

## **Komponenten der Waerland-Lebensweise**

Die Waerland-Lebensweise ist ganzheitlich. Es geht um eine gesunde Lebensweise, die alle Bereiche des menschlichen Lebens mit einschließt. Positives Denken, Philosophie und kreative Entfaltung gehören ebenso dazu wie gesunde Ernährung, Bewegung und Abhärtung. Waerland lehnte die Erzeugnisse der Pharmazie weitgehend ab. Die „Waerland-Therapie“ arbeitet mit einfachsten Naturmethoden und bezieht so gewöhnliche Pflanzen wie Kohl und Zwiebeln als Heilpflanzen mit ein. Im Zuwiderhandeln gegen die Natur sah er die Hauptursache der Krankheiten. Sein Heilansatz, der sich an seinem eigenen Leib bewährt hatte, war die Rückbesinnung auf eine Lebensführung im Einklang mit der Natur. Die Grundlage der Gesundheit und die Grundlage der Heilung waren für ihn eins.

Was ist „eine Lebensführung im Einklang mit der Natur“ nach Are Waerland?

Hier soll ein kurzer Einblick vermittelt werden. Wer sich ausführlicher und umfassender informieren möchte, dem sei die Original-Waerland-Literatur empfohlen.

### **Bewegung**

Are Waerland hatte die Gewohnheit, jeden Morgen einen flotten Spaziergang zu machen. Gymnastik, gelegentlicher Skilanglauf und einfache Bergbesteigungen standen noch auf seinem Programm. Es geht offenbar nicht um Höchstleistungen, sondern mehr um eine regelmäßige moderate Beanspruchung des Kreislaufs, sowie um die Freude am Sichbewegen in der freien Natur. In der Waerland-Literatur werden die Beispiele von Skilangläufern und Gelände-Ausdauerläufern genannt, die sich durch die Waerland-Ernährung leistungsfähiger und ausdauernder fühlten. Ein moderater Ausdauersport passt am besten zur Waerland-Lebensweise.

**Abhärtung**

Schlafen bei geöffnetem Fenster – auch und gerade in der kalten Jahreszeit – sowie kalte Waschungen und Bäder werden von Waerland empfohlen.

**Bio-Rhythmus**

Die Dreiteilung des täglichen Bio-Rhythmus, die von der Amerikanischen Natural-Hygiene-Bewegung gelehrt wurde, findet sich auch bei Are Waerland. Demnach ist von 4 bis 12 Uhr die Entgiftungsphase, von 12 bis 20 Uhr die Phase der Nahrungsaufnahme, von 20 bis 4 Uhr die Phase der Nahrungsverarbeitung – und gleichzeitig die beste Zeit für die Nachtruhe. Der Waerlandist geht früh zu Bett und ist ein Frühaufsteher.

**Enthaltbarkeit von Suchtstoffen**

Die Waerland-Lebensweise lehnt alle sogenannten „Genussgifte“ ab – Stoffe, die scheinbar die Lebensqualität heben, die aber der Körper zu seiner Ernährung gar nicht wirklich braucht. Stoffe, die der Körper nicht für seinen Stoffwechsel benötigt, können sein reibungsloses Funktionieren nur behindern. Dazu zählen nicht nur Drogen, Alkohol und Nikotin, sondern auch Kaffee, Gewürze, Essig und Weißer Zucker. Der Waerlandist lebt abstinent auf ganzer Linie.

**Ernährung**

Are Waerland war ein Pionier und hat, lange bevor es zum Allgemeingut wurde, wichtige Ernährungserkenntnisse verbreitet, so z.B. die Schädlichkeit des Weißen Zuckers (20 Jahre vor Bruker!) und die Bedeutung des Wassertrinkens. Die Waerland-Ernährung kann man beschreiben als eine lactovegetarische Vollwertkost. Nach einem leichten Obstfrühstück mit Kartoffelwasser und Dickmilch folgt mittags eine Kruska-Mahlzeit – ein Getreidebrei aus frisch geschrotetem Getreide mit Trockenfrüchten und abends eine Rohkost-Mahlzeit mit in der Schale gekochten und verzehrten Kartoffeln und Gemüse-Rohkost. Mittags- und Abendmahlzeit können

vertauscht werden. Mit Variationen ist die Waerland-Ernährung sehr genau beschrieben und soll nach Waerland nach einer kurzen Umstellung gleich kategorisch eingehalten werden. An dieser Stelle muss die Waerland-Ernährung an neuere Erkenntnisse angepasst werden. Zum einen ist die Umstellung nicht mit einer Fasten-Darmreinigungs-Hau-Ruck-Aktion getan, zum anderen ist der Prozess sehr individuell. Das heißt, es gibt heutzutage im deutschen Waerland-Bund nicht mehr „die“ Waerland-Ernährung.

Jeder Waerland-Anhänger stellt sich, angepasst an die individuellen Bedürfnisse und den eigenen Ernährungsprozess, seine Ernährung etwas anders zusammen.

Doch auch in einer freien, persönlichen Auslegung kann die Waerland-Ernährungslehre eine große Hilfe sein. Denn sie zeigt Prinzipien auf, mit denen er seiner Zeit weit voraus war, und die ein jeder nach seiner Weise umsetzen kann:

- Vollwertigkeit, Verzicht auf raffinierte Mehlprodukte und raffinierten Zucker, hoher Rohkostanteil, hohe Flüssigkeitsmenge mit Wasser oder Kräutertees.
- Natürliche Darmflora: Das Meiden von Fleisch, Fisch und Ei, da eine Fäulnis-Darmflora als schädlich erkannt wird. Durch die Hinwendung zu einer kohlenhydratbetonten pflanzlichen Ernährung und durch die Unterstützung mit gesäuerten Milchprodukten wird eine milchsaure Darmflora unterstützt, die eine geregelte Verdauung gewährleistet. Diese Prinzipien können auch als Veganer angewendet werden, weil zum Beispiel Karottenmost, Sauerkrautsaft oder Brottrunk dieselbe Funktion erfüllen. Durch die Wiederherstellung der Natürlichen Darmflora wird die angeblich „vererbte“ Unverträglichkeit der natürlichen Rohkost meist schnell überwunden.
- Säure-Basen-Gleichgewicht: das bewusste Hinwenden zu einer überwiegend basenbildenden Ernährung.

**Fazit**

Das „Waerland-System“ wirkt deshalb so motivierend, weil es nicht stehenbleibt in der nur körperbezogenen Änderung der Lebensgewohnheiten – es zielt auf eine „Lebenserneuerung“. Der Mensch erlebt sich wieder als einen Teil des Kosmos, eingebettet in ein größeres Ganzes. Er erlebt die Natur ganz neu, mit feineren Sinnen – aber auch sich selbst, und entdeckt, angeregt durch größere geistige Klarheit, neue geistige Freuden und Interessen.