



Bernhard Bühr

geboren 1964, hochsensibel, Heilpraktiker, Psychologischer Berater und Diätkoch, hat sich auf die gesundheitliche Betreuung von hochsensiblen und hochbegabten Menschen spezialisiert. Er beschäftigt sich mit allen Aspekten der Ernährung, vom Anbau über die Therapie bis zur

Esspsychologie. Bei sich selbst heilte er ein Reizdarmsyndrom und entwickelte Methoden zur richtigen Ernährung, die heute seinen Klienten helfen.



Eva-Maria Engl, M. A.

Jahrgang 1950, ebenfalls hochsensibel, Klinische Linguistin und Logopädin, begleitet als Sprachtherapeutin seit vielen

Jahren Menschen nach einer Hirnschädigung auf ihrem Weg aus der Sprachlosigkeit. Als Lehrlogopädin hat sie viele angehende Therapeutinnen und Therapeuten auf das Berufsleben vorbereitet. Nun fließt ihre reiche Erfahrung in das gemeinsame Wirken für hochsensible Menschen mit ein.

EIN WORT VORAB

Sie wissen bereits, dass Sie hochsensibel sind oder ahnen es zumindest. Vielleicht gehören Sie auch zu den vielen Hochsensiblen, für die Essen und Verdauen eine Dauerbaustelle ist. Wo immer Sie gerade stehen, dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie aus Ihrer Ernährung eine rundum nährende Sache wird. Denn Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Es ist sinnlich, sozial und spirituell. In den folgenden Kapiteln kombinieren wir langjährige heilkundliche Erfahrung mit aktuellen Forschungsergebnissen, würzen alles mit unserem reichen Erfahrungsschatz aus therapeutischer Arbeit und servieren es in bekömmlichen Portionen.

Wir, das sind Bernhard und Eva, beide hochsensibel und inzwischen ein Paar. Im Nachkriegsdeutschland aufgewachsen, haben wir einen existenzielleren Bezug zum Essen als nachfolgende Generationen. Während Eigenanbau und Wildsammlung heute als trendy gelten, haben wir dies in unserer Jugend als Selbstverständlichkeit erfahren. Wir haben als Hausmann beziehungsweise -frau die Mehrfachbelastung Familie-Kind-Beruf durchlebt und sehen nun unsere Kinder als junge Eltern. Mit diesem Blick in verschiedene Lebenswelten gelingt uns auch eine gesunde Distanz zur modernen Warenwunderwelt, die uns schleichend entmündigt. Und EntMÜNDdigung darf dabei durchaus direkt verstanden werden als Nicht-mehr-über-seinen-Mund-bestimmen-Können und Keine-eigene-Stimme-mehr-Haben. Wir halten es für gesund, dass sich