

## Sonnenlicht – Sonnenschutz - Prana

Der Mensch braucht viel! Sonnenlicht für seinen Stoffwechsel, zur Bildung von Vitamin D und um überhaupt existieren, leben und sich entfalten zu können. Unsere Erde braucht es, um uns zu ernähren und zu er-/tragen. Ohne Sonne gibt es hier kein Leben. Sie wärmt nicht nur, sie durchströmt uns, durchlichtet Körper und Seele, erhellt und heilt uns, schickt kosmische Informationen und Kräfte („Prana“) mit. Sicher, nicht immer wissenschaftlich beweisbar, aber ich persönlich bin absolut davon überzeugt. Ebenso von der Lehrmeinung, daß der ganze Hautkrebs-Hype zumindest zum Großteil hausgemacht ist. Gut, wir haben inzwischen eine recht ungefilterte Sonneneinstrahlung und die Sonne wird aktiver, stärker, explosiver. Möglicherweise müssen wir tatsächlich vernünftiger und reduzierter mit Sonnen- und Luftbädern verfahren: langsame Einführung und Steigerung, nur am Vor- oder Nachmittag, zeitlich begrenzt auf 1 Stunde, Halbschatten.... Doch ist auch denkbar, daß wir trotz aller Vorsicht und vielleicht sogar geringer Veranlagung zum Sonnenanbeter, erkranken. Also sind vermutlich noch weitere Faktoren von Einfluß und Sonnenlicht ist nicht die alleinige Ursache.

Hausgemachte Faktoren eben. Wie zum Beispiel die erhöhte Anfälligkeit eines übersäuerten Körpers. Man bedenke, welche noch unerforschten chemischen Vorgänge ablaufen, wenn übersäuerter, schlacken-/giftstoffreicher Schweiß bzw. entsprechende Körperchemie von Hitze und Licht in Reaktion gesetzt wird.

Was ist ein übersäuerter bzw. im Idealfall basisch eingestellter Körper?

Unser Blut liegt idealerweise im Bereich zwischen 7,36 - darunter beginnt Azidose - bis 7,44 - darüber beginnt Alkalose. Ein tödlicher Basenschock bei 7,7 ist eher selten, viel leichter jedoch kippt man in den sauren Bereich und darf daher nicht vergessen: unterschreitet der Körper-/Blut-PH-Wert die Grenze von 7,1, beginnt das Sterben mit Verlangsamung der Herzfrequenz, Blutdruckabfall, Kreislaufversagen, Knochenauflösung etc.! Ein kranker Mensch ist ein saurer Mensch. Buchstäblich! Selbst ein verhältnismäßig „reiner“ Körper, sofern man sich rohköstlich oder vegan ernährt, ohne Getreide- und Milchprodukte, ohne Zucker etc., sammelt durch Streßreaktionen, emotionale/psychische Vorgänge oder natürlich durch Umweltgifte und diverse Schadstoffe immer wieder in den sauren Bereich ziehende Lasten an. Ganz zu schweigen von den Auswirkungen der Säurebildner Zucker, Getreide, Kaffee, Alkohol, Milchprodukte, chemische Zusatz- oder Farbstoffe und allen beigefügten sonstigen Stoffen, von deren Anwesenheit wir bei durch Menschen produzierter Nahrung gar nichts mitbekommen. Fleisch wird in diesem Forum ohnehin erst gar nicht weiter erwähnt.

Um also zu verhindern, daß der Körper zum Neutralisieren von Säuren auf eigenes Calcium z.B. aus Knochen und Zähnen zurückgreift und auf weitere Mineralien wie Magnesium etc., damit natürlich entsprechenden Schaden anrichtet (Osteoporose, Zahnprobleme, Haarausfall), muß man ihm ausreichend Basen bieten, die er nutzen kann. Eine vegane, gemüselastige Ernährung ist ideal und kann phasenweise, vor allem in Zeiten besonderer Belastung, durch pflanzliches Basenpulver ergänzt werden. Regelmäßige Basenfußbäder – denn die Füße sind ein starker Stoffwechsel-Knotenpunkt, so daß man nicht immer ein langes basisches Vollbad nehmen muß -, manchmal auch Wickel, sorgen für Ausleitung und zusätzliche Entlastung. Den Bädern gibt man Meersalz, Natron, Apfelessig oder von diversen Anbietern erzeugte basische Salze bei.

Zur Körperpflege genügt meist eine gute pflanzliche Seife und wertvolles, biologisches Hautöl wie Oliven-, Distel- oder Mandelöl, falls überhaupt erforderlich. Die Haut selbst bildet bekanntermaßen einen Säureschutzmantel zur Abwehr von Keimen und Bakterien, dieser sollte bewahrt und nicht gestört werden, außer phasenweise und kurzfristig durch basische Anwendungen zur Ausleitung.

Besteht dennoch das Bedürfnis nach kosmetischen Produkten, wäre 100%ige Freiheit von chemischen und tierischen Zusatzstoffen (Erdölprodukte, Parabene, Glycerin, Silikone, Liposome, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe etc.) und eine weitgehende Herkunft aus biologischem Anbau bzw. Wildsammlung empfehlenswert. Das ist der wahre Luxus in heutiger Zeit und es gibt ein paar engagierte Anbieter, die wunderbare, die Sinne erfreuende Produkte auf den Markt gebracht haben – teilweise seit Jahrzehnten - trotz oder gerade wegen ihrer positiven und strengen Qualitätskriterien genügen diese Erzeugnisse auch den höchsten Ansprüchen unter Wahrung ökologischer, ethischer und simplifizierender Kriterien. Sie bieten ein Fest der Sinne im Zeichen ganzheitlicher Schönheit und Gesundheit. Empfehlen könnte ich Tautropfen, Secret Emotion, pH-Cosmetics, Weleda.

Um die ganze Kraft der Sonne für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden positiv nutzen zu können ist also zunächst im Körper Ordnung und Reinheit zu schaffen. Und dann können wir uns einem möglichst natürlichen Sonnenschutz zuwenden.

Allerdings wird die Haut meist noch zusätzlich mit einem Haer chemischer/künstlicher und an sich schon hautschädlicher! Substanzen diverser Sonnenschutzmittel garniert! Selbst bei „sauberer“ Körperchemie würde aufgetragener konventioneller Sonnenschutz mehr schaden als nützen. Eine auch nicht völlig unumstrittene Lösung, aber sicher ungleich weniger bedenklich, ist der mineralische Hautschutz. Allerdings ist mir nur das Produkt des Anbieters pH-Cosmetics bekannt, welches so vollständig wie möglich alle Prinzipien - biologisch, naturkosmetisch reduziert - in sich vereint. Hier gibt es keinen chemischen Sonnenschutzfaktor, sondern winzigste mineralische Partikel legen sich auf die Haut, schützen diese vor direkter Strahleneinwirkung und reflektieren das Licht.

Jeder sollte sich zu diesem Thema wirklich selbst eine Meinung bilden, unterschiedliche Ansätze prüfen und sich informieren. Und jeder muß die Entscheidung treffen, die ihm am meisten entspricht und überzeugend scheint. Sie kann falsch sein, aber man ist zumindest aus dem Mainstream herausgetreten, hat sich mit Blick über den Tellerrand informiert, Gedanken gemacht und dann etwas gewählt, das man - hauptsächlich vor sich selbst, auch wenn es schiefgehen sollte - vertreten kann. Mehr kann kein Mensch tun oder wissen. Ich persönlich würde mindestens dazu raten, ausschließlich reine, inhaltsstoffreduzierte und geprüfte, biologische Naturpräparate zu wählen, wenn es ein Sonnenschutz sein soll.

„Prana“ (indisch: Lebensatem) wurde zuvor schon kurz erwähnt. Verschiedene Kulturkreise bezeichnen es unterschiedlich: Qi/Chi in China, Ki in Japan, Orgon als biologisch-kosmische Energie nach Wilhelm Reich, Pneuma als alles durchdringender Lufthauch/Geist der Griechen. Es steht im Wesentlichen für kosmische Informationen und Kräfte, die uns ständig umgeben und durchdringen, in denen wir quasi schwimmen. Es gibt genügend Menschen, denen dies bekannt ist und die es für sich nutzen. Einzige Voraussetzung: sich dessen bewußt werden und aktiv ins Leben integrieren. In geringerem Maß funktioniert es auch, ohne davon zu wissen, denn es sorgt für uns wie Luft und Licht. Bekanntermaßen lebt „der Mensch nicht vom Gemüse allein“ ☺ - er erhält auch geistige und materiell nicht greifbare Nahrung von seinem Schöpfer, wir sind alle Kinder des Kosmos. Sind wir uns der Anwesenheit von Prana jedoch fühlbar bewußt, öffnet sich der Kanal für intensivere Nutzung und Verwertung. Wir könnten damit unseren Körper zusätzlich mehr, in manchen Fällen sogar ausschließlich, damit ernähren – ganz konkret. Und würden weniger Stoffliches benötigen, davon unabhängiger werden. Wir können mehr Energie gewinnen, mehr psychische und seelische Kräfte.

Zum Thema Lichtnahrung äußere ich mich gewöhnlich nur auf konkrete Anfrage, denn es ist doch eine recht spezielle und umfangreiche Sache... Jasmuheens Buch würde ich Interessenten auf jeden Fall empfehlen, vorab. Auch den Austausch mit Erfahrenen. Der von ihr propagierte Umstellungs-/Öffnungsprozess ist mit 21 Tagen angesetzt und ich halte das für durchaus sinnvoll. Darüber hinaus kann man selbstverständlich verlängern, wenn man sich damit wohlfühlt. Es ist ein tiefer, sehr sehr tiefer körperlicher und seelischer Eingriff und sollte wirklich mit Vorsicht, Vorbereitung, Bewußtsein, Klarheit und jeder Menge Körpergefühl und Erfahrung! gehandhabt werden. Man muß sich selbst und alle seelischen und körperlichen Abläufe sehr gut kennen, auch Methoden, mit eventuell auftretenden Unpäßlichkeiten, körperlichen Problemen, Ängsten und Schwierigkeiten umzugehen, sich unkalkulierbarer Risiken bewußt sein und sich selbst wirklich vertrauen. Es ist kein Spaziergang und in jeder Hinsicht - seelisch, geistig, psychisch und physisch - ein vollkommener Ausstieg aus allem Bekannten. Ich selbst habe den Prozeß mehrfach und zunehmend leichter durchlaufen, mit eindrucklichen Erfahrungen, großer geistiger Freiheit und starker Losgelöstheit von allem Irdischen. Mein Resümee ist, daß es für mich mitten im heutigen Leben, dem Lärm, den Menschenmengen, den Arbeitssituationen und –anforderungen nicht wirklich auf Dauer durchzuhalten ist, in enger Verbindung mit der Natur, viel Zeit und wenig Anforderungen von außen ganz sicher. Es gab in Deutschland Seminare dazu, unter sachkundiger, heilpraktischer, geführter Anleitung. Aber selbst das wurde vor Jahren „zu heiß“ und die Kontroversen zu groß. Sehr unverfänglich formuliert und nur für Insider erkennbar, gibt es diese Retreats nur noch im Ausland, um rechtliche oder gar strafrechtliche Probleme zu vermeiden.

Was Voraussetzungen für die Umstellung betrifft, wurden bereits ein paar zentrale Punkte angesprochen, die ich persönlich für grundlegend halte. Außerdem finde ich es wichtig, bereits eine sehr leichte und möglichst unbelastete Ernährung zu pflegen, weitgehend körperlich entgiftet,

"spirituell" und psychisch SEHR gut verankert und selbsterfahren zu sein, ein hervorragendes Körpergefühl zu besitzen, so daß man auftretende Phänomene halbwegs einordnen und ihnen begegnen kann. Entschließt man sich, den Prozeß allein zu durchlaufen, wäre es - je nach Person - gut, einen Begleiter zu haben, der bei Bedarf Fragen beantworten oder periphere Betreuung übernehmen kann.

Zur eigenen Absicherung darf ich keine Empfehlung dafür aussprechen, aufgrund der sehr speziellen und anspruchsvollen Lage und Thematik. Für jede Entscheidung und ihre eventuellen Folgen trägt wie immer jeder ganz für sich die volle Verantwortung... Viele haben das vergessen. Deswegen aber dann die Sache als solche zu verdammen, wie es nach einigen Vorfällen geschah, ist gewiß nicht die Lösung.

Zum Abschluß noch eine Idee für Ihr basisches Mini-Kur-Event:

Zungenreinigung mit Bürste oder Schaber, danach Basentrunk (nur pflanzlich!! z.B. Dr. Jacobs)  
Peeling mit Meersalz-Honig oder Ghassoul, einer mineralienreichen Lavaerde aus dem Atlasgebirge  
Entschlackendes, reinigendes Basenbad, mind. 1 Std., kann einfach Meersalz oder Natron sein incl.  
Mineralisierungstrank wie grüner Smoothie oder gepreßter Frucht-/Gurkensaft  
danach eine basische Kräuterstempelmassage - wenn jemand hilft ☺  
ein kleines Arrangement frischer Früchte  
Hanftee und Nachruhe