

LIONA

Zwischen den Welten

Nahrung, Körper & Bewusstsein

Band 7

Genre: Gesundheit & Ernährung – ganzheitlich / kritisch / bewusst leben

Impressum

Texte: ©2025 Copyright by Liona, 2. Auflage, Oktober 2025

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Umschlaggestaltung: ©2025 Copyright by Liona

Foto: Freepik: View of heart shape with assortment of food categories
69856074

Das Buch wurde selbst verlegt

Weitere Infos: www.ZwischenDenWelten.info

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen der Inspiration, persönlichen Entwicklung und spirituellen Selbsterkenntnis. Sie stellen keine medizinische, psychologische, rechtliche oder wissenschaftliche Beratung dar. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Die Verantwortung für die Anwendung der Inhalte liegt allein bei der Leserin bzw. dem Leser.

Die Autorin macht von ihrem Recht auf freie Meinungsäußerung gemäß Art. 5 GG Gebrauch. Nennungen von Namen, Marken, Organisationen oder Ereignissen dienen ausschließlich der thematischen Veranschaulichung und beinhalten keine Wertung.

In diesem Buch enthaltene Links zu externen Websites dienen lediglich der zusätzlichen Information. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der verlinkten Seiten. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Aufnahme eines Links bedeutet keine Empfehlung oder Billigung der Inhalte durch den Autor.

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch *Ärztinnen, Heilpraktikerinnen oder qualifizierte Ernährungsberaterinnen. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder zur Ernährung wenden Sie sich bitte an entsprechend ausgebildetes Fachpersonal.* Der/die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der beschriebenen Informationen entstehen.

Inhaltsverzeichnis

I – Einführung & Grundlagen

Einleitung: Zwischen den Welten – Nahrung, Körper & Bewusstsein.....	8
Bioverfügbarkeit – Warum die Form deiner Nahrungsergänzung entscheidend ist	9
Chemische Vitamine, leere Teller – Warum Ernährung mehr ist als Tabletten schlucken.....	15
Was braucht dein Körper wirklich, um gesund abzunehmen – und schlank zu bleiben?	17

II – Mineralien, Pflanzen & natürliche Nährstoffe

Die Weisheit der Mineralien – Bausteine des Lebens.....	22
Chlorophyll – Das gespeicherte Sonnenlicht auf deinem Teller	41
Antioxidantien & sekundäre Pflanzenstoffe – Wie Pflanzen deine Zellen schützen.....	44
Früchte & Gemüse.....	48
Keine Nährstoffe mehr in Obst und Gemüse – Wenn Essen nicht mehr nährt.....	55
Zucker – Die unterschätzte Sucht Nummer Eins	58
Künstliche Süßstoffe & Zuckeralternativen – Fluch oder Segen?	64

III – Tierische Produkte: Ernährung, Wirkung & Fallstricke

Gelatine, Gummibärchen & das süße Täuschungsmanöver	70
Kaffee – Genussmittel oder täglicher Raubbau am Körper?.....	72
Proteine, Pulver und Pump – Wenn der Körper zum Versuchslabor wird.....	77

Warum Diätprodukte dick machen – Das falsche Versprechen hinter „Light“	82
Was füttern wir da eigentlich? – Die Wahrheit über Tierfutter.....	85
Separatorenfleisch und Kleber im Fleisch – Wenn Essen zur Illusion wird.....	87
Der Irrtum vom Fleischwunder – Warum Carnivore-Diäten trügen können	89
Triebhaftigkeit, Fleischkonsum und Aggression – Wenn der Körper dominiert.....	94
Milchprodukte – Schleim, Entzündung und das große Missverständnis	97
Ungesunde Öle – Wie wir mit Billigfett unsere Gesundheit ruinieren	100

IV – Industrielle Ernährung & versteckte Chemie

Wie viele Lebensmittel werden manipuliert, ohne klare Kennzeichnung?	105
Was bedeutet es, wenn Nahrung zunehmend synthetisch wird?	107
Synthetisches Rennet – Wie Pfizer den Kälbermagen ersetzte	110
Chlor-Hühner, Shrimp-Cocktails und die unsichtbare Chemie auf deinem Teller.....	113
Wenn Nahrung zur Technologie wird – Die unsichtbare Veränderung unseres Essens	115
Klärschlamm und Rückstände – Wenn der Kreislauf toxisch wird	117
Gluten, Glyphosat und der überforderte Darm – Wie moderne Ernährung den Körper belastet	120
Glutamat – Der stille Geschmackslenker auf deinem Teller	123
Konservierungsstoffe & Zusatzchemie – Wenn Essen länger hält als gut für uns	128
Functional Foods & Superfoods – Wirklichkeit vs. Marketing	131
Haltbarmachen von Lebensmitteln – Chemie, Tricks und Risiken.....	133

Wenn es nicht mal die Ameisen essen wollen – was sagt das über unsere Nahrung?	136
--	-----

V – Getränke: Verborgene Risiken & bewusster Genuss

Überall nur Gift – Was wirklich in unseren Getränken steckt	138
Plastikflaschen und ihre Codes – Was deine Flasche über deine Gesundheit verrät	140
Die versteckte Gefahr in der Getränkedose – Kunststoffbeschichtungen in Aluminiumdosen.....	142
Softdrinks und Limonaden – Unsichtbare Chemie auf dem Teller.....	148
Konservierungsmethoden bei Getränken – Von Softdrinks bis Säften	153
Alkohol & gesundheitliche Balance – Genuss oder Belastung?	155

VI – Verdauung, Darm & innere Reinigung

Verborgene Mitbewohner – Parasiten, Nahrung und der menschliche Körper.....	159
Fermentierte Lebensmittel – Natürliche Probiotika und ihre Wirkung.....	162
Fasten und intermittierendes Fasten – Auswirkungen auf Körper und Bewusstsein	164
Endokrine Disruptoren – Wie Chemikalien unsere Hormone stören	166
Mikrobiom & Darm-Hirn-Achse – Wie unser Darm unser Denken und Fühlen beeinflusst	178
Praktische Detox-Maßnahmen für Darm und Hormone – Reinigung, Regeneration und Schutz	184
Superfoods und Kräuter für Darm, Leber und Hormone – Natürliche Helfer für Reinigung und Balance	188
Entgiftende Getränke, Tees und Smoothies – Flüssige Unterstützung für Körper und Geist	191
Heilsame Kräutermischungen für Leber, Darm und Hormone –	

Pflanzenkraft für ganzheitliche Gesundheit	194
Superfoods & Heilpflanzen im Alltag – Integration in Ernährung und Getränke	196
Adaptogene & natürliche Stressregulatoren – Wie Pflanzen helfen, Körper und Geist zu balancieren	200
Hydration & Wasserqualität – Wie Wasser Körper, Gehirn und Energiehaushalt beeinflusst	202
Säure-Basen-Haushalt – Wie dein Körper im Gleichgewicht bleibt.....	204

VII – Haut, Sinnesorgane & externe Einflüsse

Was durch die Haut geht – und tief in dich hineinwirkt	207
Durchbohrter Mittelpunkt – Das Ohr läppchen als unterschätzter Energiepunkt	210
Die Sprache der Haut – Muttermale als Erinnerungen vergangener Leben	212
Sonnencreme – Schutz oder Belastung?.....	214
Mikroplastik – Vom Wasser bis auf den Teller	218
Plastikfreier Alltag & unsichtbare Risiken – Wie du dich und deine Ernährung schützt.....	223
Giftstoffe in Kochutensilien, Getränkedosen und Alltagsmaterialien – Was wir täglich aufnehmen	227
Pestizide & Herbizide – Langzeitfolgen für Gesundheit und Fruchtbarkeit	232

VIII – Körperliches & mentales Gleichgewicht

Cortisol – Wie das Stresshormon uns dicker macht und was wir dagegen tun können	238
Konzentrationsschwäche – Wenn der Fokus verloren geht	245
Mikrowellen – „Totes Essen“ aus Strahlung und warum Russland sie	

einst verbot	249
Saatlos gemacht – Wie Ernährung unsere Fruchtbarkeit und Lebendigkeit beeinflusst	251
Mit was nährst du deinen Tempel? – Der Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel.....	255

IX – Gesellschaft, Ethik & Markt

Gesundheitsminister & Ernährungslügen – Vom Predigen der Gesundheit	257
Zwischen Ethik und Markt – Warum viele Produkte trotz guter Wirkung verschwinden	259

X – Abschluss

Abschlusskapitel – Die Rückkehr zur natürlichen Ordnung	261
Über mich	263

Einleitung: Zwischen den Welten – Nahrung, Körper & Bewusstsein



Unsere Beziehung zu Nahrung ist weit mehr als das, was auf dem Teller liegt. Sie ist ein Spiegel unserer Kultur, unserer Werte und unseres Bewusstseins. Was wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist, unsere Emotionen und unsere Verbindung zur Welt um uns herum. *Band 7* öffnet die Augen für die unsichtbaren Fäden, die unsere Ernährung, unsere Umwelt und unsere Gesundheit miteinander verweben.

Wir leben in einer Zeit, in der Nahrungsmittel zunehmend synthetisch, manipuliert oder industriell verarbeitet sind. Parasiten, Chemikalien, Plastik, Klärschlamm, synthetische Zusätze – viele Einflüsse wirken subtil, aber nachhaltig auf unseren Organismus ein. Zugleich verlieren wir zunehmend die Verbindung zur natürlichen Ordnung: unser Körper wird zum Versuchslabor, unsere Sinne überflutet von künstlichen Reizen. Dieses Buch lädt dich ein, die unsichtbaren Zusammenhänge zu erkennen:

Wie Nahrung wirklich wirkt, welche Rolle Mineralien, Vitamine und natürliche Lebensmittel spielen und warum die Bioverfügbarkeit entscheidend ist. Es zeigt Wege, wie wir im Einklang mit der Erde leben können – durch Permakultur, bewusste Ernährung und das achtsame Wahrnehmen der Signale unseres Körpers.

Wir betrachten auch die subtilen Ebenen: Frequenzen, Zellenergie, Hormone und die verborgene Wirkung von Stress, Medikamenten und Umwelteinflüssen. Es geht darum, das Unsichtbare sichtbar zu machen, den Körper als Ganzes zu verstehen und die eigene Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Es ist eine Reise durch die Medizin der Natur und die Weisheit des Körpers. Es ist ein Leitfaden, um bewusst zu wählen, was wir unserem Körper, unserer Seele und unserem Planeten geben – und wie wir zurückfinden zu einem gesunden, lebendigen Gleichgewicht.

Bioverfügbarkeit – Warum die Form deiner Nahrungsergänzung entscheidend ist



Wenn wir Vitamine, Mineralstoffe oder pflanzliche Wirkstoffe zu uns nehmen, spielt nicht nur der Wirkstoff selbst eine Rolle – sondern auch die Form, in der er eingenommen wird. Der entscheidende Begriff dabei ist: Bioverfügbarkeit.

Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel eines Wirkstoffs tatsächlich im Körper ankommt und aufgenommen wird. Es genügt nicht, dass ein Nahrungsergänzungsmittel „hoch dosiert“ ist – entscheidend ist, wie viel davon auch tatsächlich in Blut, Zellen oder Gewebe gelangt.

Flüssig, Tinktur, Kapsel oder Tablette – ein Vergleich

Tinkturen und flüssige Formen: Diese werden oft schneller und effizienter vom Körper aufgenommen. Besonders alkoholische oder wasser-alkoholische Tinkturen transportieren Wirkstoffe direkt über die Schleimhäute in den Blutkreislauf. Vorteil: schnelle Verfügbarkeit und oft hohe Resorptionsrate – insbesondere bei Heilpflanzen wie Baldrian, Ashwagandha oder Passionsblume.

Dass Alkohol hier so wirkungsvoll ist, liegt an seinen besonderen Eigenschaften: Er ist ein starkes Lösungsmittel, das sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Pflanzeninhaltsstoffe extrahieren kann. Dadurch lassen sich mit einer einzigen Tinktur sehr unterschiedliche Wirkstoffgruppen bündeln. Zudem erhöht Ethanol die Durchlässigkeit der Schleimhäute, was eine besonders schnelle Aufnahme in den Körper ermöglicht. Hinzu kommt, dass alkoholische Lösungen über lange Zeit haltbar sind, da sie Bakterien- und Pilzwachstum hemmen – ein weiterer praktischer Vorteil.

Daneben gibt es auch Auszüge, die nicht mit Alkohol, sondern mit Öl hergestellt werden. Diese sogenannten Ölauszüge oder Mazerate konzentrieren sich vor allem auf die fettlöslichen Inhaltsstoffe einer

Pflanze, wie Carotinoide, Harze oder ätherische Öle. Sie werden langsamer resorbiert, da die Aufnahme über den Verdauungstrakt erfolgt, sind dafür aber wertvoll, um Substanzen verfügbar zu machen, die in Wasser oder Alkohol nur schwer löslich wären. Solche Ölzubereitungen finden häufig auch äußerlich Anwendung, etwa als Johanniskrautöl zur Beruhigung von Nerven oder als Ringelblumenöl für die Hautheilung.

So ergänzen sich alkoholische und ölbasierte Tinkturen: Während die einen für schnelle Wirkung und breite Wirkstoffpalette stehen, bringen die anderen gezielt fettlösliche Heilkräfte zur Entfaltung – innerlich wie äußerlich.

Kapseln: Sie schützen empfindliche Inhaltsstoffe auf dem Weg durch den Magen. Viele Kapseln lösen sich erst im Dünndarm auf, was vorteilhaft ist bei Stoffen, die magensäureempfindlich sind oder eine langsamere Freisetzung benötigen (z. B. Kurkuma, Probiotika, Enzyme). Zudem sind Kapseln meist reiner als Tabletten.

Ein wichtiger Vorteil besteht darin, dass die Hülle den Wirkstoff vor der aggressiven Magensäure bewahrt. Ohne diesen Schutz würden manche Substanzen bereits im Magen zerfallen oder ihre Wirksamkeit verlieren. Besonders Probiotika, Enzyme oder sensible Pflanzenstoffe benötigen die Passage bis in den Dünndarm, wo die Bedingungen für ihre Aufnahme und Entfaltung günstiger sind. Auch Wirkstoffe, die über längere Zeit freigesetzt werden sollen, profitieren von einer Kapsel, da diese die Abgabe im Körper steuern kann.

Wird der Inhalt einer Kapsel allerdings geöffnet und direkt eingenommen, verändert sich dieser Schutzmechanismus. Bei robusten Substanzen wie vielen Mineralstoffen, Vitaminen oder adaptogenen Pflanzenpulvern spielt das kaum eine Rolle – ihre Wirksamkeit bleibt weitgehend erhalten. Bei empfindlichen Wirkstoffen wie probiotischen Kulturen oder speziellen Enzymen hingegen kann der Effekt stark vermindert sein, da ein Großteil durch die Magensäure zerstört wird, bevor er den Darm erreicht.

Daher gilt: Nicht jede Kapsel muss zwingend im Ganzen geschluckt