Freitag, 28. Januar 2022, 15:00 Uhr
~2 Minuten Lesezeit

Artgerechte Menschenhaltung

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert die Autorin und Heilpraktikerin Uschi Eichinger, wie wir gesund bleiben und allein dadurch schon Widerstand leisten.

von Friederike de Bruin, Elisa Gratias
Foto: Vitezslav Vylicil/Shutterstock.com

Bleiben Sie gesund! Für die einen eine empathische Grußformel, für die anderen ein heuchlerischer

Imperativ. Seit zwei Jahren steht das Thema Gesundheit im Mittelpunkt sämtlicher Gespräche, ohne jedoch wirklich thematisiert zu werden. Es wird immer nur das Wort genannt und mit anderen Begriffen wie Maßnahmen, Inzidenz, Masken, Impfstoffe und Quarantäne umschrieben. In ihrem neuen Rubikon-Mutmachgespräch erobert Friederike de Bruin den Begriff Gesundheit zurück und vereint ihn wieder mit seiner Bedeutung, indem sie die Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin **Uschi Eichinger** *(https://www.uschi-eichinger.com) zu Wort kommen lässt. Diese erklärt, wie wir Menschen auch in besonders belastenden Zeiten wirklich gesund bleiben beziehungsweise es erst einmal wieder werden.*

„Ein gesunder, optimal versorgter Organismus entwickelt kein Burnout-Syndrom“, meint Uschi Eichinger. Doch wie versorge ich meinen Organismus optimal? Wie sollen wir uns in der Informationsflut an Theorien zur gesunden Ernährung noch zurechtfinden? Und warum Burnout?

„Aus konventioneller Sicht wird Burnout nach wie vor schwerpunktmäßig in die ‚Psychoecke‘ gesteckt, Betroffene werden nicht selten sogar als Simulanten abgestempelt. Die moderne Forschung weiß das besser – neben Stress spielen diverse körperliche Ursachen wie Vitalstoffmängel, Darmprobleme, erschöpfte Nebennieren, chronische Infektionen und vieles mehr eine wichtige Rolle.

Psychische Symptome haben zudem sehr häufig ganz banale körperliche Ursachen, wie zum Beispiel Schilddrüsenprobleme oder

Eisen- oder Zinkmangel. Das Wissen um diese Zusammenhänge ist noch nicht wirklich weit verbreitet, Betroffene werden in der Regel mit einer psychosomatischen Therapie abgespeist, nach der es ihnen nicht wirklich viel besser geht. Fakt ist jedoch: Burnout ist kein Schicksal, sondern vermeidbar und nachhaltig therapierbar! Ein gesunder, optimal versorgter Organismus entwickelt kein Burnout-Syndrom.“

Durch ihren eigenen Burnout im Jahr 2004 und die darauffolgende Odyssee, die sie erst Anfang 2009 endlich auf die richtigen Spuren brachte, kann die Heilpraktikerin Uschi Eichinger aus persönlicher Erfahrung berichten.

In diesem Video-Interview klärt sie uns über die spannenden Vorgänge auf, die in unserem Körper stattfinden. Artgerechte Tierhaltung ist ein großes Thema, während wir uns selbst völlig übersehen. Wir interessieren uns für alles, nur nicht für uns selbst, für das Wunderwerk der Natur, in dem wir dieses Leben durchschreiten. Dabei brächte eine artgerechte Menschenhaltung eine artgerechte Tierhaltung ganz von selbst mit sich.

Die Autorin der Bücher „**Der Burnout-Irrtum** (https://www.uschi-eichinger.com/publikationen/)“ und „**Die Anti-Stress-Ernährung** (https://www.uschi-eichinger.com/publikationen/)“ wünscht sich, dass „die Menschen mindestens so viel über ihren Körper und ihre Gesundheit wissen, wie über die Funktionen ihres Smartphones, damit sie sich in vielen Situationen selbst helfen können.“

Dabei zeigt sich, wie Selbstfürsorge, Aktivismus und Widerstand Hand in Hand gehen: Denn indem wir unseren Körper kennen und ihn mit den Nährstoffen versorgen, die er braucht, schaffen wir mal so ganz nebenbei die Massentierhaltung ab und entziehen Big Pharma eine Menge Geld und Macht.

Video (https://odysee.com/$/embed/artgerechte-Menschenhaltung/a8e52f3bbe90355bf83248beaba2d6310ae6c01d?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)

> ***Friederike de Bruin im Rubikon-Mutmachgespräch mit Uschi Eichinger*** *(https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/artgerechte-Menschenhaltung:a?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)*

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Friederike de Bruin, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in „**Die Zukunft beginnt heute** (https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt-heute/)“.

Elisa Gratias, Jahrgang 1983, studierte Übersetzen und

Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Rubikon-Mutmach-Redaktion. Zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (http://www.flohbair.com). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratias.com** (https://elisagratias.com/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.