

# TREE.TV 10 MIT KLAUS HERKOMMER: "BUDDHA KOCHT - HEILKUNST VOM DACH DER WELT" (PODCAST)

*Posted on 11. August 2020*

Welcher Food-Typ bist du? Wind. Galle. Oder vielleicht Schleim? Was zunächst seltsam oder vielleicht unappetitlich klingt, entwickelt sich im neuen Baumhaus-Gespräch zu einer spannenden Ernährungsberatung mit leckeren Rezeptideen.

Natürlich essen wir alle, aber immer mehr kommt es darauf an, was, wann und wieviel davon. Fast-Food oder Karotte? Das ist heute viel zu selten die Frage, denn die Volkskrankheit Stress wirkt sich auch auf das tägliche Brot aus, das immer mehr aus Geschmacksverstärkern, Treibmitteln und aus Lebensmittelimitaten besteht.

Klaus Herkommer ist Heilpraktiker für tibetische Medizin. Mit seinem Buch „Buddha kocht - Heilkunst vom Dach der Welt“ hat er weit mehr als ein buntes Kochbuch geschrieben. Es ist eine Aufforderung zum gesunden Leben, eine Hilfestellung für bewussten Konsum, eine Anleitung für die ganzheitliche, sinnvolle Ernährung, abgestimmt auf die verschiedenen Menschentypen. Damit muss keiner zum Veganer werden, ganz im Gegenteil: Jeder darf das essen, was ihm schmeckt. Eine bewusste Ernährung, abgestimmt auf jeden Typ, funktioniert auch mit Fleisch.

Herkommer wollte nicht einfach noch ein Kochbuch mit extravaganten Rezepten auf den Markt werfen. Seine persönliche Intention ist eher die, dass sich Menschen wieder mehr mit sich selbst beschäftigen, ihre innere Mitte wiederfinden. Das kann durch Essen, durch bewusstes Atmen oder auch durch intensive Meditation erfolgen. Mit Herkommer kann man wunderbar über das Essen reden - noch besser aber über Gott und die Welt philosophieren. Typisch für ein TreeTV-Gespräch ist auch, jemandem zuzuhören, der kein neues Dogma in die Welt tragen möchte, sondern den kulinarischen Weg zurück zur Natur und natürlichem Konsum aufzeigt.

Achtung Appetizer: Es folgt ein spirituelles Gespräch mit 108 Rezepten. Schlicht und einfach: Köstlich. Kostbar. Wunderbar.

+++

KenFM jetzt auch als kostenlose App für Android- und iOS-Geräte verfügbar! Über unsere Homepage

kommt Ihr zu den Stores von Apple und Google. Hier der Link: <https://kenfm.de/kenfm-app/>

+++

Dir gefällt unser Programm? Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hier:

<https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

*Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.*



**BitCoin Adresse:**

18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK