

## Denkmuster durchbrechen und verändern

Zur gesunden Ernährung gehört auch geistige Kost / Ilona Timmermann bringt Buch heraus / »Soulfood« basiert auf zwei Säulen

Von Tina Eberhardt

**Kreis Freudenstadt. Der Mensch ist, was er isst, heißt es im Volksmund. Der Mensch ist aber auch, was er denkt. Nahrung besteht also im Umkehrschluss aus mehr als nur Essen? Ja, meint Ilona Timmermann. Diesen Ansatz bringt sie jetzt als Buch heraus.**

Nahrung ist für die in St. Petersburg geborene Baiersbronnerin seit langem ein zentrales Thema. Nach einer gesundheitlichen Odyssee war sie zur vegetarischen Ernährung gelangt, aus den Erfahrungen entstand vor zwei Jahren eine Sammlung mit unkomplizierten und zugleich gesunden Kochrezepten.

Aber Nahrung ist nicht nur essen. »Es braucht grobstoffliche Nahrung für den Körper und freistoffliche Nahrung für den Geist«, erklärt Ilona Timmermann. Beides, so die These, hängt unmittelbar miteinander zusammen. Diesen Ansatz hat sie in einem Buch verarbeitet. »Soulfood – praktische Rezepte für Körper und Seele«, so lautet der Titel. So wie sich der Körper durch Fasten oder Ernährungsumstellung entschlacken und reinigen lässt, kann man auch die Seele reinigen.

Mit Esoterik, das ist der gelassenen 38-Jährigen wichtig, hat das Ganze nichts zu tun. Timmermann bedient sich in ihren Überlegungen lieber laufenden medizinischen For-



Ilona Timmermann ergänzt in ihrem Buch Kochrezepte um geistige Rezepte.

Foto: Eberhardt

schungen über die Zusammenhänge von körperlicher und seelischer Gesundheit. Und diese klingen bei näherer Erläuterung ziemlich schlüssig. Wer kennt sie nicht, die Negativspiralen bei Wut oder etwa Angst, die bei entsprechender Intensität in Kopf- oder Bauchschmerzen enden können. Bei Herzpatienten wird von Ärzten zu achtsamer Ernährung geraten – und dazu, Stress zu vermeiden. Aber

klingt das nicht ziemlich abstrakt?

Ilona Timmermann hat daraus zwei simple und leicht erfassbar wirkende Säulen entwickelt. Kochrezepte werden einfach um geistige Rezepte ergänzt. Nach Fasten oder Ernährungsumstellung kann der Körper neue Energie gewinnen. »Das gleiche kann man auch mit der Seele machen«, erklärt Timmermann. Das Ziel: Die Wiederherstellung

einer gesunden Selbstwahrnehmung. Was tut gut, was braucht man? Der Weg: Meditation, gezielte Umstellung in den Denkschemata und – wie bei der stofflichen Nahrung – eine gesunde Sensibilität dafür, was man sich geistig zuführt.

Bei der Meditation, erläutert Timmermann, geht es um die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Durch diese geistigen Übungen werden

die intellektuellen Fähigkeiten des Gehirns gefördert. »Auch Wahrnehmung und Intuition sind trainierbar.«

Nach harter und anfangs vielleicht auch düsterer Arbeit klingen hingegen die Schritte, mit denen die Denkschemata verändert werden: Angst, Verzweiflung, Stolz, Hass, Neid und einige mehr sind die Empfindungen, aus denen sich nach Timmermanns Einschätzung der Großteil der

seelischen Unwohlheiten entwickelt. Sie müssen kontinuierlich und konsequent überwunden werden. Hierfür hat Timmermann zu jedem Seelenzustand praktische Gedankenübungen entwickelt, mit denen Denkmuster durchbrochen und verändert werden können.

Und das, so zeigt sich, ist ein kontinuierlicher Prozess. »Für mich ist das wie Leistungssport, ich möchte was erreichen«, lächelt Timmermann, die zu erdentrückten Glückseligkeitspraktiken wenig Bezug findet. Ihr Ziel ist der Zustand, wo der Geist frei ist von ungesunden und schädlichen Inhalten. »Negative Eigenschaften sind wie Schlacken im Körper. Mit der Zeit machen sie kaputt.« Entfernt man sie, kann der Geist Wahrnehmung und Klarheit für anderes entwickeln: Für das Umfeld, für Menschen, für Beziehungen, Emotionen und Ursachen, die unter der Oberfläche liegen.

In ihrer Arbeit als Lehrerin konnte Ilona Timmermann schon häufig von einer trainierten geistigen Wahrnehmung profitieren. »Es wäre auch ein Riesen-Potenzial für Familien, sich weiterzuentwickeln.« In Kursen gibt Timmermann ihr Wissen nun weiter. »Ich möchte mit Menschen arbeiten, die auf der Suche sind.« Auf der Suche nach was? Nach Wissen. »Es geht nicht ums Glauben, sondern ums Wissen« betont Timmermann. »Das Wissen darum, was und wie man lebt.«

## Kröten wandern wieder

Landratsamt bittet Autofahrer um Rücksicht

**Region.** Der Frühling naht und damit auch die Zeit der Amphibienwanderungen. Das Landratsamt Freudenstadt bittet deshalb die Autofahrer, die Geschwindigkeitsbegrenzungen und zeitweise notwendigen Sperrungen zu beachten. Diese werden zum Schutz der Tiere eingerichtet.

In Baden-Württemberg sind 19 der 20 in Deutschland vorkommenden Amphibienarten zu Hause, darunter Kröten, Frösche, Lurche und Salamander. Zwölf Arten sind vom Aussterben bedroht. Viele Amphibienwanderstrecken im Kreis Freudenstadt kreuzen viel befahrene Straßen.

Wenn die Temperaturen nach den Wintermonaten nachts wieder auf über fünf Grad steigen, beginnen die Amphibien mit der Wanderung zu ihren Laichplätzen. Ohne aktive Schutzmaßnahmen bedeutet das für die Tiere den Tod. Bereits der Luftzug vorbeifahrender Autos kann den Tieren durch den Druckunterschied Blutgefäße und Organe zerreißen.

Die Straßenverkehrsbehörde stellt deshalb Warnschilder mit Geschwindigkeitsbeschränkungen auf. Diese dienen nicht nur dem Schutz der Amphibien, sondern auch der ehrenamtlichen Helfer am Straßenrand. Sie sammeln die Tiere entlang der Amphibienzäune ein und bringen sie auf die andere Straßenseite. Dort können die Tiere gefahrlos ihre Laichgewässer erreichen. Autofahrer sollten an diesen Streckenabschnitten besonders Rücksicht nehmen.

Wo Helfer fehlen oder Zäune nicht aufgebaut werden können, müssen Straßen kurzzeitig gesperrt werden. Dies betrifft in diesem Jahr an wenigen Tagen die Kreisstraße zwischen Sterneck und Leintetten von 18 bis 6 Uhr. Eine Umleitung wird ausgeschildert. Die Naturschutzbehörden bitten die Verkehrsteilnehmer um Verständnis.

Weitere Informationen gibt das Landratsamt, Telefon 07441/920-5035 oder 07441/920-5034. Interessierte Helfer dürfen sich auch melden.



Um Kröten und andere Amphibien zu schützen, bittet das Landratsamt die Autofahrer um Rücksicht. Foto: Leix

Das große Oster-Gewinnspiel des Schwarzwälder Boten:

### Täglich 500 Euro zu gewinnen!

Bis zum 31.03.15 täglich 500 € gewinnen!

#### Bilder vergleichen, Fehler finden, gewinnen.

In welchem Teil des rechten Bildes befindet sich der Fehler?



So einfach geht's:

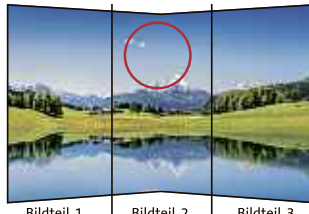
Rufen Sie heute bis 24 Uhr bei der Gewinn-Hotline an und nennen Sie den Fehler-Bildteil. Damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können, hinterlassen Sie bitte Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer. Aus allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung ermitteln wir jeweils einen Tagesgewinner. Wir wünschen viel Glück!

Gewinn-Hotline: **01 378 001177 01\***

\*0,50 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobil viel höher. Der Teilnahmeschluss ist immer um 24 Uhr des jeweiligen Spieltags. Personen unter 18 Jahren dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird unter den Teilnehmern ausgelost, telefonisch benachrichtigt und im Schwarzwälder Boten veröffentlicht. Mitarbeiter/innen der Schwarzwälder Bote Mediengruppe und deren Angehörige dürfen an dem Gewinnspiel nicht teilnehmen.

10. Spieltag

Lösung vom 11.03.2015: Bildteil 2



Gewinner vom 10.03.2015: Gabriele Kolb, Bad Wildbad



Gut zu wissen.