lass dich von der Gesundheit inspirieren, tauche ein in deinen bewussten Weg.

Ich wünsche auch dir eine genussvolle Gesundheit