

LOHAS, der eigenverantwortliche Mensch

LOHAS, die neue Bewegung in Amerika, steht für Menschen, die ihr Leben aktiv gestalten und so echte Lebensfreude geniessen. Ein vertiefter Blick auf LOHAS lohnt sich.

LOHAS

LOHAS steht für „Lifestyle of Health and Sustainability“, die neue und immer grösser werdende Bewegung in Amerika. Lohas, frei interpretiert sind Menschen, die bewusst leben, die eigene Verantwortung übernehmen für sich, das eigene Leben, die persönliche Gesundheit, die eigenen Finanzen, die Gesellschaft und die Umwelt.

Nein, es sind weder Grüne noch Gesundheitsfanatiker noch Moralapostel oder Besserwisser. Es sind denkende, eigenverantwortlich handelnde Menschen. Durchaus kritisch ja, denn allzu viel Gesundheits-, Gesellschafts- und Umwelt- Parolen basieren auf Gewinnsucht und Machtstreben, und nicht auf gesundem Menschenverstand.

Lohas Prinzip 1: eigenverantwortliche Ernährung

Wir Menschen können das am besten verdauen, was uns die Mutter Erde seit vielen tausend Jahren anbietet: Grundprodukte wie frische Früchte (nicht Fruchtebonbons, Fruchteis, Fruchtjoghurt), Gemüse (keine Fertiggemüse), natürliches Eiweiss wie Eier, Fisch, Fleisch (nicht Eipulver, Fischstäbchen, Würste, Burger und kein Eiweissersatz wie Cornatur, Tofu usw.), wenig Vollkorn-Getreide oder Buchweizen oder Quinoa, Wasser (nicht Sprudel, Süssgetränk, Cola, Energy-Drink).

Da jeder Mensch die Nahrung individuell verwertet, ist eine Nahrungs-Verträglichkeits-Analyse sehr sinnvoll. Metabolic-Typing ist die empfehlenswerte **individuelle** Nahrungsmittelanalyse.

Lohas Prinzip 2: eigenverantwortliche Gesundheit

Nichts und niemand kann heilen. Weder Aerzte, noch Heiler, noch Priester, noch Psychiater, noch Medikamente, noch Operationen, noch Wundermittel jeglicher Art. Heilen kann sich nur der Organismus selbst – durch die ihm innewohnenden Regenerationskräfte. Lohas Aufgabe ist es, diese Kräfte zu stützen, fördern und pflegen. Dazu gehört viel gesunder Menschenverstand – und viel Eigenliebe, und der Wille gesund werden zu wollen.

Neben Grundprodukten bieten Vitamine auf Obst- und Frucht-Basis eine Möglichkeit, die Gesundheit eigenverantwortlich zu stützen. Synthetisch hergestellte Vitamine wirken kontraproduktiv.

Lohas Prinzip 3: eigenverantwortlicher Lebensstil

Leben, leben mit Stil, heisst frei atmen. Frei von Doktrinen, frei von Lehrmeinungen, frei von wissenschaftlichem Irrglauben. Stil hat, wer sein Schiff selbst steuert und nicht jeder Lehrmeinung, jeder Mode, jedem Trend nachrennt. Stil heisst Freiheit in der eigenen Meinungsbildung. Niemals zuvor konnte man sich so rasch und einfach eine eigene Meinung bilden wie heute. Im Internet steht alles: Trend, Lehrmeinung, Kontermeinung. Manchmal lohnt es sich, einen, ach so wichtigen, Trend schlicht und einfach zu verschlafen.

Kontermeinungen finden Sie u.a. in „Zeitenschriften.ch“, „antikorruption.de“ oder „diagnoseschock.ch“.

Lohas Prinzip 4: eigenverantwortliche Finanzen

Soziale Wohlfahrt in Ehren, aber haben Sie jemals einen Arbeitslosen gesehen, der glücklich ist? Irgendwie ist die europäische Wohlfahrt völlig aus dem Ruder gelaufen. Amerika kennt kaum soziale Programme und genau deshalb vermag sich Amerika immer und immer wieder aus Krisen aufzurappeln: Dank der Eigeninitiative, dem Unternehmensegeist, der Kreativität ihrer Menschen. Lohas suhlt sich nicht in Selbstmitleid, sondern gestaltet das Leben aktiv und eigenverantwortlich.

Lohas Prinzip 5: lebenswerte Welt

Wir leben in einer wundervollen, sehr lebenswerten Welt. All jene, die nur das Negative betonen, dürfen in der rabenschwarz Nachrichtenverseuchten Welt leben. Jammern und Klagen bringt ihnen das, was sie konsumieren: Kummer, Angst, Not, Wut, Verzagtheit, Krankheit, finanzielle Probleme. Lohas achtet bewusst auf das Positive und sucht, durch Eigenverantwortung das zu verbessern, was verbessert werden kann.

Lohas Prinzip 6: eigenverantwortlicher Umweltschutz

Grüne Politik in Ehren. Doch Hand aufs Herz: Sind nicht viele dieser Programme Selbsttäuschung? Ich meine, da fährt nun jeder Einzelne hin und bringt seinen Müll zur Sammelstelle. Früher fuhr ein einziger LKW durch die Quartiere und sammelte alles auf. Arme Umwelt.

Oder nehmen wir die Verkehrsberuhigung: Früher fuhren die Autos mit gleich bleibender Geschwindigkeit im höchsten Gang. Heute bremsen, schalten und beschleunigen sie bei jeder Schwelle und bei jedem Kreisel: Gestresste, kranke Autofahrer; verpestete Umwelt voller Lärm.

Lohas Beispiel:

Ein Beispiel sagt mehr als tausend Worte, heisst es. Nun denn:

In meiner Berg-Wanderwoche wurde ich ganz nachdenklich. Einer der Teilnehmer kam mit Rucksack, an den er einen Plastiksack gebunden hatte. Während dem Wandern sammelte er das, was andere Wanderer in den Bergen fallen gelassen hatten: Joghurtbecher, Kaugummipapier, Zeitungspapier, Milchtüten, Zigarettenschachteln, Cola-Dosen usw. Er bückte sich den ganzen Tag immer wieder und stopfte all den Müll in seinen Plastiksack. Ohne Murren, ohne Kommentar! Einfach so. Aus innerem Bedürfnis.

Am zweiten Tag achteten alle peinlich darauf, selbst nichts liegen zu lassen. Am dritten Tag kamen zwei weitere aus der Wandergruppe mit angeschnalltem Plastiksack.

Zum Autor

Arnold H. Lanz wurde 1945 im Kanton Bern, Schweiz geboren. Er arbeitete viele Jahre als Betriebswirtschafter. Lanz wurde schwer krank. Weder Aerzte noch Spezialisten konnten ihm helfen. Er wurde arbeitslos und stand vor der Invalidität. Unter Führung eines Mentors durchlief er eine zweite Berufsausbildung zum Heilpraktiker und lernte die Selbstheilungskräfte nutzen. Seit vielen Jahren führt er eine Heilpraxis.

Sein Buch „Du darfst leben“ zeigt die Bandbreite des LOHAS Trends: „Du darfst leben“, enthält Rezepte - in sehr klaren, einfachen Worten. Es zeigt Mittel und Wege auf zu Beschäftigung, Arbeitsfrieden, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Spannkraft und Vitalität, finanzieller Sorgenfreiheit, klaren, aufbauenden Gedanken und Gefühlen, Kreativität, einer gesunden Sexualität; kurz zu lebenswerten eigenen persönlichen Werten. Du darfst all diese Tipps und Ratschläge annehmen und umsetzen. Du bist ein Mensch. Du darfst frei handeln.

„Du darfst leben“, ist ein unendlich hilfreiches Buch – und ein anspruchsvolles und sehr belohnendes dazu. Es fordert, es formt und es belohnt. Überreichlich.

„Du darfst leben“ kann im LULU-Buchshop im Internet bestellt werden.

<http://stores.lulu.com/store.php?fAcctID=3953931>