



## Der Unterschied zwischen Intellekt und Intelligenz am Beispiel von Vitamin D

Fritz Perls (Psychotherapeut): „*Der Körper ist Wahrheit*“



### Somatische Intelligenz

Entdecke die Körperintelligenz und die Weisheit deines Körpers am Beispiel dieses intelligenten Pferdes wieder. Hier zeigt es beispielhaft, wie es für den gesunden **Vitamin-D-Bedarf** seines Körpers sorgt. Das Pferd stellt sich mit seiner Breitseite in die Sonne und genießt offensichtlich das wertvolle Gut, das auf diesem Weg durch seine Haut in seinen Körper fließen kann. Es hat nicht gelesen, dass der Vitamin-D-Bedarf bei Pferden unter der Voraussetzung des regelmäßigen Aufenthaltes im Freien und der damit verbundenen Aufnahme von UV-Licht, wichtig für ihn ist. Es ist ebenfalls nicht darüber informiert, dass ausschließliche Stallhaltung bei Pferden, insbesondere bei Fohlen, selbst bei Verfütterung guten Heus zu Mangelsymptomen führt. Mangelerscheinungen sind Rachitis (Knochenverkrümmungen) bei Fohlen und Knochenmineralisationsstörungen bei erwachsenen Tieren. Es ist sicher, dass er noch niemals etwas von der Wirkung des Vitamin D mit zwei seiner wichtigsten Funktionen gelesen hat:

- die Regulierung des Calciumhaushaltes (Knochenstoffwechsels)
- die Beeinflussung der Genexpression (Genaktivitätsmuster) verschiedener Zellen.

Dass sich dieses intelligente Naturwesen „Pferd“ durch WHO-Empfehlungen oder Krebsvorsorgerats**schlägen** informiert hat, kann ich mit Sicherheit ausschließen. Es genießt die Sonne als Tankstelle von Lebensenergie in vollen Zügen. Es **spürt intuitiv**, wie bedeutsam die Energie der Sonne für seine Gesundheit und für sein Leben ist. Es scheint sogar zu wissen, warum die Sonne so wichtig für sich ist, und



wie es ihre Kraft für seine Gesundheit nutzen kann. Das intelligente Pferd aktiviert intuitiv sein Schutzschild gegen chronische Erkrankungen. Das ist **wirksame Präventivmedizin**.

Dies steht im krassen Gegensatz zu Frau Safety, die zur gleichen Zeit mit Sonnenbrille und Sonnenschutzfaktor 30 auf ihrer Terrasse sitzt und eifrig die zahlreichen Nebenwirkungen eines Beipackzettels studiert, der zu ihrem innovativen Osteoporose-Präparat gehört. Immerhin wurde in einer randomisierten kontrollierten Studie mit mehr als 7.000 Frauen nach dreijähriger Therapie bei Patientinnen mit vorbestehender Wirbelfrakturen ein um 55 Prozent reduziertes vermindertes Risiko für eine vertebrale Fraktur gesichert. Ja, wenn das kein Glückstag für Frau Safety ist?

### Ein kleiner Exkurs zum rationalen Intellekt

**Der rationale Intellekt** genießt in den westlichen Industrieländern **hohe Beachtung**, auch in unserem Bildungssystem. Ratio = Verstand: (Logik, Schlussfolgerung, Lesen, Schreiben, Rechnen, **Auswendigkernen**). 99% aller Ingenieursleistungen sind das Produkt des rationalen Verstandes.

Lebensprobleme oder die Entwicklung als Mensch sind **dadurch allein nicht lösbar**: am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, in der Familie und mit sich selbst. Wer glaubt, dass wir allein mit unserem rationalen Verstand Herausforderungen des Lebens meistern können, glaubt auch, dass Abteilungsleiter – Abteilungen leiten, und dass Zitronenfalter – Zitronen falten.

### Wer ist denn nun Frau Safety?

Frau Safety (Bildungsbürgerin, hat studiert), Sicherheitstyp, Mitte 50: informiert sich regelmäßig über aktuelle Empfehlungen der Krebsvorsorge und der Weltgesundheitsordnung (WHO), isst biologisches Fleisch, trinkt viel Milch und isst reichlich Käse und Joghurt, joggt 2 Mal die Woche, selbstverständlich mit Sonnenhut und Sonnenschutzfaktor 30. Sie war seit Jahren nur beim Arzt für die regelmäßigen Kontrollen. **Jetzt**: Beim Wäscheaufhängen akuter starker stechender Schmerz im Rücken. Arztbesuch und Diagnose: Schmerzhafter Wirbeleinbruch, Osteoporose.

Frau Safety hat als Bildungsbürgerin nicht auf ihren Körper gehört und der Natur ihre Chance gegeben. Sie war dank moderner WHO Empfehlungen und Krebsvorsorgeratschlägen **scheinbar** bestens aufgeklärt und wusste nicht das Vitamin D das Sonnenhormon und der Schlüssel zur Prävention ist:

