

Johannes A. Buchholz

Die Sattva-Diät

wiederentdeckt in den ältesten
Schriften der Menschheit



Rohkostversion

Vollwertige Lebensmittel für ein starkes Immunsystem

Mit Kur-Anleitung

© 2016–2018 Johannes A. Buchholz

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors reproduziert oder in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel übertragen werden, außer für kurze, dem Autor zugeschriebene Zitate und für den persönlichen Gebrauch des Käufers.

Erhältlich in gedruckter Form bei www.amazon.de; als E-Buch (PDF) bei sattva1@freenet.de oder über die Website: <https://sattva1.webnode.com>.

Augenfreundliche Gestaltung: Studio  GC

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch geben die Sichtweise des Autors wieder und sind nicht als medizinische Ratschläge beabsichtigt. Sie dienen nur allgemeinen Informationszwecken und sollen die Zusammenarbeit mit ihrem Arzt bei dem Streben nach Gesundheit unterstützen. Der Inhalt soll kein Ersatz sein für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Der Autor bietet Ihnen keine eigenen Methoden zur Selbstheilung an, er macht selbst keine Aussagen zur Gesundheit, er gibt lediglich uralte und moderne Quellen wieder, die Sie selbst überprüfen müssen.

Aus legalen Gründen wurden diese Zeilen geschrieben; so auch die folgende Aussage: Der Autor übernimmt keine Verantwortung für alle Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der Diät und des Lebensstils ergeben, die in diesem Buch beschrieben werden. Sie tragen selbst die volle rechtliche Verantwortung für alle Entscheidungen, die Sie in Bezug auf Ihre eigene Gesundheit treffen. Wichtige Veränderungen in der Ernährung können zu Beginn eine Reinigungsreaktion hervorrufen. Den Lesern wird angeraten, sich darüber zu informieren und, falls nötig, qualifizierte professionelle Anleitung zu suchen.

Inhaltsangabe

Einleitung	7
1 Ermüdung vermeiden heißt: nie wieder leiden	19
2 Ideale Ernährung in der Bhagavad Gita, in den Vedischen Schriften, bei Jesus und in jüdischen Testamenten	33
3 Die Praxis idealer Ernährung in unserer Zeit	95
4 Heilung von Prostatabeschwerden und anderen Krankheiten	157
5 Erfolge und Einsichten aus anderen Ernährungslehren	203
6 Die Wahrheit über Getreide und Produkte davon	227

7	Trinkwasser kann die Gesundheit zerstören	244
8	Schutz vor schädlichen Strahlungen und krankmachenden Umwelteinflüssen	250
9	Geistige Heilung und Ernährung	264
10	Ärzte, Heiler, uralte Heilmethoden und Reinigungsverfahren	283
11	Heilungsbeispiele von Herz-, Prostata-, Autoimmunkrankheiten, Krebs, multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Diabetes, chronischer Müdigkeit, Candidose, Osteoporose, Untergewicht, Übergewicht und mehr	307
12	Unser Zeitgeist im Wandel – eine neue Handlungs- und Lebensweise	349
13	Methoden der Langlebigkeit	367
14	Die Sattva-Diät als kurzfristige Kur und die Ernährung danach	381
	Schlussbetrachtungen	388
	Danksagung	395
	Anhang: Referenzen und Quellen	396



*„Vitalität, Schönheit und Glücklichein sind
Geschenke der Natur für diejenigen, die nach
ihren Gesetzen leben“ – Leonardo da Vinci*

Einleitung

In diesem Buch finden Sie eine uralte Beschreibung, welche Lebensmittel Menschen mit unterschiedlichem Bewusstseinsniveau bevorzugen und eine Anleitung, wie Sie diese Einsichten für Ihre Gesundheit nutzen können.

Für die meisten Menschen spielt es kaum eine Rolle, ob ihre Nahrung wirklich nahrhaft und naturbelassen ist, oder ob sie überhaupt geeignet ist für das menschliche Verdauungssystem, sondern nur, dass sie schmeckt und satt macht – ihnen ist es z.B. egal, ob die Nahrungsmittel von Natur aus geschmacklos sind und nur mit anregenden Zutaten wie Salz und Gewürzen genießbar



gemacht sind, oder ob sie Gifte aus der Landwirtschaft oder Lebensmittelindustrie enthalten, die später zu Krankheiten führen.

Wenn Sie bewusster leben, tödliche Krankheiten durch Nahrung vorbeugen, sich auch von anderen, inneren Krankheitsursachen trennen und ein gesundes, glückliches Leben führen möchten, so finden Sie in diesem Buch die wichtigsten Methoden und Hilfsmittel dazu.

Zunächst geht es um eine gesunde, wohlschmeckende, uralte Diät und andere gesunde Empfehlungen, welche den physischen Stress reduzieren – denn die häufigste Stressbelastung für den Körper entsteht durch den Konsum krankmachender Lebensmittel und durch schädliche Angewohnheiten und Umwelteinflüsse. Um diesen physischen Stress zu beseitigen und vorzubeugen, stelle ich Ihnen nicht nur die uralte Sattva-Diät und -Lebensweise unserer Vorfahren vor, sondern auch eine Reihe moderner Empfehlungen und Versionen der Sattva-Diät, die aber wegen des heutigen allgemeinen geringen Wissensniveaus nicht immer mit den ursprünglichen Empfehlungen übereinstimmen und die wirkliche Ursachen aller Krankheiten oft nicht erkannt haben.

Physischer Stress (durch falsche Diät, Mangel an Schlaf, Bewegung, usw.) ist jedoch nur die Ursache von etwa 15 % aller Krankheiten; 85 % werden durch mentalen und emotionalen Stress verursacht – durch Sorgen (z.B. Geldprobleme), ständige Frustration, Zweifel, Ängste, Hass, Mangel an Selbstliebe und Selbstachtung, usw. Um auch diesen Stress lösen zu können, habe ich die wichtigsten Methoden zur Entwicklung von mehr Selbstliebe, Selbstachtung und innerer Erfüllung aufgeführt.

Viele Menschen konsumieren Lebensmittel, die nicht geeignet sind, von uns gegessen zu werden – oder zwar geeignet, aber in zu großen Mengen und mit giftigen Inhaltsstoffen, die der Körper nicht handhaben kann und die obendrein oft nach Sonnenuntergang gegessen werden, wenn die Verdauungskraft abnimmt. Wenn wir Stress vermeiden oder uns erholen und heilen wollen, müssen wir uns um eine gesunde Ernährung kümmern: mehr sauerstoffreiche, basische und vollwertige Lebensmittel, die im Einklang mit unserem Verdauungssystem sind.

Bei meinen Recherchen und Bemühungen, meine Gesundheit wiederherzustellen, habe ich mich



zuerst in meiner westlichen Umgebung und Tradition umgesehen und dabei leider nur wenig Brauchbares für meine Heilung entdeckt. Erst als ich auch die östlichen Weisheiten mit einbezog, kamen schnell spürbare Erfolge.

Die ältesten Quellen oder Überlieferungen der Menschheit haben sich bei der Heilungssuche für mich einfach als die besten herausgestellt – es ging mir nur um reine Wahrheit und Effektivität und ob die aus dem Westen oder Osten kommen, war mir egal. Wenn auch Sie mit einem aufgeschlossenen Geist für die Wahrheit dieses Buch untersuchen, werden Sie zu vielen neuen Erkenntnissen kommen.

Auch beim Thema Rohkost sind viele Menschen durch die bisherigen Informationen darüber oft skeptisch. In diesem Buch finden Sie Informationen über eine uralte Diät, die über den vielen heutigen Rohkostdiäten steht, weil sie Rohkost völlig anders definiert bzw. alle ungesunden Bestandteile und Zubereitungsformen, die heutzutage in den meisten dieser Diäten enthalten sind, eliminiert und genau definiert, welche Nahrungsmittel krank machen und welche gesund sind.

Die meisten Ärzte und Menschen haben keine oder nur eine sehr mangelhafte Ausbildung und Information über den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit und glauben daher nur, was alle anderen über Ernährung glauben oder was Menschen oder Branchen möchten, was wir darüber glauben. Viele legen sich auch selbst einen Glauben zurecht, ohne die Realität oder Wahrheit über ihre Nahrungsmittel zu kennen oder recherchiert zu haben.

In unserem besten gesundheitlichen Interesse ist aber nur die Wahrheit über das, was wir essen. Wenn Sie z.B. bestimmte Lebensmittel lieben und jemand präsentiert Ihnen einen Nachweis, dass diese nicht gut für Sie sind, ja sogar die Ursache für Ihre Krankheit bedeuten – dann hängt Ihre Reaktion darauf davon ab, ob Sie wirklich Gesundheit wollen oder lieber an Ihrem schädlichen Genussverhalten oder an Ihrem Glauben über Ernährung festhalten möchten.

Wenn Sie langfristig Gesundheit realisieren möchten und nicht nur kurzfristige Verbesserungen oder Symptombeseitigung, dann ist es gut zu wissen, für welche Nahrung Ihr Körper konzipiert ist, denn nur so können Sie fundierte Entscheidungen treffen, die Ihnen die besten Chancen zur Erschaf-



fung robuster Gesundheit geben und Ihnen nie eine Diagnose schwerer Krankheit bescheren.

Ich habe viele meiner Verwandten, Freunde und Bekannten frühzeitig an Krebs sterben sehen, weil sie die Wahrheit über Lebensmittel bzw. über die Wirkung derselben auf ihren Körper und Geist nicht kannten oder nicht beachtet haben.

Dieses Buch bringt das uralte Wissen über gesunde und ungesunde Nahrung ans Licht und untersucht, ob die vielen Ernährungslehren heute nur einer Philosophie entsprechen oder der Realität bzw. der Wahrheit, wie Nahrung auf uns wirkt. Sie können sich hier über die wissenschaftliche Grundlage der für den Menschen geeigneten Nahrung informieren und sich zudem von den spirituell, religiös und geschichtlich herausragenden Persönlichkeiten der letzten 5000 Jahre über ideale Ernährung und Gesundheit unterrichten lassen.

Die meisten Menschen orientieren sich bei ihrer Ernährung an Konzepten, die weder wissenschaftlich sind, noch von Menschen mit voll entwickeltem Bewusstsein aufgestellt wurden. Deshalb hielt ich es für angebracht, neben den wissenschaftlichen Erkenntnissen auch diejenigen Quellen zu

Ernährungsfragen zu Rate zu ziehen, deren Exponenten seit Jahrtausenden als Autoritäten für alle Belange angesehen und von den meisten Menschen hoch geschätzt werden. Das sind im Osten Krishna, Rāma, einige Seher (Rishis wie Vēda-Vyāsa, der auch die Bhagavad Gita verfasste) und im Westen biblische Persönlichkeiten, Jesus und Heilige.

Ich stelle Ihnen auch Persönlichkeiten aus den letzten ca. 100 Jahren vor, welche mit ihren Heilerfolgen die Wirksamkeit der ältesten gesunden Diät der Menschheit bestätigen und auch das, was die moderne Wissenschaft bisher dazu herausfand: dass Gesundheit und Krankheit mit der Ernährung zusammenhängen und traditionelle Ernährung heutzutage krank macht, weil sie diese Wahrheit nicht kennt und anwendet.

Sie werden in diesem Buch keine Inhalte finden, die mit Zucker überzogene, desinfizierte, Sag-ihnen-was-sie-hören-wollen-Informationen bieten, sondern einige ehrliche, verständliche, eventuell für manche Menschen auch unbequeme Fakten zu unseren Nahrungsmitteln und wie sie unsere Gesundheit beeinflussen. Wenn Sie die Wahrheit vertragen und anwenden, sich



von gesundheitsschädlichen Essgewohnheiten und Verhaltensweisen trennen und auf natürliche Weise ohne Operation und Nebenwirkungen gesund werden und bleiben möchten, so können Sie Ihre hohen, ungewöhnlichen Ziele verwirklichen, jeden Moment in Ihrem kommenden Leben verbessern und eine Versicherung gegen jede Krankheit gewinnen. Die hier im Buch beschriebene Übergangsdät kann Ihnen dabei helfen.

Wenn Sie es nicht schaffen, ganz auf die Sattva-Dät umzuschalten, dann empfehle ich, sie als Kur anzusehen – z.B. als periodische Reinigungskur, um sich von Giften und Schlacken zu befreien, als 6- bis 8-wöchige Kur, um sich von leichteren Krankheiten zu heilen, oder als 6- bis 12-monatige Kur zur Heilung schwererer Krankheiten. Oder versuchen Sie es mit der gekochten Version der Sattva-Dät, wie ich sie in meinem zweiten Buch beschrieben habe.

Die Sattva-Dät sollte niemals unbequem für Sie werden – wenn Sie merken, dass Ihnen nach der anfänglichen Reinigungsphase in der Ernährung etwas fehlt, gehen Sie dem nach und beobachten, wie es nun auf Sie wirkt und ob Sie sich damit besser fühlen. Ich selbst habe mehrmals wieder weni-

ger gesunde Nahrungsmittel gegessen und bekam schon nach kurzer Zeit die altbekannten Symptome vergangener Krankheiten zurück. Ich habe daraus gelernt, meine Essenswünsche mit alternativen, aber gleichwertigen Lebensmitteln zu erfüllen und dadurch Krankheiten zu vermeiden.

Sie finden in diesem Buch auch Hinweise, welche Lebensmittel nach einer Kur mit der Sattva-Diät geeignet sind und warum Menschen von der Sattva-Diät angezogen werden – aus der Sehnsucht nach Gesundheit, innerem Frieden, nach innerer Ordnung und seelischem Gleichgewicht. Mit der Sattva-Diät gewinnen Sie mehr Zeit für Ihr eigenes Sein, für mehr Ruhephasen, Besinnung und zum Aufbau von innerer Stärke, Freude, Freiheit von Sorgen (und Kocharbeit) und zur Wiederherstellung der Sensitivität der eigenen Sinnes- und Geschmacksorgane, welche durch Salz, Zucker, Gewürze, schädliche Lebensmittelzusätze und Geschmacksverstärker gelitten haben.

Insbesondere in den letzten 100 Jahren, in denen der patriarchalische und technische Einfluss auf unsere Ernährung enorm zunahm, kam es zu einem rasanten Anstieg aller möglichen Krankheiten. Ein „Besser ist Mehr“-Denken hat dazu



geführt, dass unsere Nahrung starken Veränderungen unterworfen wurde und zum großen Teil ihre gesunde ursprüngliche Form verloren hat. Sie wurde raffiniert, genmanipuliert, mit Chemikalien vergiftet, abgetötet, pasteurisiert, homogenisiert, degeneriert und für Massentierhaltung, Profit- und Machtstreben genutzt.

All dies führte zu einem Anstieg von Natur- und Klimaveränderungen, Hungertoten, Zivilisationskrankheiten (insbesondere Krebs, Diabetes, Übergewicht, Herz-, Leberkrankheiten) und Nährstoffmangel als Krankheitsursache (bei 70 % aller Krankheiten), selbst in der westlichen Welt. Damit verbunden stellte sich die Degeneration von Körper, Geist und Seele eines großen Teils der Bevölkerung ein. Das Streben nach Profit durch Nahrung und die schnelle Verbreitung einer für den Menschen ungeeigneten Ernährung führten auch zu einer Zunahme von Aggression, Gewalt und Krieg.

Seit dem Anstieg dieser negativen Tendenzen erwachte aber auch die ausgleichende Kraft, der Gegenpol, die Natur des Lebens, die Liebe zur Natur und zur Schöpfung, die immer schon für das Ernähren, Erhalten, für die Akzeptanz und das Bewahren der ursprünglichen Form, für

Schönheit, Wohlgefühl und Gefühl gesorgt hat. Das Erwachen dieser intuitiven, gefühlvollen Seite führte zu einer Wiederentdeckung und Belebung der ursprünglichen, idealen Ernährung und fand ihre gesündeste Form in der Wiederentdeckung der Sattva-Diät, auch als fettarme, vegane Rohkost bekannt, die schon vor 5000 Jahren beschrieben wurde. Die Sattva-Diät steht jedoch über den vielen Rohkostdiäten, weil sie Rohkost völlig anders definiert bzw. alle ungesunden Bestandteile und Zubereitungsformen, die in den meisten Rohkostdiäten enthalten sind, eliminiert und dabei auf jahrtausendealtes Wissen zurückgreift. Die Ergebnisse sprechen für sich.

Mit dem Beginn eines neuen Zeitalters sind wir in eine neue Diät-Dimension eingetreten: die für uns geeignete Nahrung wird so akzeptiert, wie sie ist – in ihrer ursprünglichen lebendigen Form, nicht weiterverarbeitet oder beschädigt – dies spart nicht nur Arbeit „im Schweiße deines Angesichts“ sondern auch Zeit (von der viele heutzutage gerne mehr hätten) und beseitigt vor allem die Ursache der meisten Krankheiten.

Die Sattva-Diät gibt uns lebendige Nahrung („Āyu“), die uns die Natur im Garten Eden oder



unserem ursprünglichen Früchteparadies schon vor langer Zeit immer mühelos zur Verfügung gestellt hat, an die wir angepasst sind und welche den uralten sowie modernen wissenschaftlichen Empfehlungen entspricht, die Sie in diesem Buch finden.

Lebendige Nahrung – fettarme vegane Rohkost – macht der Übersäuerung des Körpers und den damit verbundenen gesundheitlichen Schäden ein Ende. Lassen Sie sich von der uralten idealen Diät inspirieren, denaturiertes, gekochtes Essen und ungeeignete Nahrung gegen eine lebendige, energiereiche, verdauungsfreundliche „neue“ wohlschmeckende gesunde Ernährung zu tauschen – was Sie damit vergessen können ist: ein kürzeres Leben, Stressanfälligkeit, Krankheiten und ihre Ursachen, eine vergrößerte Bauchspeicheldrüse und verkleinerte Organe einschließlich eines verkleinerten Gehirns. Oft haben Menschen erst auf dem Sterbebett zu einer gesunden Diät gefunden (siehe Beispiel der christlichen Glaubensschwester am Ende des 2. Kapitels) und haben dann noch ein langes gesundes Leben geführt.

*„Deine Nahrung sei deine Medizin.“
– Hippokrates*

Kapitel 1

Ermüdung vermeiden heißt: nie wieder leiden

In der Bhagavad Gita (eine der vedischen Schriften) wird die uralte wohlschmeckende Sattva-Diät beschrieben, welche ein Leben voller Kraft, Reinheit, Gesundheit und Freude erzeugt. Sie schmeckt vor allem auch ohne Salz, Gewürze und andere herkömmliche Zutaten, welche nach der Sattva-Diät krankmachende Einflüsse (Rajas und Tamas) erzeugen. Eine gesunde Diät kann ohne Salz, Gewürze etc. nur dann wohlschmeckend und sättigend sein, wenn sie aus natürlichen, schmackhaften, unzerstörten, lebendigen Lebensmitteln besteht, die für unser Verdauungssystem



auch wirklich geeignet sind. Die Sattva-Diät (im Sanskrit-Original auch „Āyu“, lebendige Nahrung genannt) baut Leben, Kraft und Energie auf und führt vor allem nie zu Ermüdung, Verschleiß oder Krankheit. Ermüdung (und damit ein kürzeres Leben) lässt sich mit der Sattva-Diät vermeiden, wenn wir 2 wichtige Naturgesetze beherzigen:

Alle organische Substanz – wir selbst, unsere Nahrung, alles Leben (Āyu) – unterliegt biologischen Gesetzen. Wir wissen, dass z.B. eine Hitzeeinwirkung über eine bestimmte Temperatur hinaus zur Denaturierung oder zum Absterben wichtiger Funktions- und Bestandteile organischer Substanz führt. Dies kennen wir aus der Erfahrung mit Fieber: die maximale innere Temperatur, die ein Mensch überleben kann, liegt bei ca. 43 Grad. Dann gerinnen oder denaturieren die menschlichen Proteine und die meisten Organe versagen. Besonders im Gehirn treten dann irreparable Schäden auf.

Dieses Gesetz trifft auch auf die meiste organische Nahrung zu – beim Erhitzen derselben werden die wertvollen lebendigen Inhaltsstoffe (Āyu) wie Vitamine, Enzyme, Antioxidantien, Proteine und Fettsäuren zerstört, denaturiert, nachweislich unbrauchbar und eine Belastung für den Körper.



Auch der biologisch-feinstoffliche Informations- und Energiegehalt der naturbelassenen Lebensmittel geht verloren. Was nach dem Erhitzen übrig bleibt sind leere Kalorien mit minimalem Nährwert. Dieses Wissen ist schon seit vielen Jahrzehnten bekannt. Es gibt nur wenige Ausnahmen, d.h. Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe durch Erhitzen besser verfügbar werden. (Siehe mein Buch zur gekochten Version der Sattva-Diät.)

Alle Tiere (besonders die uns genetisch am nächsten stehenden „intelligenten“ Verwandten wie die Bonobos) halten sich an dieses Gesetz und essen, wie ihnen naturgemäß vorgegeben, alles roh, unverarbeitet und mit allen Nährwerten. Wenn sie es gekocht zu essen bekommen, degenerieren oder sterben sie schnell, weil ihnen die lebendigen frischen Nährwerte aus rohköstlicher Nahrung fehlen. Dies hat man in Untersuchungen an Haus- und Zootieren nachgewiesen.

Die Untersuchungen am Menschen beweisen das gleiche, denn der Schöpfer hat (durch die Naturgesetze) bei der Nahrungszuteilung (und Zubereitung) für den Menschen keine Ausnahme geschaffen. Die gesundheitlichen Schäden, Degeneration, ein kürzeres Leben etc. durch erhitzte, nicht voll-



wertige und giftbelastete Nahrung sind eindeutig nachgewiesen (siehe Kapitel 3–6). Es ist verwunderlich, wenn Menschen nach diesen Erkenntnissen noch glauben, mit zerstörter (gekochter, erhitzter), giftiger und ungeeigneter Nahrung ein langes und gesundes Leben führen zu können.

Ein anderes biologisches Gesetz betrifft die Verdauungsorgane: jeder Spezies ist durch die Beschaffenheit ihrer Physiologie eine geeignete Nahrung biologisch vorgegeben. Beim Menschen besteht diese in lebendiger, unbeschädigter Pflanzennahrung, wie durch wissenschaftliche Untersuchungen (siehe Kapitel 3) und die ältesten menschlichen Überlieferungen bestätigt wurde.

Unsere Nahrung ist dann für uns geeignet, wenn sie in ihrem natürlichen Zustand schmackhaft ist und uns bei ihrem Anblick das Wasser im Mund zusammenläuft. Das ist sicher nicht der Fall, wenn wir eine Kuh oder ein Schwein sehen (nur bei Raubtieren).

Tierische Nahrung ist für den Menschen ungeeignet, schädlich und gibt keine ausreichende andauernde Kraft, obwohl oft das Gegenteil behauptet wird – die meisten Menschen halten die Stimu-



lation, die nach dem Verzehr tierischer Produkte entsteht, fälschlicherweise für Kraft – in Wirklichkeit erzeugt die vitale Resistenz des Körpers, um diese für ihn fremden tierischen Substanzen und Gifte auszuscheiden, diese starke Stimulation, die aber im Endeffekt nur die Widerstandskraft des Körpers verbraucht. Stärke und Ausdauer entstehen aber nachweislich durch lebendige, unzerstörte, und geeignete Nahrung.

Der Mensch hat im Gegensatz zum Tier die Fähigkeit, die ihm biologisch vorgegebenen Naturgesetze zu brechen, muss dafür aber die Konsequenzen tragen: Degeneration, kürzeres Leben, kleineres Gehirn, chronische Krankheiten, etc.

Die Ursache der allermeisten Krankheiten liegt also primär in der Verletzung biologischer Naturgesetze: im Essen von erhitzter, giftiger, nicht vollwertiger und ungeeigneter Nahrung, die meist noch falsch kombiniert wird – so z.B. Proteine mit Getreideprodukten, wodurch sich die unterschiedlich benötigten Verdauungssäfte neutralisieren; oder Getreideprodukte mit Zucker, was zu Fermentation und Alkoholbildung führt – so sind schon oft Autofahrer wegen Trunkenheit am Steuer identifiziert worden, obwohl sie keinen



Alkohol tranken. Mediziner schrieben den Alkoholgehalt im Blut dann der Fermentation nach dem Essen ungünstiger Kombinationen zu.

Diese Kombinationen sind in den Wohlstandsländern täglich üblich und daher sind sehr viele Menschen oft betrunken oder benebelt ohne es zu wissen. Rechnet man noch die Opioide aus Getreideprodukten mit Gluten und die Morphine aus Milchprodukten hinzu (siehe Kapitel 6), so kann man sich vorstellen, wie viele Menschen ständig unter Alkohol- und Drogeneinfluss stehen, ohne es zu wissen. Darin liegt auch der Grund für die Zunahme aller möglichen Krankheiten, insbesondere Demenz, Alzheimer, Leber- und Prostatakrebs, denn es ist bekannt, dass Alkohol und Drogen (egal ob aus Lebensmitteln oder synthetische) Leber, Gehirn, Hormonsteuerung und andere Organe schädigen und beeinträchtigen.

Durch ungünstige Kombinationen wird die Nahrung nur noch teilweise und schlecht verdaut. Hier liegt auch die Ursache von Sodbrennen, Magensäuremangel etc. (s.u.). Andere Faktoren wie Umweltgifte, nicht genügend Sonne, Schlaf, Ruhe, Bewegung etc. spielen ebenso eine Rolle und werden in den Kapiteln 3, 4 und 8 behandelt.



Zunächst einmal untersuchen wir die Folgen des Verzehrs erhitzter und ungeeigneter Nahrung: die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane ermüden durch die konstante Zufuhr solcher Nahrung, weil sie zur Verdauung derselben mehr, mindestens 60 % Nervenenergie aufbringen müssen. Wenn man dann noch 30 % Nervenenergie bedenkt, die jeder selbst im Tiefschlaf für die Aufrechterhaltung aller lebendigen Funktionen im Körper braucht, bleiben nur noch 10 % für den Rest unseres Lebens übrig, für Entgiftung, wichtige Reparatur- und Aufbauarbeiten des Immunsystems etc.

Geeignete Speise benötigt nur 40 % zur Verdauung. So bleiben dabei (nach Berücksichtigung der 30 % für die allgemeinen Funktionen) noch 30 % Nervenenergie übrig, also 20 % mehr als bei ungeeigneter Nahrung – oder doppelt so viel Energie und Zeit zum Aufbau eines intakten Immunsystems etc., das sind 200 % mehr Energie, Kreativität und Wohlbefinden während des ganzen Tages, ohne Müdigkeit, wie sie sich meist nach einem „gesunden“ zerstörten ungeeigneten Essen nach einiger Zeit einstellt. Das Fehlen wichtiger Nervenenergie für die körperlichen Funktionen äußert sich auch in den vielen Nervenerkrankungen und dem Zittern mancher alten Leute.



Wenn der Körper ständig mehr Nervenenergie zur Verdauung ungeeigneter und erhitzter Nahrung aufbringen muss, so ermüdet er mehr und mehr. So muss z.B. die Bauchspeicheldrüse die in erhitzter Nahrung fehlenden Enzyme nun selbst produzieren, was auf Dauer eine oft doppelte Vergrößerung dieser Drüse bewirkt.

Diese konstante Überforderung und Ermüdung des ganzen Körpers führt vor allem zu einer verlangsamten und ineffektiven Ausscheidung, was wiederum zu einer Ansammlung von Abfallprodukten und somit Toxinen im Körper führt – so verbringt ungeeignete und erhitzte Nahrung bis zu 72 Stunden in den Därmen (besonders Fleisch- und Milchprodukte, die keine Faserstoffe haben) wohingegen geeignetes Essen (unbeschädigte Pflanzennahrung) nur ca. 18–20 Stunden bis zur Ausscheidung benötigt.

Durch die lange Verweildauer ungeeigneter, faulender und giftiger Nahrung in den Därmen sowie durch den Drogeneinfluss ungeeigneter Lebensmittelkombinationen entstehen Toxine, die von den Därmen in den Blutstrom und den ganzen Körper gelangen. Dann initiiert die im Körper wohnende Schutz- und Heilkraft verschiedene Maß-



nahmen zu deren Ausscheidung – durch Fieber, Erbrechen, Hautausschläge, Durchfall, Schwitzen etc. – durch eine Beschleunigung aller Körperfunktionen wie Herzschlag und Blutfluss und andere abnormale Reaktionen und Symptome, die wir aus den vielen Erkrankungen kennen.

Es handelt sich bei diesen Symptomen oder Krankheiten nicht um eine von außen kommende, uns überfallende Gefahr, sondern um eine interne Reaktion des Körpers, sich von Giften und Abfallstoffen zu befreien. Jede Krankheit ist also von der intelligenten Natur des Körpers selbst geschaffen worden, um den normalen und giffreien Zustand wiederherzustellen. Jede „Behandlung“, Bekämpfung oder Unterdrückung der Symptome würde nur zu einer Behinderung des Körpers bei seiner Arbeit führen.

Also helfen hier nicht Gegenmittel, Medizin etc., die nur zu einer weiteren Vergiftung und zu einem chronischen Krankheitszustand führen, sondern nur eine Rückbesinnung auf die primäre Ursache der Krankheit und ihre Korrektur: wir müssen aufhören, von dem für uns genetisch vorgegebenen Ernährungsplan abzuweichen. Nur dies führt zu einer Regeneration der Lebens- und Widerstandskraft in uns. Nur ein Zurückfinden zu den für den



Menschen geplanten oder geeigneten Lebensmitteln sowie gesunde Verhaltens- und Denkweisen und eine giftfreie Unterstützung des Körpers bei der Ausscheidung von Toxinen führt wieder zu einem krankheitsfreien Leben.

Heilung, dauerhafte Gesundheit und eine hohe Lebensqualität ist nicht mit Medikamenten, Gegen- oder Wundermitteln, Darm- oder Leberspülungen, Kräutern oder Elixieren etc. zu erreichen, sondern nur durch die Unterstützung und Achtung der großen unsichtbaren Kraft in uns, die den lebenden Organismus leitet und beschützt. Diese Kraft allein ist fähig, alle Aktionen im Körper einzuleiten, die zu seiner Heilung und dauerhaften Gesundheit führen. Zur Achtung und besten Nutzung dieser unsichtbaren Kraft in uns gehört Beobachtung und Studium ihrer Gesetze für Körper und Geist.

Die unsichtbare Ursache für Gesundheit und alles Gute in und um uns kann aber nicht durch das Studium von Krankheitssymptomen erforscht werden, sondern durch Verständnis und ein nach Innen wenden. Physische Auswirkungen werden heute meist durch das Auge studiert, unsichtbare Ursachen dagegen studiert man besser durch



Verstehen – die Medizin heute studiert nur mit den Augen, sieht nur die Symptome und nicht die Ursache der Krankheit – das Augenstudium schließt das Verstehen.

Symptombehandlung mit Medikamenten und anderen leblosen Substanzen hat keinerlei Wirkung, denn die Fähigkeit zu agieren liegt nur im inneren Lebensprinzip (Ayu). Deshalb haben Medikamente und Gegenmittel auch keine Affinität zu Organen oder Körperteilen – sie agieren nicht und sind passiv – nur der lebendige Organismus reagiert darauf, indem er eine Reihe von Ausscheidungsmaßnahmen dieser verordneten Gifte und Gegenmittel einleitet.

Die meisten Ärzte halten diese natürliche Kriegsführung des Körpers gegen ihre ständig verordneten Mittel für die heilsame Reaktion des Körpers auf ihre „Medizin“ etc. und sehen nicht, dass der Körper dadurch nur geschwächt wird, unnötig mehr Energie aufbringen muss, ermüdet und heilsame Symptome unterdrückt werden – wenn dies längere Zeit andauert und Toxine nicht herausgeführt werden, passt sich der Körper an diesen Zustand an – mit chronischen Krankheiten.



Nur das, was Gesundheit hervorbringt (geeignete Nahrung und eventuell fehlende lebendige Zusatzstoffe wie Vitamine, Enzyme etc., Schlaf, Ruhe, Sonnenlicht, Luft, Wasser, Bewegung, Hoffnung, Glaube, Mut etc.) kann auch bei der Heilung von Krankheiten wirksam sein – das, was reinigt, repariert, aufbaut und die Ausgabe von Nervenergie und Ermüdung reduziert, heilt und beugt allen Krankheiten vor.

Die körperliche Ermüdung spiegelt sich im Geist, in unserer Psyche, als Angst, Sorge, Depression, Selbstsucht, Langeweile etc. wieder – Symptome, welche durch geeignete Sattva-Nahrung nach einiger Zeit verschwinden. Mit lebendiger, energiereicher, verdauungsfreundlicher Kost kehren schnell psychische Stärke, Enthusiasmus, Lebensfreude und Mut zurück. Geistige Methoden (siehe Kapitel 9 und 12) unterstützen uns dabei, vitalisieren uns durch tiefe Ruhe und bauen Stress sowie negative psychische Aspekte ab. Dadurch wächst die Klarheit des Geistes und ein bewussteres Leben, das uns automatisch auch zur Erkenntnis und Auswahl geeigneter Nahrung führt.

Zusammengefasst: Jeder Krankheit geht eine Verletzung der für unseren Körper wichtigen Naturge-



setze voraus die besagen, dass wir mit lebendiger, unbeschädigter und für den Menschen geeigneter Nahrung gesund bleiben und mit zerstörter (erhitzter), durch Industrie und Landwirtschaft vergifteter und ungeeigneter Nahrung den Körper ermüden und überfordern.

Als Folge der Ermüdung verlangsamt sich die Ausscheidung, was zur Ansammlung von Abfallstoffen und Toxinen führt, welche der Körper mit Krankheitssymptomen (oder besser: Maßnahmen zur Herstellung der Gesundheit) herausführt, wenn man ihn nur lässt und ihn mit Ruhe und den natürlichen Grundbedürfnissen unterstützt und die Symptome nicht unterdrückt. Nur das Lebensprinzip in uns heilt, nicht Medizin oder Gegenmittel, welche im Gegenteil chronische Krankheiten erzeugen.

Zu allen Zeiten haben berühmte Ärzte (z.B. Hippokrates: „Deine Nahrung sei deine Medizin“), herausragende Wissenschaftler (z.B. Einstein) sowie spirituelle Persönlichkeiten und Propheten (Jesus, Moses, Krishna, Buddha etc.) auf die Einhaltung dieser beiden Naturgesetze für den Menschen hingewiesen, um dauerhafte Gesundheit und ein höheres Bewusstsein zu



leben. Im folgenden Kapitel stelle ich Ihnen die Gesundheits- und Ernährungslehre einiger dieser bedeutenden Persönlichkeiten vor.



*„Bittere, scharfe, saure, salzige, allzu heiße,
feurige, raue, trockene (astringierende)
Nahrung – diese schafft Schmerz,
Elend und Krankheit“ – Bhagavad Gita*

Kapitel 2

Ideale Ernährung in der Bhagavad Gita, in den Vedischen Schriften, bei Jesus und in jüdischen Testamenten

Beginnen wir mit den Sattva-Ernährungslehren, die wir in den vedischen Schriften Indiens finden. Diese werden nach internationalen Forschungen als die ältesten Aufzeichnungen der Menschheit angesehen. Schon vor 5000 Jahren wussten die Menschen, wie man ein gesundes erfülltes Leben im Einklang mit den Gesetzen des Körpers und der Schöpfung lebt.



Eine der vedischen Schriften ist die Bhagavad Gita – eine im Westen inzwischen vielen und in Indien fast jedem bekannte Schrift – ein Dialog zwischen Krishna (in Indien als Inkarnation Gottes verehrt) und Arjuna, seinem Schüler und größter Bogenschütze seiner Zeit.

Krishna lehrt Arjuna in den Versen 8–10 des Kapitels 17 der Bhagavad Gita, dass die Menschen ihre Nahrung entsprechend ihrem Bewusstseinszustand wählen. Er definiert, welche Nahrung gesund ist und welche der Gesundheit nicht förderlich ist – wenn wir damit aufhören, ungeeignete Nahrung zu essen, stellt sich schnell ein neues Lebensgefühl, Gesundheit und ein neuer Bewusstseinszustand ein.

Hier nun die uralte Definition der Sattva-Diät. Eine Wort-für-Wort-Übersetzung der Verse aus dem Sanskrit-Original ins Englische finden Sie z.B. in Winthrop Sargeant: *The Bhagavad Gītā*.



Bhagavad Gita, Kapitel XVII, Verse 8–10:

**आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः
॥ १७-८ ॥**

Annähernde Umschrift, auf deutscher Schreibweise basierend:

Aaju-ssatwa-bala-aroogja-ssukha-priiti-
wiwardhanaa, rasjaa snigdhaa sthira hridjaa
aahaaraa ssaatwika-prijaa. (17:8)

Übersetzung:

Nahrung, die Leben (Langlebigkeit und Lebendigkeit), Tugend und Wahrheit, Kraft, Gesundheit, Glück, Freude und Zufriedenheit fördert sowie in sich schmackhafte (und saftige), milde (sanfte, glänzende) und feste Speise, dem Magen angenehm (das Herz beruhigend), wird von denen bevorzugt, die durch die Qualität Sattva charakterisiert sind.



कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः
॥ १७-६ ॥

Katw-amla-lawanaatjuschna-tiikschna-ruu-
kscha-widaahina, aahaaraa raadjas-asjeeschtaa
dukha-schookaamaja-pradaa. (17:9)

(Allzu) bittere, scharfe, saure, salzige, allzu heiÙe,
feurige, raue, trockene (astringierende) Nahrung –
diese schafft Schmerz, Elend und Krankheit – wird
von denen bevorzugt, die durch die Qualitat Rajas
charakterisiert sind.

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्
॥ १७-१० ॥

Jaatajaamam gatarassam puuti parjuschitam tja
jatt, utschischtam-api tjaameedjam boodjanam
taamassa-priyam (17:10)

Nahrung, die abgestanden, benutzt (Überbleibsel),
ohne Aroma und geschmacklos ist, stinkend, ver-

dorben und unrein, wird von denen bevorzugt, die durch die Qualität Tamas charakterisiert sind.

Shankara, ein Philosoph und Meister der Vedischen Tradition Indiens, schrieb einige Jahrtausende später einen Kommentar zur Bhagavad Gita und empfiehlt darin, dass alle Menschen die von Krishna beschriebene Sattva-Nahrung begehren mögen, denn nur diese beschert perfekte Gesundheit und befreit von den krankmachenden Einflüssen der Rajas- und Tamas-Nahrung.

Die drei Begriffe Sattva, Rajas und Tamas in Zusammenhang mit der Nahrung finden sich in fast allen der uralten vedischen Schriften. Wir werden sie hier etwas näher definieren.

Eine Sattva-Diät, d.h. eine Ernährung im Einklang mit dem zitierten Vers 8, bringt nach diesen Schriften automatisch einen völlig gesunden geistigen und physiologischen Zustand des Menschen hervor, der sich ausdrückt als Reinheit, lichtvolle Ausstrahlung, Kohärenz sowie Harmonie und Tugend – ein Leben, das alle positiven Tendenzen und Qualitäten fördert und dadurch weder Unrecht, Krankheit noch Leid erzeugt.



Weitere Qualitäten die sich durch eine Sattva-Diät entwickeln, sind Integration, Geradlinigkeit, Yoga (innerer und äußerer Frieden), Glückseligkeit, höchstes Wissen, Wahrhaftigkeit, Erfolg allein durch ein reines Herz (Wunscherfüllung ohne äußere Mittel), innere und äußere Fülle (Himmel auf Erden), perfekte Gesundheit, Freude, sehr langes Leben und Rechtschaffenheit.

Durch Rajas- und Tamas-Diäten (Vers 9 und 10) entwickeln sich nach den vedischen Schriften all die schmerzhaften und negativen Tendenzen des Menschen wie Stolz, Arroganz, Wut, Leidenschaft, Erfolgsjagd, Gier, alles Falsche, Widerstände und Probleme.

Rajas findet sich im Prinzip der Aktivität und Bewegung – alles Anregende, Aufputschende und Unruhige. Auf den Menschen bezogen bedeutet es einen unruhigen Geist, Hyperaktivität sowie das Handeln (und Essen) aus Leidenschaft und Begierde – Krishna erklärt, dass dies zu Krankheiten führt.

Tamas ist das Ergebnis ungeeigneter Nahrung und wird definiert als Trägheit, Dumpfheit,

Faulheit, Dunkelheit, Verwirrung, geistige Blockaden, Unwissenheit, Chaos, Betrug, Unreinheit – sie führen zu Leid, Elend und Krankheit.

Gesunde Sattva-Nahrung bedeutet nach den einzelnen Worten der obigen Verse:

Āyu – das erste und wichtigste Sanskritwort des 8. Verses. Āyu bedeutet **Leben, Langlebigkeit und Lebenskraft** – insbesondere Lebendigkeit der Nahrung, um die es in diesem Vers geht. Legen Sie zwei Ihrer Lieblingsäpfel (oder andere Früchte) vor sich – einen in frischer Form, den anderen in gekochter oder gebackener Form. Welcher strahlt mehr Lebenskraft aus und welcher hat eine längere Lebensspanne?

Nur lebendige Nahrung mit allen intakten Enzymen und Vitalstoffen unterstützt Ihre Langlebigkeit. Leben kommt vom Lebensprinzip – biologisches Leben ist sehr hitzeempfindlich (Hitze führt zur Maillard-Reaktion, die zu karzinogen wirkenden Verbindungen führt). Nicht nur unsere Nahrung, sondern auch wir selbst würden bei ca. 43 Grad Körpertemperatur sterben, weil Eiweiße gerinnen und Enzyme etc. denaturiert werden.



Āyu bedeutet also lebendige, vollständige Nahrung, die (mit wenigen Ausnahmen, siehe mein Buch zur Koch-Version der Sattva-Diät) nicht durch Kochen oder Erhitzen beschädigt, zerstört oder getötet wurde und solche, die nicht mit Denaturierung, Giften, Tod oder Töten von Lebewesen assoziiert ist. Man kann dem Wort Āyu (und damit der Sattva-Nahrung) keine Speisen zuordnen, die zu viel Salz und Gewürze verwenden, welche nach Vers 9 zu den Rajas-Nahrungsmitteln gehören und in den Worten Krishnas daher krank machen.

Ein wichtiges Element der ungekochten Nahrung ist seine Lebenskraft, auch Prāna, Chi, Odem etc. genannt. Wir können diese Kraft auch aus der Luft, dem Wasser, der Erde und der Sonne aufnehmen. Die Lebenskraft in der Nahrung hat auch einen feinstofflichen Aspekt, der auch unsere Nerven und den ätherischen Körper mit Energie versorgt. Dazu mehr in den letzten Kapiteln.

Ebenso sind mit Āyu alle ungesunden Produkte ausgeschlossen, die Leben und Zellen vernichten oder beeinträchtigen wie Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Schwarztee und andere Drogen, Gifte und Substanzen.



Das 2. Sanskritwort des Verses ist **Sattva** – Nahrung, welche die Elemente **Licht, Reinheit und Fülle** enthält und somit Gesundheit (arōgya), Kraft (bala), Freude (sukha) und alle anderen angegebenen Sattva-Qualitäten fördert. Wie wir sehen werden, ist dies bei süßen Früchten und chlorophyllhaltiger Nahrung der Fall. Krishna selbst war ein gutes Beispiel seiner Sattva-Nahrung, denn er sah mit 120 Jahren immer noch so aus wie mit 30. Welche Diät er bevorzugte, sehen wir auch in Vers 26, Kapitel 9 der Bhagavad Gita weiter unten.

Bala – Nahrung, die **Kraft** und Direktenergie für alle Zellen gibt = Glukose aus Früchten (einfache Kohlenhydrate), welche ohne Umwandlung (wie sie bei Fetten, Proteinen und komplexen Kohlenhydraten nötig ist) sofort Kraft und Energie bereitstellt. Auch vorwiegend körperlich tätige Menschen haben mit der Sattva-Diät beste Erfolge.

Arōgyā – Nahrung, die uns kontinuierlich (ein Leben lang) **Freiheit von jeglicher Krankheit** sichert und nicht solche, die sich in unserer Zeit als gesundheitsschädlich (Vers 9) herausgestellt hat.

Sukha – beschert uns ein **froh- und glücklich-machendes** Endergebnis der Nahrung (wie wir



uns geistig und körperlich in unserem Leben fühlen), das auch alle unsere Lebensumstände und Charaktereigenschaften günstig beeinflusst. Wenn wir eine Nahrung in natürlicher Form (nicht weiterverarbeitet) in die Hand nehmen, sollte sie uns ein Gefühl der **Freude** geben und das Bedürfnis, sie gleich zu essen wie sie ist. Früchte üben dann die stärkste Attraktion auf uns aus und befrieden unsere natürliche Neigung zu Süßem.

Prīti – sättigend und die Sinne befriedigend, also keine Nahrung, nach der man sich noch unbefriedigt fühlt, weil der Körper trotz vollem Magen noch Nährstoffe vermisst (siehe weiter unten). Auch keine unreife Nahrung, da diese unbefriedigend und irritierend wirkt, oder getötete Nahrung, denn unsere Sinne sträuben sich gegen den Verzehr eines tot vor uns liegenden Tieres.

Rasyā – Geschmack in sich – Nahrung, die zu ihrem Geschmack nicht allzu viele Zusätze wie Salz, Gewürze etc. benötigt (siehe Vers 9); Nahrung in ihrem rohen Zustand bei der uns das Wasser im Mund zusammenläuft und die wir mit Freude (**sukha**) essen, weil sie gut riecht und schmeckt (nicht solche ohne Aroma wie in Vers 10) und **vorwiegend süß** ist – die einzige von sechs



Geschmacksrichtungen, die übrigbleibt, wenn wir die fünf krankmachenden Geschmacksrichtungen aus Vers 9 weglassen. Die Sattva-Lebensmittel enthalten von Natur aus alle sechs Geschmacksrichtungen in kleinen oder kleinsten Mengen und es geht Krishna in diesen Versen darum, dass wir unserer Nahrung nicht noch zusätzlich die 5 krankmachenden Geschmacksrichtungen in konzentrierter Form hinzufügen wie Salz etc.

Mit Vers 9 schließt Krishna u.a. zu Saures aus – und damit auch zu saure Früchte. Viele Früchte sind jedoch nur im unreifen Zustand sauer, oder eher halbsauer, und bekommen durch die Verdauung eine süße Nachwirkung; einige Sorten werden durch Vollreifung oft süßer und wären dann noch gesundheitsfördernd. Ebenso ausgeschlossen sind mit Vers 9 und 10 alle zu trockenen Produkte wie ungekochte Gluten-Getreide, Hülsenfrüchte.

Snigdḥā – sanft, mild, glänzend. Das Gegenteil ist hart – also keine harte Nahrung wie Wurzelgemüse oder solche mit harten Schalen und kein hartes, ungekochtes Getreide (enthält nach zu hoher Erhitzung zudem Gifte) oder solche mit unverdaubaren harten Faserstoffen wie einige Gemüsesorten (siehe Kapitel 3). Fettfrüchte wie



Durian und Avocado können in kleinen Mengen zu einer sanften, glänzenden Nahrung beitragen.

Sthirā – substanzielle, **feste Speise**, also keine zu weichgekochte Speise und keine flüssige (= Gegenteil von fest) – d.h.: keine Öle, keine Milch, keine Suppen oder extrahierten Säfte (haben keine sanften Faserstoffe, die wertvolle Nährstoffe enthalten und für die Assimilation wichtig sind).

Zu wasserhaltige Speise geht zu schnell durch den Dünndarm, wird daher wenig assimiliert und gibt keine Kraft (bala), da sie den Körper nicht längere Zeit mit dauerhafterem Brennstoff (Kalorien) versorgt; und zu fettige und ungeeignete Speise wie Milch macht krank (stört die Zellatmung, s.u.). Nahrung darf natürlich auch nicht zu fest oder zu hart sein (deshalb snigdḥā – sanft), denn dann ist sie schwer oder gar nicht verdaulich.

Hridyā – dem Herzen angenehm: alle Nahrung, die den Körper (insbesondere Herz und Magen) nicht belastet, irritiert oder aufputscht wie es die in Vers 9 beschriebene Nahrung tut – diese schafft Schmerz, Elend und Krankheit – stattdessen **herzhafte süße Nahrung**, die schon immer von jedem geliebt wird, weil sie uns völlig befriedigt. Viele



sagen fälschlicherweise „Ich habe eine Schwäche für Süßes“, aber richtig müssten wir alle sagen: „Ich habe eine Stärke (naturgemäße Vorliebe) für Süßes und esse deshalb so viel süßes Obst wie ich möchte“, aber keinen raffinierten Zucker und andere flüssige Süßmittel und Fette.

Gesunde Nahrung ist zudem vorwiegend **frisch, nicht abgestanden**, wie in Vers 10 deutlich wird – womit auch die meiste Nahrung, die alt ist bzw. mit einem langen Haltbarkeitsdatum versehen ist und in Verkaufsregalen lagert, ausgeschlossen ist. Als Gewürze kann man ungekochte frische grüne milde Blätter von Fenchel, Koriander, Basilikum und Wildkräutern verwenden.

Auch Öle und Fette entsprechen nicht Krishnas Kriterien für gesunde Nahrung, da sie keinen **Geschmack** haben, nicht **fest** sind, beim Kochen und durch die Verdauungshitze im Körper ranzig werden, verdorben wie in Vers 10) und dadurch weder Gesundheit noch Langlebigkeit fördern, wie weiter unten erklärt wird.

Nüsse und Samen werden von Krishna nicht als gesunde Nahrung erwähnt, da sie entsprechend Vers 10 meist alt und abgestanden sind, in erhitz-



ter Form ranziges Fett enthalten, als säurebildend gelten und mit den meisten anderen Lebensmitteln zusammen keine gute Kombination für eine problemlose Verdauung sind. Eventuell können sie als Baumfrüchte angesehen werden und dann frisch, also zur Reifezeit und in kleinsten Mengen konsumiert werden, falls sie dann die Gesundheit fördern (sind säurebildend) – siehe dazu Kapitel 3: Fette und Proteine sind in der für uns richtigen Menge schon in der gesunden Sattva-Nahrung enthalten.

Wenn man all die obigen Qualitäten zusammen betrachtet, finden wir, dass Krishna hier eine **lebendige, fettarme, vegane Rohkost** definiert. Er macht in Vers 9 und 10 klar, dass man an den Konsequenzen des Konsums falscher Nahrung nicht vorbeikommt.

Die unserer Biologie entsprechende Nahrung besteht hauptsächlich nur in ungekochten süßen Früchten und grünblättrigen zarten Gemüsen. Dies wird von Krishna in Vers 26 von Kapitel 9 (weiter unten) bestätigt. Wie eine solche Ernährung in der Praxis aussieht, wird im 3. Kapitel ausführlich beschrieben. Im Folgenden mehr zu den einzelnen obigen Nahrungsqualitäten.

Krishna beginnt Vers 8 mit dem Attribut **Āyu** – das was „Leben, Langlebigkeit und Lebendigkeit fördert“ – also lebendige bzw. vollständige Nahrungsmittel mit allen lebenden Bestandteilen wie Enzyme, Spurenelemente etc. Damit schließt er Nahrung aus, deren lebendige Bestandteile durch Trocknen, Erhitzen oder andere Behandlungen abgetötet wurden (z.B. Eiweiße und Enzyme, die bei ca. 43 Grad vernichtet oder denaturiert werden) – also das meiste Gekochte sowie Fleisch, Fisch oder Eier mit Lebenskeim.

Schon in früheren Jahrhunderten wusste man, dass abgetötete Nahrung und solche von toten Tieren dem Leben nicht förderlich ist, denn ein Mensch stirbt, wenn er sich drei Wochen nur von Fleisch ernährt und wird (wie viele Eskimos) nur ca. 30 Jahre alt, wenn er fast nur Fleisch isst. Gekochte, denaturierte Nahrung führt (wie weiter unten erklärt) schneller zur Degeneration und früherem Tod als ungekochte Nahrung.

Es ist offensichtlich für jeden, der einmal Schlachthäuser oder Schlachten kennengelernt hat, dass die in Vers 8 beschriebenen Qualitäten des Lebens, der Tugend, Freude am Leben und Zufriedenheit (**āyu, sattva, sukha, prīti**) durch solche Hinrich-



tungen nicht gefördert werden – weder bei Tieren noch Menschen. Zudem ist die menschliche Physiologie nicht auf Fleischverzehr programmiert. Unsere Sinne sträuben sich gegen den Verzehr eines tot vor uns liegenden Tieres und selbst würden wir keine Tiere töten, um sie zu essen.

Inzwischen hat die moderne Wissenschaft auch hinreichend bewiesen, dass Fleischverzehr nicht „die Gesundheit“ (**arōgya**) fördert, da es wegen der dem Menschen fehlenden, nur den Raubtieren eigenen Verdauungsenzyme (Urikase) und der langen Verweildauer in den Därmen (Minimum 72 Stunden statt 18–20 Stunden bei Sattva-Nahrung) durch „Fäulnis“ Toxine im Körper bildet (Ammoniak, Stresshormone, Säuren, anaerober Stoffwechsel) – ein weiteres Anzeichen für Nahrung, die in den Tamasbereich von Vers 10 fällt und daher krank macht.

Pathogene Bakterien finden sich in hoher Zahl (750 Millionen bis eine Milliarde pleomorphe pathogene Mikroorganismen) in einer durchschnittlichen Mahlzeit mit Fleisch, Fisch oder Milchprodukten, ob wir sie kochen oder nicht. Die durchschnittliche pflanzliche vegane Mahlzeit enthält weniger als 500 pathogene Mikroorganismen.

Durch das Mikroskop sehen wir bei lebendigen Blutuntersuchungen, dass das innere Terrain der meisten Menschen sehr viel zu wünschen übrig lässt – es ist voller Pilze, pathogener Bakterien, Parasiten und Krankheitserreger.

In allen Zeitaltern haben Wissenschaftler, Ärzte und Yogis die Physiologie des Menschen und der Tiere, insbesondere die Verdauungssysteme, studiert, und anhand der Beschaffenheit der Zähne, des Magens, der Verdauungsenzyme, der Länge des Darms etc. festgestellt, dass die Nahrung für jede Gattung natürlich vorgeben ist und für den Menschen demnach Fleischverzehr und das meiste gekochte Essen nicht in Frage kommen. Jedes Tier hält sich an diese vom Schöpfer eingebauten natürlichen Ernährungsgesetze, nur der Mensch nicht – zumindest nicht in Zeiten, in denen kein ganzheitliches Bewusstsein und wahre Informationen in der Erziehung vorherrschen.

Heute sterben ca. 80 % der Menschen in Deutschland an Krebs und Herzinfarkt – Krankheiten, die bei Menschen, welche lebendige Nahrung nach der Sattva-Diät essen, nicht vorkommen. Auch bei chronischen Krankheiten, Diabetes, Arthritis und Arthrose erzielt Krishnas ideale Diät heutzutage



mitunter enorme Heilerfolge. Aus vergangenen Kulturen und in jüngerer Zeit wurde immer wieder bewiesen, dass Menschen, welche die uns natürlich vorgegebene Ernährung beachten, ein Leben lang von jeglicher Krankheit frei sind (**arōgya**).

Der Körper kann aus der meisten gekochten (denaturierter oder beschädigter) Nahrung keine Verdauungsenzyme produzieren, welche die Nahrung genauso vollständig verdauen helfen, wie solche Enzyme, welche Teil der frischen, ungekochten Nahrung selbst sind und uns von der Natur schon mitgeliefert werden. Nicht vollwertige Proteine, Stärke und Fette sind denaturiert und werden nur teilweise verdaut – die körpereigene Enzymproduktion muss Mehrarbeit leisten und wird überarbeitet (Drüsen entwickeln dadurch oft eine krankhafte doppelte Größe), die teilweise unverdaute Nahrung verstopft dann den Darmtrakt und die Arterien und hindert die körpereigene Enzymproduktion daran, Enzyme zu produzieren, die sich mit anderen Aufgaben beschäftigen könnten, wie Zellschäden zu reparieren.

Kochen zerstört viele der Nährstoffe im Essen, bzw. wandelt organische Nährstoffe in anorganische Mineralien um. Der Körper braucht organi-



sche Nährstoffe für die zelluläre Reparatur und die Herstellung neuer Zellen, für ein gesundes Immunsystem und für viele andere Funktionen. Unser Immunsystem bleibt gesund, wenn der Austausch alter Zellen mit neuem Material immer reibungslos funktioniert. Wenn jedoch dieser Austausch weniger gut funktioniert (durch Übermüdung bzw. unnötiger Mehrarbeit des Verdauungs- und Immunsystems wie wir schon beschrieben haben) geschieht die Neubildung von Zellen aus Mangel an Energie (Faulheit) einfach mit totem, ausgedientem Material, was zur Ansammlung von Tumoren führt.

Kochen beschädigt vor allem Proteine und Fette. Wenn der Körper ein beschädigtes Protein nicht erkennt, tritt eine Abwehrreaktion ein (der Körper attackiert diese fremden, nicht identifizierbaren Substanzen – siehe Leukozytose).

Durch Kochen verlieren die meisten Mineralien ihre organische Form. Sie werden dann in ihren nativen bzw. anorganischen Zustand zurückverwandelt, so wie sie im Boden, Meerwasser und Felsen vorkommen. In dieser Form sind sie meist **unbrauchbar** und verbinden sich im Kreislaufsystem dann leicht mit gesättigten Fettsäuren



und Cholesterin. Diese Verbindungen **verstopfen die Kanäle** und Wände des Körpers mit einem zementähnlichen Belag. Erhitzte Fette sind besonders schädlich für den Körper, weil sie so verändert werden, dass sie Acroleine, freie Radikale und andere Mutagene und Karzinogene bilden.

Also: die meisten Nahrungsmittel befinden sich in besserer Form wenn lebendig, ungekocht und unbeschädigt – und je besser Ihre Nahrung in Form ist, desto besser werden Sie in Form sein und das Leben genießen können.

In der **Bhagavad Gita, Kapitel 9, Vers 26** sagt **Shrī Krishna**: „**Wenn man mir mit Liebe und Hingabe ein Blatt, eine Blüte, Frucht oder Wasser (zum Verzehr) anbietet, esse (trinke) ich es gerne.**“ Hier fasst Krishna gesunde Nahrung zusammen, wie sie sich aus all den Qualitäten der obigen drei Verse ergibt. Krishna bevorzugt hier Nahrung aus rohen frischen, unbeschädigten Blättern (Salate, milde Kräuter und solche von Gemüsen), Blüten sowie Früchte (einschließlich sanfte Gemüsefrüchte wie Tomaten und fettere süße Früchte wie Durian etc.) und Wasser. Die **Einfachheit in der Ernährung** wird hier angesprochen – mehr als zwei, drei Zutaten sind nicht



nötig – keine Gourmet-Rezepte mit Fetten etc. und am besten **Monomahlzeiten** (siehe Kapitel 3). In einer solchen Ernährung ist alles enthalten, was unser Körper braucht: genügend Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Früchte enthalten genügend Kalorien und ca. 5 % Fett und Eiweiß (Fettfrüchte weit-aus mehr) und Gemüse ca. 20 % Eiweiß (s.u.).

Krishna sagt zwar in einem anderen Vers, dass er alle Nahrung akzeptiert, die man ihm mit Liebe darbringt, aber da er weiß, dass die Darbringenden gewöhnlich die dargebrachte Nahrung anschließend selbst verzehren und diese also eine gesundheitsfördernde Wirkung haben sollte, gibt er in diesem Vers Kund, welche Nahrung er mit Freude isst und welche dem Sattva-Prinzip entspricht, das er im 8. Vers, Kapitel 17 erklärt hat.

Er sagt nicht: Wer mir Milch, Brot... anbietet, sondern Früchte, grüne Blattgemüse, Blüten und Wasser. Natürlich akzeptiert Krishna alles, was ihm mit Liebe dargebracht wird, aber Hingabe und Liebe sind weniger effektiv, wenn sie ohne die Beachtung der naturgegebenen Ernährungsgesetze praktiziert werden und die Ernährung daher krankmachende Konsequenzen hat.



Wasser entspricht dem Sattva-Prinzip, wenn es rein ist. Uralte Schriften empfehlen reines Regenwasser oder destilliertes Wasser. Siehe dazu das 7. Kapitel: Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören.

Dieser Vers lässt erkennen, wie wertvoll und angenehm Krishna Früchte und chlorophyllhaltige Nahrung sind, die man ihm anbietet.

Die **lebendigen, rohen Früchte und Blattgemüse** (Photosynthese) geben den Zellen so viel umgewandeltes **Licht** (sattva), Sonnen- oder Lichtnahrung, dass keine Dunkelheit mehr in den Zellen existieren kann. Dann können durch den lichtvollen Einfluss des Körpers auf den Geist auch keine dunklen oder schlechten Gedanken und Gefühle mehr aufkommen, die dann krank machen, denn eine **lichtvolle Ernährung** gibt ein solches **Wohlgefühl, Heiterkeit und Frohsinn (sattva)**, dass Missgunst, Neid, Aggression und andere dunkle Eigenschaften keinen Platz mehr haben.

Die meisten Menschen essen viel zu wenig Früchte und grüne Pflanzennahrung (**zarte** Blätter, Salate, Kräuter, Gemüse), die uns mit ihrem Chlorophyll (eingefangener Sonnenschein) eine der energiereichsten Nährstoffe liefern, mit dessen Hilfe wir



am besten neues und gesundes Blut bilden können. Chlorophyll speichert große Mengen von messbarer Lichtenergie, welche unsere Gehirn-, Herz- und Nervenfunktionen entscheidend beeinflussen und uns vor Umweltgiften und Strahlenbelastung schützt und durch die Bildung von Lättrilen viele Krankheiten heilt.

In den inzwischen populär gewordenen **grünen Smoothies** finden wir interessanterweise die gleichen Bestandteile (Früchte und Grünes), die Krishna in diesem Vers anspricht und denen auch das Wort **snigdḥā** (mild, sanft, im englischen „smooth“) zugeordnet werden kann. Wie wir später sehen werden, sind Smoothies jedoch nicht immer empfehlenswert, besonders, wenn man ein halbes Dutzend Zugaben in einen Mixer wirft und sie dann mit einem anderen halben Dutzend Zutaten serviert. Dies ist für das Verdauungssystem keine leichte Aufgabe mehr – für optimale Gesundheit beachtet man besser die Einfachheit der Nahrung, die Krishna in diesem Vers anspricht – wir kennen das Sprichwort: Je einfacher die Mahlzeiten, desto gesunder ist Dein Leben.

Auch die im Rāmāyana weiter unten beschriebene Kost erleuchteter Waldbewohner enthält



die Bestandteile der von Krishna angedeuteten Gaben – insbesondere Fruchtzucker (Glukose), der Direktenergie für den Körper und besonders für das Gehirn ist. Fett und Eiweiß müssen erst in Glukose umgewandelt werden, was einen enormen Energie- und Zeitverlust bedeutet.

Das Wort **snigdha** (sanft) ist auch im Zusammenhang mit einer weiteren Tatsache zu sehen: Ballaststoffe von Getreidemahlzeiten (oder Hülsenfrüchten) können mit ihren oft scharfen Kanten die Darmwände irritieren, während Ballaststoffe aus Früchten und Gemüse löslich sind, weiche Kanten haben und den Darm sanft rein fegen.

Von den insgesamt sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, astringierend und bitter) werden in der Bhagavad Gita (Kapitel 17, Vers 9) fünf einem Leben mit der Qualität Rajas zugeordnet und nur die vorwiegend süße bleibt für eine Sattva-Diät übrig – jeder Mensch hat eine angeborene Vorliebe für Süßes. Es gibt Kommentatoren der Bhagavad Gita, die das Wort „allzu“ jeder der fünf Rajas-Geschmacksrichtungen hinzufügen und deuten damit an, dass milde frische Blattkräuter in kleinen Mengen, besonders die mehr ausgleichenden wie Fenchel, Koriander etc., nicht eine typi-

sche Rajas-Mahlzeit kennzeichnen, wenn sie das **milde** Maß nicht überschreiten und frisch sind.

Im Sanskrit-Original benutzt Krishna das Wort „allzu“ jedoch nicht für jede der fünf. Denn wo ist dann die Grenze bei allzu salzig, allzu scharf etc.? Für manche ist allzu salzig etc. noch nicht gut genug. Selbst wenn man kleine Mengen der fünf Rajas-Geschmacksrichtungen hinzufügt, so können sie immer noch gesundheitsschädlich sein, blockieren Organe und die körpereigene B12-Produktion, etc. (siehe Kapitel 3). Hinzugefügte Drogen oder Gifte bleiben Gifte, egal, in welchen Mengen – sie haben eine akkumulative Wirkung, irritieren, täuschen über den natürlichen Geschmack hinweg und sind der Anfang zur Sucht oder Abhängigkeit.

Die Natur hat kleine Mengen aller sechs Geschmacksrichtungen mit ihren organischen Mineralien in Früchten und Gemüse eingebaut und was immer der Körper braucht, ist darin schon enthalten. So schmecken Tomaten oder Selleriestangen oft etwas salzig oder bestimmte Salate etwas bitter etc. Es kommt darauf an, nicht noch extra konzentrierte Geschmacksrichtungen der Rajas-Kategorie hinzuzufügen.



Wenn man diese fünf schädlichen Rajas-Geschmacksrichtungen als für den Menschen geeignete und gesunde Nahrung einstufen möchte, so müsste man daraus auch eine ganze Mahlzeit herstellen können, die sättigt. Offensichtlich geht das nicht, denn Sie würden von den meisten dieser Substanzen (z.B. eine Salzmahlzeit) in kurzer Zeit sterben. Menschen und ganze Völker haben ohne diese fünf schädlichen Geschmacksrichtungen tausende von Jahren gelebt, bis sich die Zeitqualität wieder änderte (siehe Kapitel 13: Methoden der Langlebigkeit).

Von den sechs Geschmacksrichtungen bleibt nach diesen Versen für ein reines Sattva-Essen nur noch eine übrig, die ohne Abwägen immer das Attribut „milde“ trifft – die **„frische, lebendige, vorwiegend süße, feste und an sich schmackhafte Speise“**, die schmeckt, ohne dass man Salz, Gewürze oder andere Geschmacksrichtungen hinzufügen muss. Ein „gutes“ Essen braucht demnach nicht alle 6 Geschmacksrichtungen zu enthalten, wie in Indien oft behauptet wird.

Alles, was in rohem Zustand geschmacklos ist, ist auch im gekochten Zustand geschmacklos und kann für ein Leben in der Sattva-Qualität nicht



in Betracht gezogen werden. Fügt man Zutaten aus der Rajas-Kategorie hinzu wie Salz etc., soll geschmackloses Essen doch noch schmackhaft werden, täuscht aber über geschmacklose Nahrung hinweg, die man sonst nicht essen würde.

Sattva-Nahrung muss zudem fest sein (**sthirā**), d.h. roh oder nicht weichgekocht. Sie muss Eigen**geschmack** und ein angenehmes **Aroma** behalten, das sich nicht, wie oft beim Kochen, in die Luft verflüchtigt. Sie muss alle Sinne ansprechen – gut riechen, gut aussehen und selbst in rohem Zustand gut schmecken.

Ein Rajas-Essen konzentriert sich nicht auf Nährwerte und andere Sattva-Faktoren, sondern widmet sich hauptsächlich der Sinnesbefriedigung. Es ist schmackhaft am Anfang (oder besser: stimulierend und irritierend), aber neigt nach Vers 9 am Ende zur Entstehung von Krankheiten. Der Rajas-Kategorie gehören die meisten westlichen sowie indischen und asiatischen Gerichte sowie die Menüs auf der Speisekarte der meisten Restaurants an.

Auch allzu **heiße Nahrung (ayushna, tikshna, vidāhinas)** wird, wie in der Bhagavad Gita



beschrieben, für ein sattvisches Leben nicht förderlich sein. Dazu gehört nicht nur allzu heiß gegessenes Essen, sondern auch allzu heiß gebackene und gekochte Nahrung, ebenso Fertigprodukte, Getränke und Backwaren (besonders Brot und Pizza), die ja meist über 150 Grad erhitzt wurden. Dabei entstehen krebserzeugende Toxine (im Brot z.B. Acrylamid, ein plastikähnlicher Stoff, siehe Maillard-Reaktion), welche Gehirn, Leber etc. verstopfen.

Bei der traditionellen Kohlenhydratnahrung (Brot, Gluten-Getreide, Mehlprodukte) ist der Kohlenstoffanteil außerdem zu hoch – der von uns eingeatmete Sauerstoff verbindet sich mit dem Kohlenstoff in der Nahrung und bildet zu viel Kohlensäure, ein giftiges Gas, das wir zwar ständig durch die Lungen ausatmen, aber da der Herzschlag vom Kohlensäuregehalt im Blut reguliert wird, schlägt das Herz mit mehr Kohlensäure im Blut schneller und schafft bei regelmäßigem Konsum solcher Produkte all die Herzkrankheiten.

Vollständige Information zu Getreide finden Sie in Kapitel 6: Die Wahrheit über Getreide und Produkte davon. Auch sind trockene Lebensmittel



(ungekochte Getreide) nach Vers 9 für ein sattvisches Leben ungeeignet.

Krishna empfiehlt für jeden Menschen nur **lebendige, frische Nahrung** und keine, wie in Vers 10 beschriebene, abgestandene Nahrung. Sie sollte also im Rohzustand nicht mehr als ein paar Tage alt sein, nicht alte Nahrung mit einem langen Mindesthaltbarkeitsdatum, zu langem Transportweg oder weiterverarbeitet. Kochen ist auch Weiterverarbeitung und ergibt Nahrung, die nicht mehr in ihrer natürlichen frischen Form ist, da viele der Nährwerte, Enzyme, Vitamine und Antioxidantien durch das Kochen zerstört oder beschädigt werden.

Zur **abgestandenen und verdorbenen Nahrung** (Vers 10) gehören auch alle Nüsse, Fette und Öle, die durch lange Lagerung, Rösten, Kochen oder im Körper ranzig werden. Normalerweise werden alle Fette mit wenigen Ausnahmen durch die Oxidation beim Kochen ranzig und auch die scheinbar wertvollen roh genossenen Omega-3 Fette wie Leinöl werden im Körper ranzig und verderben – all dies führt zu Gehirn- und Leberschäden. Auf alte Nüsse trifft zudem auch das krankmachende Attribut „trocken“ des Verses 9 zu. Nüsse sowie



Mais und Getreide sind oft auch mit Schimmelpilzen verseucht.

Das Wort „**snigdḥā**“ (sanft, mild, glänzend) als Attribut für Sattva-Nahrung (Vers 8) wird von vielen Indern fälschlich als „fettig oder ölig“ übersetzt, da Fett glänzt. Öle und Fette sind aber wie oben beschrieben keine feste Nahrung (sthirā) und zudem ungesund.

Als Folge schwelgen viele Menschen in Öl und Butterfett, wodurch sie ihre Gesundheit ruinieren (diese Fette hindern durch Fettbeläge an den Arterien- und Darmwänden die Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen für die Zellen, s.u.). Das Wort *snigdḥā* hat ca. 20 verschiedene Bedeutungen (meist wird „mild, sanft, glänzend“ verwendet) und wenn man die Bedeutung „fettig“ verwenden will, muss man es in Zusammenhang mit der Nahrungsmenge sehen (Krishna: „nicht zu viel, nicht zu wenig“, s.u.). Der Fettanteil einer sattvischen Ernährung wird von den meisten Menschen überbewertet, es werden zu viele und schädliche (oxidierte) Fette gegessen.

Man muss bedenken, dass fettreiche Nahrung 9 Kalorien per Gramm enthält und Kohlenhydrate

und Proteine nur je 4. In den Wohlstandsländern werden allgemein 45–50 % der täglichen Kalorien aus Fetten gegessen, die meisten Vegetarier und Rohköstler essen sogar 50–70 % (3–10 % werden wissenschaftlich und von Ernährungsfachleuten empfohlen, max. 1–2 EL alle paar Tage) und krankhafte Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs etc. haben enorm zugenommen. Wenn die Menge auch wenig aussieht, so häufen sich die Fettkalorien doch schnell. Das kommt auch daher, weil die Aufkleber auf den Packungen irreführend sind und die Tatsachen verschleiern. So hat z.B. 100 g Milch 60 Kalorien und einen Fettgehalt von 3,25 g der in % angegeben wird, das sind aber 30 Fettkalorien ($3,25 \times 9$), also 50 % Fettanteil. Bei Nüssen liegt dies noch höher.

Auch Milch (ist keine feste Nahrung, *sthirā*, wie in Vers 8, Kapitel 17 definiert) und Milchprodukte (Käse ist nach Vers 10 **alt, abgestanden und oft stinkend**) werden besonders heutzutage zu den krankmachenden Nahrungsmitteln gerechnet (s.u.). Sie sind **nicht frisch** und kommen meist von **ungesunden Kühen**, die mit Medikamenten und nicht artgerechtem Futter (z.B. schwermetallvergiftetes Fischmehl) **verseucht** sind. Zudem sind



sie meist erhitzt, pasteurisiert, homogenisiert und unnatürlich weiterverarbeitet.

Hinzu kommt, dass in vielen Ländern die Menschen nicht mehr gesund sind bzw. kein starkes Verdauungsfeuer mehr haben und Milch dann wie Fleisch dem Fäulnisprozess im Körper unterworfen ist und dadurch gefährliche Toxine freisetzt, die zu lange im Darm verweilen (bis 72 Stunden statt ca. 18 bei idealer Kost), von ihm re-absorbiert werden und in die Blutbahn gelangen. Begünstigt werden Fäulnis und Gifte durch die Tatsache, dass der Mensch ab dem 3. Lebensjahr keine Enzyme mehr hat, um Milch zu verdauen (erwachsene Tiere erhalten auch keine Milch). Da aber in der pflanzlichen Nahrung genug Protein enthalten ist, kann man leicht auf Milch verzichten.

Der Mensch braucht äußerst wenig Protein und vor allem Aminosäuren (Bausteine der Proteine) und die sind in ungekochten Früchten und Blattgemüsen mehr als ausreichend enthalten. Milch braucht der Mensch nur in den ersten Monaten und Jahren in seiner Wachstumsphase – Muttermilch, die nur 2–5 % Protein enthält und kaum Fett.



Viele Menschen sind jedoch der Auffassung, dass Milchprodukte als Sattva betrachtet werden können, wenn diese respektvoll von den Kühen und Ziegen frisch erhalten werden – mit Güte, Liebe und tugendhafter Behandlung. Nach dem Prinzip der Gewaltlosigkeit können aber heutzutage Lebensmittel, die durch Gewalt und artfremde Haltung von Tieren beschafft wurden, nicht mehr als Sattva-Nahrung bezeichnet werden. Mit der heutigen Massentierhaltung sind nur schädliche Milchprodukte erhältlich.

Und das wichtigste: Menschen mit Milchallergien und anderen Krankheiten wurden nachweislich durch völligen Verzicht auf Milchprodukte geheilt. Ärzte erklären, dass besonders das **Trinken homogenisierter Milch gesundheitsschädlich** ist, da das XO-Enzym in Milchfett (als Arterien verstopfend bekannt) durch den Vorgang der Homogenisierung durch die Wände des Verdauungskanals in die Blutbahn gelangt, statt durch die Magensäure neutralisiert und ausgeschieden zu werden.

Milchprodukte, die nicht gekocht wurden und daher ihre Proteine nicht zerstört oder beschädigt haben (beschädigte Milchproteine können



Diabetes und MS verursachen) können ein Plus sein, aber bei ihnen sind immer noch gravierende **Minuspunkte** zu beachten wie:

1. Möglichkeit von Eiter in der Milch (heute gibt es Eiterrichtwerte),

2. Probleme mit der Erhöhung des Fettgehalts der Ernährung über ein gesundes Maß hinaus durch den Konsum von Milchprodukten (Milch hat 50 % Fett als Prozentsatz der Gesamtkalorien),

3. übermäßiges Protein, obwohl unbeschädigt (Milch hat 21 % Protein als Prozentsatz der gesamten Kalorien, ca. 5 % werden empfohlen),

4. die Möglichkeit von Erregern in Rohmilch, welche Säure bilden und den Körper versauern (das kann Krebs und Osteoporose verursachen),

5. übermäßiges Kalzium, welches wegen zu wenig Magnesium in der Milch nicht biologisch verfügbar ist;

6. **Milchprodukte** helfen wegen ihres Hormons IGF-1 beschädigten Zellen, zu wuchern

7. die Tatsache, dass wir als Erwachsene von Natur aus eine Laktose-Intoleranz haben und es diejenigen gibt, die sogar Rohmilch ohne Verwendung von Produkten wie Lactaid nicht konsumieren können.

Also ist die Frage wirklich: Warum überhaupt Kuhmilch trinken?

Kuhhaltung war für Umherziehende oder Menschen, die in Eiszeiten nicht in wärmere Gegenden umziehen wollten, eine notgedrungene Lösung, denn die warme Jahreszeit des Wachstums war zu kurz, so dass Gemüse und Obst nicht reif werden konnten. Milch von Kühen wurde von Umherziehenden und Siedlern zum ersten Mal verwendet, um Butter zu speichern (dies war leichter im Vergleich zu Milch), um über die langen, harten Winter hinwegzukommen. Sie sahen Milch nie als Getränk an.

Eiszeiten (und Wanderleben für die meisten Menschen) sind vorbei und wir brauchen keine Notfallnahrung oder Vorrat mehr – selbst in Zeiten von Naturkatastrophen und Kriegen sind heutzutage bessere Lebensmittel schnell verfügbar. Vedische Schriften sagen, dass die Kuh dem Menschen von



den Göttern (kosmischen Naturgesetzen) hauptsächlich deshalb geschenkt wurde, damit er die kosmischen Kräfte mit Milch und Butterfett in Feuerzeremonien anrufen und für sich günstig stimmen kann. Dabei werden diese Substanzen ins Feuer oder über Statuen gegossen.

Wenn wir wirklich an Fleisch, Getreide und Milchprodukte angepasst wären, würden wir keine Verdauungsstörungen durch den Verzehr von ihnen bekommen, sondern wären in der Lage, diese Produkte ohne negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu essen, was aber eindeutig nicht der Fall ist. Nur weil jemand nach heutiger Definition keine Laktoseintoleranz hat, bedeutet dies nicht, dass ein hoher Verzehr von Milchprodukten es ihnen erlaubt zu gedeihen – sie überleben damit nur bis die oben aufgeführten Minuspunkte zu ernsthaften Problem führen. Ich hatte einen guten Freund, der Milchfanatiker war und dann frühzeitig an Krebs starb.

Nach Vers 8 darf sich die Nahrung im Magen nicht unangenehm bemerkbar machen, sondern sollte **Zufriedenheit** (prīti) erzeugen, ohne dass man sich nach dem Essen noch unbefriedigt oder leer fühlt, wie das oft bei weich gekochtem Essen der

Fall ist, weil Nährwerte, Vitamine und Antioxidantien durch das Erhitzen zerstört oder unbrauchbar wurden und dem Körper fehlen. Von weicher Nahrung überessen sich viele, da man sie kaum zu kauen braucht. Sattva-Nahrung ist aber „fest“, also nicht zu weich, denn weichgekochte Nahrung enthält oft nur noch leere Kalorien und kaum noch Nährstoffe.

Darum verlangt der Körper nach einer Mahlzeit leerer Kalorien nach mehr Nahrung bzw. Nährstoffen und gibt die Meldung: „ich will mehr“. Dann überessen sich die meisten, oft mit ungesundem Nachtisch, der ebenso keine Nährstoffe enthält oder eine andere Verdauungschemie benötigt und dadurch die Verdauung durcheinanderbringt. (Zum Kombinieren von Lebensmitteln siehe Kapitel 3.)

Zudem soll die Nahrung die Gesundheit fördern (**arōgya**). Was gesund ist, wird nach Vers 8 ziemlich deutlich: nur die frische, süße, milde, feste und an sich schmackhafte Speise, die auch einzeln sättigt. Das sind hauptsächlich süße Früchte, Gemüse, die auch einzeln schmackhaft sind (einschließlich Salate, Blätter und Kräuter), und evtl. einige Samen



und Nüsse. Es gibt hunderte Lebensmittel, die in diese Kategorie gehören.

Alles andere ist nach Vers 9 und 10 Nahrung, die Elend und Krankheit schafft, wie durch viele wissenschaftlichen Untersuchungen heutzutage bestätigt wurde. Dazu gehören unnötig viele Proteine – etwa 20 g täglich reichen, denn der Mensch verliert durch den Stoffwechsel täglich nur 20 g. Auch sind von der WHO und anderen Gesundheitsorganisationen nur 5–7 % der Nahrung für Protein vorgesehen und das ist noch wegen Sicherheitsfaktoren stark übertrieben. Woher bekommen wohl Elefanten, Kühe, Büffel etc. ihr Protein? Unser Körper braucht wenig Protein (selbst in unserer frühen Wachstumsphase hat die Muttermilch nur ca. 2 % Protein) und hauptsächlich Aminosäuren, die Bauelemente des Proteins, die in frischem Obst und in Sattva-Nahrung ausreichend enthalten sind. Damit ist der Körper in der Lage, sein eigenes Protein herzustellen, dazu mehr im 3. Kapitel.

Zu den **krankmachenden Nahrungsmitteln** gehören nach Vers 8–10 ebenso alle unnatürlichen Zusatzstoffe, die Haltbarkeit oder andere Faktoren beeinflussen, so z.B. synthetische Farbstoffe, die man Hühnern füttert, damit das Eigelb eine



kräftige Farbe bekommt. Ebenso führen fast alle Verfahren, die Nährwerte aus den Lebensmitteln trennen oder extrahieren (Weißmehl, Zucker, Süßstoffe, viele Medikamente) und auch das Düngen der Böden mit unnatürlichen Stoffen und das Spritzen der Pflanzen mit giftigen Substanzen zum vermeintlichen Schutz vor Insekten etc. zu gesundheitlichen Schäden.

Auch Salz ist nach Vers 9 als Zugabe zum Essen gesundheitsschädlich – in Indien darf es z.B. bei religiösen Zeremonien nicht als Essenzugabe (Prasād) verwendet werden.

Menschen, die sich nicht wie in diesen Versen der Bhagavad Gita beschrieben sattvisch ernähren, müssen nach Vers 9 früher oder später mit allen möglichen Krankheiten und frühzeitigem Tod rechnen. Sattva-Nahrung dagegen kann alle Krankheiten heilen, wenn man sie nicht mit Rajas- oder Tamas-Elementen mischt, wie ich es bei den Diätformen vieler Leute um mich herum beobachtet habe, die lieber gestorben sind, als ihre Ernährung zu ändern.

Aus einem anderen Vers der Bhagavad Gita (Kapitel 6, Verse 16 und 17) geht hervor, dass zu einem



gesunden Essen auch die Regelung der Menge der Nahrung gehört, die man isst: „nātyashnatastu yogo'sti na chaikāntam anashnatah“. Krishna sagt hier: **„Es gibt keine Möglichkeit, ein gesunder Mensch (Yogi) zu werden, wenn man zuviel isst oder zu wenig (oder gar nicht) isst.“** „Für den, der mäßig isst ... zerstört Yoga alles Leid.“

Man muss wissen, wie viel Nahrung individuell ausreicht, um den Körper gesund zu halten – man sollte nicht mehr essen, nicht weniger und nur wenn hungrig. Der größte Fehler, den Menschen begehen, wenn sie sich mit der idealen Kost ernähren, ist, dass sie zu wenig Kalorien zu sich nehmen – Obst hat mehr Kalorien als Salate und Gemüsefrüchte und jeder muss die entsprechende Kalorienmenge, die er braucht selbst ermitteln. Es gibt dazu einige Hilfen, die im 3. Kapitel beschrieben werden.

Ebenso gehört zu einem gesunden Essen, dass man sich vor dem Essen an die Einheit allen Lebens erinnert, sich für alle Gaben bedankt und sie Gott darbringt, wie aus Kapitel 9, Vers 26 (siehe oben) hervorgeht.



Rāmāyana – eine uralte Schrift mit Beispielen einer Sattva-Ernährung

Das Rāmāyana zeigt uns, was für Rāma, der in Indien als eine Inkarnation Gottes verehrt wird, sowie für andere in Indien gefeierte Helden (z.B. Hanumān), durch eine Sattva-Nahrung möglich wurde – strahlende Gesundheit, Stärke, ein langes Leben, Sieg über alle inneren und äußeren Feinde, Weisheit und Erleuchtung.

Rāma, ein mit allen Sattva-Qualitäten ausgestatteter Prinz, hielt sich vor seinem Kampf mit Rāvana (Dämonenkönig von Lankā) mit seinem Bruder und seiner Frau 14 Jahre in den Wäldern Indiens auf, wo er sich hauptsächlich von Früchten, Beeren und Blättern ernährte, die ihm die Waldbewohner gaben.

Im Rāmāyana heißt es: „Die Waldbewohner (Menschen ab 50 oder 60 Jahren, die ihre Kinder versorgt haben, oder Yogis und Singles/Einsiedler oder Seher mit ihrer Familie) leben von Früchten, Gemüseknollen und anderen Waldprodukten“, auch werden Blätter, Kräuter und Blüten erwähnt. Ebenso heißt es dort: „Sie scheinen wie die Sonne



und Feuer“, sie strahlen also perfekte Gesundheit und Kraft aus.

Rāma stellte mit seinem getreuen Helfer Hanumān, der ebenfalls von der natürlichen lebendigen Kost lebte, ein millionenstarkes Heer von Rohköstler auf, mit denen er eine Brücke nach Lankā baute und dort den Dämonenkönig und sein Heer besiegte – ein Beispiel dafür, dass die natürliche, rohe, lebendige Kost Stärke, Gesundheit, Intelligenz und Sieg fördert. Diese Geschichte kennt jeder Inder.

Hanumān war ein Vertreter einer inzwischen ausgestorbenen affenähnlichen Menschenform, die dem heutigen Menschen an Intelligenz zumindest ebenbürtig war. Hanumān ist ebenso einer der in Indien verehrten sieben Unsterblichen und lebte nur von Früchten und Waldprodukten wie zarten Blättern etc. Seine Stärke und übersinnlichen Fähigkeiten werden im Rāmāyana beschrieben.

Purānas

Auch in den indischen Schriften der Purānas (wörtlich: uralte) z.B. im Shrīmad-Bhāgavata-Purāna finden wir:

„Der Waldbewohner (s.o., Singles, Menschen ab 50, Seher und Weise etc.) soll **nichts von kultivierten Böden** essen, sondern nur **wilde** Nahrung, Gemüseknollen und **Früchte, die unter der Sonne gereift sind** und **keine Nahrung, die mit Feuer gekocht ist.**“

Die Autoren der uralten Schriften haben bei ihren Empfehlungen für die Menschen gewusst, dass besonders rohe reife Früchte, Gemüse und Wildpflanzen oft das 80-fache an Mineralien haben verglichen mit Kulturfrüchten, -gemüsen und -salaten und sehr viel mehr an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Antioxidantien, die durch Erhitzung verlorengehen. Auch wussten sie um die Auswirkungen der Zivilisationskost und darum, dass die Nahrung der Waldbewohner so beschaffen sein musste, dass sie keinen Arzt brauchen. Seit undenklichen Zeiten ist es in Indien Brauch, dreimal täglich die Sonne zu verehren und dem Sonnengott die von ihm gereiften Gaben darzubringen.

Leider hat sich seit Beginn des dunklen Zeitalters vor ca. 5000 Jahren (nach indischer Zeitrechnung) gekochtes Essen eingebürgert, insbesondere in den Dörfern und Städten, in denen im Allgemeinen das unruhige Rajas-Element und daher das oben



beschriebene Rajas-Essen vorherrscht. Damit nahmen automatisch Krankheiten und ein verstärktes Bedürfnis nach Ärzten, Heilern etc. rapide zu. Die indischen Schriften erklären dies mit der im dunklen Zeitalter ständig zunehmenden Degeneration des Menschen und seiner Lebensbedingungen.

Nun existieren nach indischer Berechnung im dunklen Zeitalter auch Phasen, in denen eine Rückbesinnung auf die perfekten Werte und eine Wiederbelebung gesunder Traditionen stattfindet. Danach treten wir gerade in eine solche Zeit ein und kommen langsam wieder in den Genuss der idealen, natürlichsten Kost für den Menschen und einer zunehmenden Gesundung auf allen Ebenen.

Früchte und zarte Gemüse sind für die meisten Menschen im Westen heute immer verfügbar und können, wenn diese durch nährstoffarme Böden, Ernte vor der Reife und lange Transportwege degeneriert sind, mit Produkten aus eigenem Garten oder exotischen Früchten oder einem guten Nährstoffmittel ergänzt werden.

Die heutzutage schon minderwertigen Nahrungsmittel werden durch das Kochen noch mehr degeneriert – die lebendigen Enzyme und Eiweiße in



der Nahrung werden oft schon bei 43 Grad zerstört oder denaturiert (auch wenn man sie nur leicht dünstet) – Enzyme sind lebendige Helferlein, die den Körper bei der Verdauung und Verwertung der Nährstoffe unterstützen.

Auch im 7. Buch der uralten Schrift **Shrīmad Dēvī Bhāgavata Purāna** finden wir, **welche Nahrung Gott selbst für den Menschen am geeignetsten hält**. Wir finden dort in einer Begebenheit, wie die Göttliche Mutter Shatākshī (auch Shākambharī und Durgā genannt – der weibliche Aspekt Gottes bzw. seine organisierende Kraft), ihren Verehrern in einer hundertjährigen Dürreperiode, als keine Nahrung mehr vorhanden war, persönlich erschien, es mit ihren Tränen regnen ließ und ihnen aus ihrer Hand in nicht versiegenderem Strom „Gemüse, köstliche Früchte, Gemüseknollen und ausreichende Mengen verschiedener Sorten saftiger Speisen gab (wie bei Krishna ist hier keine Rede von Milch, Getreide, Brot etc.) und den Tieren, Gras, etc., bis neue Ernten herauskamen. Von diesem Tag an wurde sie berühmt unter dem Namen Shākambharī (wörtlich: sie, die alle mit Gemüse und Früchten ernährt).“



Bekannte Yogis in Indien ernährten sich hauptsächlich von frischer Rohkost, um ihren Körper mit dieser energetischen Kost zu reinigen und zu erleuchten, um tiefere Meditationserfahrungen zu machen und höhere Bewusstseinszustände zu verwirklichen. Ihr Leben spiegelte die höchstmöglichen Eigenschaften und Fähigkeiten menschlicher Entwicklung wider. Auch ihre Schüler haben neben Meditationstechniken den physiologischen Weg der Gottverwirklichung betont.

Heute macht die schnelle Kommunikation uns alle Nahrungsmittel verfügbar und es besteht für jeden die Möglichkeit, sich natürliche, unbehandelte Kost und auch Wildkräuter zu beschaffen und sich paradiesisch zu ernähren – so wie im goldenen Zeitalter der indischen Purānas oder im Garten Eden der Bibel beschrieben, wo wir ja eigentlich herkommen und entwicklungsmäßig die meiste Zeit verbracht haben. Dazu mehr in Kapitel 13: Methoden der Langlebigkeit. Je mehr der Mensch im Einklang mit den Naturgesetzen des Körpers und der Umgebung lebt und daher gesund ist, je mehr schwindet auch die Notwendigkeit für Ärzte, Pharmaindustrie oder andere Heilmethoden. **„Das Natürlichste entspricht dem Leben und der Gesundheit am meisten.“**



Die Aussagen in den uralten Schriften kommen von herausragenden Persönlichkeiten mit hoch entwickeltem Bewusstsein (Veda Vyāsa, Krishna, Rāma, Hanumān, Moses und Jesus). Neuere Schriften enthalten meist viele von weniger erleuchteten Menschen gemachte Konzepte, die nicht mit denen der Bhagavad Gita, dem Rāmāyana und den anderen ältesten Schriften der Menschheit übereinstimmen.

So schreibt man dem Seher **Vēda Vyāsa**, der auch zur Zeit Krishnas lebte, die Aufzeichnung der Bhagavad Gita zu. Er gilt in Indien für die meisten spirituellen Traditionen als der Guru aller Gurus und steht mit seinem in der Bhagavad Gita dargelegten Gesundheitswissen sicher weit über den später von Menschen aufgezeichneten Schriften über Gesundheit und Heilung.

Ein bekannter indischer Yogi, Shrī Yuktēshvar, der Lehrer von Yogānanda, schrieb in seiner „Heiligen Wissenschaft“, dass das **Verdauungssystem des Menschen** von Gott für eine Diät geschaffen wurde, welche nur die Früchte der Bäume und Felder beinhaltet. Er schreibt auch, dass als Wohn- und Aufenthaltsorte die Berge, Gärten, Felder und solche unter Bäumen vorgesehen sind, die viel fri-



sche Luft bringen. Städte und Menschenmassen sind nach Shrī Yuktēshvar nicht dafür vorgesehen.

Als Gesellschaft oder Umgang empfiehlt er solche Personen, deren Magnetismus uns harmonisch berührt, die unser System kühlen, unsere Vitalität innerlich stärken, unsere natürliche Liebe entfalten und uns so von unserem Elend entlasten und uns Frieden spenden. Die Gemeinschaft mit wahrhaftigen Menschen fördert nach Shrī Yuktēshvar perfekte Gesundheit und ein langes Leben, während die Gesellschaft mit Rajas- und Tamas-Menschen (und ihr Essen) Gesundheit und Leben ruinieren.

Sattva-Ernährung in diesem Leben ist sogar für das Leben nach dem Tod wichtig. Dazu sagt Krishna in der Bhagavad Gita, Kapitel 14, Vers 14, 15: **„Wenn der Verkörperte dem Tod begegnet, während Sattva vorherrscht, gelangt er zu den makellosen Welten derer, die das Höchste kennen. Wer in Rajas auf den Tod trifft, wird unter denen wiedergeboren, die an Handlung verhaftet sind, und wer im Tamas stirbt, wird im Schoß der Vernunftlosen wiedergeboren.“**

Wie Krishna in der Bhagavad Gita dargelegt hat, wählen Menschen ihre Nahrung entsprechend ihrem Bewusstseinszustand. Ein reines Herz wählt reine Speisen und unreine Herzen können durch richtige Nahrung rein und heil werden. Die Methoden dazu werden z.B. in dem Yogabuch *Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens* als **die physiologische Methode zur Gottverwirklichung** bezeichnet, die dazu dient, das Nervensystem von den physischen Bedingungen zu befreien, die es stumpf machen. Sie besteht in der **Wahl der richtigen Ernährung, der Wahl der richtigen Aktivität und der Ausscheidung der Wirkungen falscher Nahrung und falscher Aktivität aus dem Nervensystem**. Dies führt zu perfekter Gesundheit und macht den Geist klar, so dass er subtilere Zustände des Bewusstseins erfahren kann.

Ohne Gesundheit ist alles schwierig. Krankheit erregt den Geist, ein Zustand, der vermieden werden sollte, weil er uns aus der Balance wirft. Über Nahrungsmittel, Ernährung und ihren Einfluss auf die Gesundheit Bescheid zu wissen, steht für jeden Menschen daher an oberster Stelle.



Mit der Ausscheidung der Wirkungen falscher Nahrung und falscher Aktivität durch die fettarme vegane Rohkost stellt sich ebenso ein gutes Verdauungsfeuer wieder ein, denn nicht der ist gesund, der allein gut oder gesund isst, sondern der, der gut verdaut (ein gutes Verdauungsfeuer hat).

*„Und Gott sprach:
Siehe, ich habe euch gegeben alles
samenbringende Kraut und jeden Baum, an
welchem samenbringende Frucht ist;
es soll eure Speise sein.“ – Mose 1, 29*

Jesus und die jüdischen Testamente

Wir können keinen Unterschied zwischen der Lehre Krishnas und der Botschaft von Jesus feststellen. Jesus wird als Sohn Gottes verehrt – von reinstem Licht (Sattva), perfekt und vollkommen. Er predigte und demonstrierte Gewaltlosigkeit und gewaltfreie Nahrung: „Du sollst nicht töten, weder Mensch, noch Tier noch deine Nahrung“ (durch Erhitzen von Vitalstoffen).



In der modernen Bibel bezieht sich das Nicht-Töten nur noch auf den Menschen, weil zu viele Bibelstellen im Laufe der Jahrhunderte entfernt wurden. Trotzdem finden wir im alten und neuen Testament noch genügend Stellen, die gewaltfreie Nahrung darlegen.

So wird Jesus in Gleichnissen und Erzählungen als Guter Hirte und liebevoller Tierfreund dargestellt, der das verlorene und verletzte Schaf aus der Dornenhecke befreit, es auf seine Schultern nimmt und es zur Herde zurückbringt.

Die Ansicht, dass Jesus zum Passahfest kein Lamm gegessen hat, wurde auch von Papst Benedikt XIV in einer Ostervortragsansprache vertreten, der sagte: „Er (Jesus) hat aber wahrscheinlich mit den Jüngern Pascha nach dem Qumran-Kalender, also wenigstens einen Tag früher, **ohne Lamm gefeiert**, so wie die Qumran-Gemeinde, die den Tempel des Herodes ablehnte und auf den neuen Tempel wartete.“

Es gibt Versionen der Evangelien, in denen Jesus direkt das Fleischessen verurteilt hat. Eine solche Version ist das „Evangelion da-Mepharreshe“, auch genannt die Alten Syrischen Evangelien.



Syrisch ist ein Dialekt des Aramäischen, das die Muttersprache von Jesus war. Es existieren zwei Schriften der Alten Syrischen Evangelien – der Codex Sinaiticus und der Codex Curetonianus.

Der Codex Sinaiticus wurde 1892 im Katharinenkloster am Berg Sinai in Ägypten gefunden, und der Codex Curetonianus wurde in einem Kloster von Wadi Natrun in Ägypten gefunden und 1842 ins Britische Museum gebracht.

In diesem Alten Syrischen Evangelium steht bei Lukas, Kapitel 21, Vers 34, dass Jesus sagte: **„Hütet euch aber, dass eure Herzen nicht beschwert werden mit Fleisshessen und Trunkenheit von Wein und mit den Sorgen dieser Welt.“**

Auch Fisch wurde von Jesus nie gegessen oder vermehrt; man fand heraus, dass es sich bei solchen Texten um eine falsche Wortübersetzung handelt – statt Fisch heißt das Wort „Beilage“, das aber zu dieser Zeit auch als Gemüsebeilage verwendet wurde.

Über Jakobus, den Bruder Jesu, finden wir bei Eusb. 2,23,3, dass er ein Vegetarier war: **„Von Geburt an trank er keinen Wein und vom Tier**

aß er nichts.“ Warum sollte seine Mutter Maria ihren Sohn Jesus anders erzogen haben als ihren Sohn Jakobus? Auch Jesu „Ehelosigkeit um des Himmelreiches willen“ (Mt. 19,12) wäre (wie auch heute noch) mit Fleischgenuss schwierig gewesen.

Bei Mose 1,29, finden wir den Hinweis auf eine Sattva-Nahrung für den Menschen: **„Und Gott sprach: Siehe, ich habe euch gegeben alles samenbringende Kraut und jeden Baum, an welchem samenbringende Frucht ist; es soll eure Speise sein.“**

Bei Gen. 2,16–17 finden wir: **„Dann gebot Gott der Herr dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen...“** und selbst nach dem Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies wird noch vegetarische Lebensweise angeordnet: **„Die Pflanzen des Feldes musst du essen. Im Schweiß deines Angesichts...“** (3,18.19).

Im Buch Numeri 11,18–20 (4 Mose) finden wir, dass das Volk gegen Mose jammerte, dass sie nicht wie in Ägypten Fleisch zu essen bekamen, worauf Gott durch Mose erwiderte: **„Der Herr wird euch Fleisch zu essen geben ... drei Monate lang, bis es euch zum Hals heraushängt und ihr davor ekelt.“**



In 11, 31–34 wird dann beschrieben, dass ein Teil des Volkes dann am Fleischgenuss starb. Die Grabstätten für diese Leute nannte man „Giergräber“, weil die Toten von der Fleischgier gepackt worden waren.

Bei Hosea 8,12.13 finden wir: **„Der Herrgott hat keinen Gefallen an Schlachtopfern und Fleischgenuss.“**

Die Bibel enthält auch Aussagen über die Erlaubnis zum Fleischgenuss, die (wie das obige Beispiel zeigt) mit dem Übergang in ein niedrigeres Bewusstsein des Volkes zusammenhängen (Gier – Rajas und Tamas) oder später einfach von Abschreibern nach der Zeit Mose hinzugefügt wurden. Letzteres sagen zumindest **die ersten jüdischen Christen** (Ebioniten, die geistigen Nachfahren der ersten christlichen Gemeinde in Jerusalem), **deren ursprüngliche Lehre in Gewaltlosigkeit und Vegetarismus bestand**. Sie sagten, dass Jesus sein Leben riskierte, um den blutigen Tieropfern im Tempel ein Ende zu bereiten, wie wir es auch bei Joh. 2:13–14 und Math 21:12–13 finden.



Die Schriften der Ebioniten sagen, dass Gott nie Tiere geopfert oder getötet haben wollte (Predigten 3,45). Jesus erklärt dort: „Ich bin gekommen, um die Opfer zu zerstören“ und wies empört das Essen des Passah-Fleisches zurück (Epiphanius, Panarion 30). Jesus sagte: „Ich wünsche Barmherzigkeit und nicht Opfer“ (Matthäus 9:13, 12:7).

Auch Eusebius schrieb (Beweis des Evangeliums 3,5), dass alle Apostel sich des Fleisches und Weins enthielten. Auch von und über andere berühmte frühe Christen, die ebenso Vegetarier waren, gibt es Aussagen, die dies bestätigen – so von Origenes, Clemens von Alexandria, Basilius der Große, Johannes Chrysostomos, Arnobius, Tertullian und Jerome.

Vegetarismus wurde wegen der Popularität der Briefe des Paulus unter den frühen Christen aufgegeben. Die frühe Führung der Kirche (Jakobus, Peter und Johannes) war jüdisch, aber sie begab sich rasch in einen trennenden Kampf mit Paul (Galater 1–2 und Römer 14). Die ursprünglichen Judenchristen hassten Paul und hielten ihn für einen Abtrünnigen.



Aber im zweiten Jahrhundert waren die Judenchristen schon in der Minderheit, die Lehren des Paulus wurden immer beliebter und schließlich wurden seine Briefe als Teil des Neuen Testaments angenommen – was dann die Tatsache verdeckte, dass er in seiner eigenen Zeit höchst umstritten gewesen war. Da Paulus sagte, Vegetarismus sei optional, übernahm die Kirche seine Meinung zu diesem Thema. Spätere Bearbeiter des Neuen Testaments verzerrten und verwirrten Jesu Gesinnung, sein Mitgefühl und seine Liebe zu den Tieren und allen Geschöpfen weiterhin.

Jesus glaubte an ein einfaches Leben und Gewaltlosigkeit und fühlte, dass diese Teile des Gesetzes Gottes waren. Aber diese Lehre Jesu ist im modernen Christentum nicht mehr vorhanden.

Historisch gesehen wurde die Hauptrolle in der Bildung des Christentums nicht von der Lehre Christi, sondern von der Lehre Pauls gespielt. Die christliche Kirche hat von Anfang an in vielerlei Hinsicht den Ideen von Christus widersprochen. Später wurde die Divergenz noch breiter.

Im Buch Daniel 1,15,16 finden wir, dass eine 10-tägige Speiseprobe mit gefangenen Israeliten



gemacht wurde (auf deren Bitte), die ihre rein pflanzliche Kost nicht aufgeben wollten: „Am Ende der zehn Tage sahen sie besser und wohlgenährter aus als alle die jungen Leute, die von den Speisen des Königs aßen. Da ließ der Aufseher ihre Speisen und auch den Wein, den sie trinken sollten, beiseite und gab ihnen Pflanzenkost.“

Beispiele christlicher Nachfolge mit idealer Ernährung aus jüngster Zeit:

Zuerst eine Begebenheit aus dem Buch von Ernst Günter, die zeigt, wie effektiv die Beachtung der naturgegebenen Ernährungsgesetze für Christen sein kann und wie wenig effektiv Beten und geistige Heiltätigkeit für den Körper eines christlichen Heilers selbst sind, wenn sie ohne die Beachtung der naturgegebenen Ernährungsgesetze praktiziert werden.

Er berichtet von einer „lieben Glaubensschwester, durch deren Glaubensgebete nach Jak. 5,14 schon Hunderte von Kranke geheilt wurden. Sie war eine extreme Rohkostgegnerin. Trotzdem sie der Herr für andere wunderbar gebrauchte, lag sie nun, selbst an Krebs erkrankt, schwer danieder. Viele beteten mit ihr, aber es wurde nur schlimmer. Als



sie sich nicht mehr zu helfen wusste, nahm sie meinen Rat an, erniedrigte sich vor Gott, stellte um auf die vorher gehasste Rohkost – und genas wieder. Sie meinte immer, die Kost sei eine Konkurrenz gegenüber dem Heiland und behauptete, solche Heilungen beruhen auf Aberglauben und seien daher vom Teufel. Sie wollte sich nicht aufklären lassen, bis die allergrößte Not sie dazu zwang. Sie erkannte nun an Hand der Schrift den Willen Gottes und dass er diese Nahrung auch für sie geschaffen hatte. Sie blieb nachher bei der Rohkost und konnte noch 10 Jahre für den Herrn wirken. Als sie endlich starb, war sie weit über 80-jährig. Das ist ein Beispiel, warum Gott Gebete oft nicht erhört.“

Andere christliche Beispiele veganer Roh- oder Sonnenkost gaben uns viele christliche Heilige und auch Pfarrer der Neuzeit, so z.B. der katholische Pfarrer Karl-Wilhelm Bruno und das evangelische Pfarrehepaar Christa und Michael Blanke.

Pfarrer Bruno schrieb in seinem Buch: *Priester – Tierschützer – Vegetarier*, dass er in seinem 63. Lebensjahr nach langjährigen erfolglosen Kuren, Medikamenten, Massagen und anderen Behandlungen gegen seine zunehmenden Beschwerden ein Buch von Diamond las (*Fit fürs Leben*) und



sich danach für eine „vegane Sonnenrohkost“ entschied. Schon als Kind hatte er eine Milchallergie, die von einem jüdischen Kinderarzt mit der Anweisung an seine Eltern geheilt wurde: „Geben sie dem Kind ab sofort nie mehr Milch zu trinken und das Kind ist gesund.“ So war es dann auch, bis ihn die negativen Auswirkungen der Fleisch- und Brotkost in zunehmendem Alter trafen.

Aber mit der neuen Diät nahm er gleich 17 kg in 3 Monaten ab und genas von allen seinen Beschwerden, was ihm die Ärzte bestätigten und ihn aufforderten, so weiter zu essen – kein Fleisch, keine Fleischwaren, keine Milchprodukte, keine Eier, weder Rohrzucker noch Salz, kein Kaffee, keine scharfen Gewürze und viel frisches reifes Obst am Morgen, Salate, Gemüse und Kräuter zu Mittag, am Nachmittag eine Handvoll Nüsse und abends Obstsalat. Als Getränke nahm er destilliertes Wasser und Tees.

Eine solche Ernährung fiel den Leuten in seiner Pfarrei und anderswo auf und bei den vielen Vorschlägen, bei Festen, Einladungen etc. „mitzuhalten“, war er stets anderer Meinung, nämlich dass er zu tun habe, was er für richtig halte, um damit unter Umständen ein Vorbild zu geben.



Er lud die Leute ein, mit sich selbst zu experimentieren und neue, gesündere Methoden der Ernährung auszuprobieren, zu denen er gesundheitliche, sozial-ethische, tierschützerische und politische Gründe anführte. Er verband Tierschutz und Vegetarismus mit der Liebe zu Gott und für seine Schöpfung, Ehrfurcht vor allem Leben, oder wie Jesus das im Hinblick auf uns und die uns anvertrauten Mitgeschöpfe sagte: „**Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.**“ (Joh. 10,10)

Der **Orden der heiligen Elisabeth von Thüringen** (Heilige und Prinzessin aus dem 13. Jahrhundert) war ein Franziskaner-Orden, der in London im Jahre 1916 gegründet wurde. Der Orden war ein Ableger der Bruderschaft der Göttlichen Liebe und die Ehrwürdige Mutter Elizabeth (Elizabeth Ann Hodges, 1869–1960) führte den Orden. Die Schwestern unternahmen Missionen für Frauen und Mädchen und waren zuständig für Mädchen-Institute der Kirche sowie Kinderheime. Die Schwestern hielten eine ausschließliche Obst-diät ein, welche sie im Einklang mit ihrer religiösen und bescheidenen Art zu leben betrachteten. Für sie war die Gesundheit durch eine reine



Obst-Ernährung die Grundlage für alle spirituelle Verwirklichung.

Es gibt eine Reihe Lehrer und Autoren, die sich für religiös oder spirituell halten, die das Fleischessen unter bestimmten Bedingungen befürworten. Sie sagen, Tiere sollten artgerecht gehalten und nicht lediglich als Nahrungsmittel gesehen werden, sondern als Wesen mit einer Seele, die Teil dieser Schöpfung sind und darin eine Aufgabe haben.

Wenn man Fleisch isst von Tieren, denen durch falsche Haltung natürliche Empfindungen und Erfahrungen entsagt wurden und die stattdessen Angst und Aggression erlebt haben (durch Umgebung, Behandlung, verabreichte Medikamente, usw.) dann nehme man all das zu sich. Aber wenn sie artgerecht gehalten würden, könne man sie verzehren.

Solche Menschen drücken zwar Achtung vor allem Leben aus, befürworten aber gleichzeitig gewalttames Töten von Lebewesen – nach dem Motto: mische Wahrheit mit Unwahrheit. So wird die Wahrheit oft im Namen niederer Ziele zerstört – oder einfach aus Unwissenheit, denn der Mensch



ist nicht auf das Töten anderer Lebewesen für eine Versorgung mit allen Nährstoffen angewiesen. Testen Sie Lehrer und Autoren am Prinzip der Gewaltlosigkeit.

Oft wird von Diät-Lehrern behauptet, Rohkost würde zu Übersäuerung, Überforderung der Verdauungskraft und gesundheitlichen Schäden führen. Wir werden im folgenden Kapitel sehen, dass dies nur bei einseitiger Rohkost der Fall sein kann, welche sich nicht auf die uralte, hier beschriebene Diät stützt sondern auf Unwissenheit (oft wissenschaftlicher Unsinn) und falsch interpretierte Einzelfälle, die meist ungeprüft von solchen Leuten für wahr gehalten werden. So bleiben sie von der Realität oder Wahrheit fern und sind oft erst wie im obigen Beispiel der Glaubensschwester auf dem Sterbebett zu einem Versuch mit der Sattva-Diät bereit.



80 % oder mehr der Sattva-Diät besteht aus simplen Kohlenhydraten (frisches Obst und grünes Blattgemüse), 0–10 % aus Fett (Avocado, Durian, Nüsse, Samen) und 0–10 % aus Protein (in Gemüsen, Obst und Nüssen).

Kapitel 3

Die Praxis idealer Ernährung in unserer Zeit

Die Mehrheit der heutigen Rohkostlehrer und -bücher vermitteln eine Diät, welche roh und vegan (ohne tierische Produkte) ist, aber sich in den meisten Fällen als ungesund herausgestellt hat, weil diese Diäten bei weitem zu viel Fett-nahrung enthalten, um als gesund zu gelten und weil sie viele komplexe, schwer verdauliche Nahrungsmittelkombinationen beinhalten mit schädlichen Reizstoffen und konzentrierten Extrakten – Salz,



Knoblauch, Zwiebel, Kakao, konzentrierte Süßmittel, Öle, Essig, dehydrierte Nahrung sowie pulverisierte „Superfoods“. Wer dauerhafte Gesundheit und Energie sucht, vermeidet besser diese populären aber ungesunden Gourmet-Rohkostdiäten, denn nur wenig davon ist in der uralten gesunden Diät enthalten, die aus sehr einfachen und natürlichen Zutaten besteht.

Erinnern wir uns kurz, welche Nahrung in der oben dargestellten 5000 Jahre alten Sattva-Diät empfohlen wird: nur die lebendige, unbeschädigte, süße, saftige, milde, an sich schmackhafte und vegetarische Speise. Und Krankheit und Leid entstehen durch alle weiterverarbeitete, getötete, zu salzige, bittere, scharfe, saure, trockene und adstringierende Nahrung. Auch empfehlen die alten Schriften, nichts Altes und Abgestandenes zu essen und keine Nahrung, die in ihrem natürlichen rohen Zustand zu hart oder geschmacklos ist, also ohne Zutaten oder Weiterverarbeitung nicht schmecken würde. Wir haben festgestellt, dass wir diese Kriterien nur in frischen süßen Früchten, grünblättrigen Gemüsen und einigen Gemüsefrüchten finden und dass dies ebenso die Nahrung ist, die unseren physiologischen Bedingungen entspricht.



Unter den modernen Diäten gibt es bisher nur wenige, die diesen Kriterien entsprechen. Es sind dies die Methoden der Natural Hygiene, Dr. Douglas Graham, Don Bennett und ihren Nachfolgern, die man als fettarme, vegane Rohkost bezeichnet hat. Sie hat ihre Wirksamkeit durch tausende von geheilten Patienten bewiesen, die schon nach kurzer Zeit von einem bisher unbekanntem Wohlgefühl berichteten.

Auch die Bücher Prof. Arnold Ehrets und anderer haben dem Verständnis idealer Ernährung wichtige Elemente hinzugefügt, enthalten aber einige unnatürliche Abweichungen von der Sattva-Diät und nicht bestätigte Thesen (siehe Kapitel 4).

Die fettarme vegane Rohkost entspricht wissenschaftlichen Erkenntnissen und der dem Menschen vom Schöpfer zgedachten Ernährung und Lebensweise und hat sich auch für mich als die effektivste Heilmethode eines Leidens herausgestellt (siehe Kapitel 4: Heilung von Prostatabeschwerden und anderen Krankheiten).

Erst als ich erfuhr, wie wunderbar ein dauerhaft krankheitsfreies Leben ist, stieg mein Interesse an der Entwicklung von Langlebigkeit und höheren



Bewusstseinszuständen. Physische Gesundheit soll uns befähigen, unser gesamtes geistig-seelisches Potential zu entfalten und zu leben, nicht nur die 5–10 %, die der heutige Mensch davon nutzt. In den beiden letzten Kapiteln finden Sie diese uralten geistig-spirituellen Ansätze, welche jedem Menschen enorme Möglichkeiten der Entwicklung anbieten – weit hinaus über das, was wir heute als Gesundheit und langes Leben verstehen.

Nun zur idealen Ernährung, der Basis für ein gesundes Leben, in der heutigen Praxis und Literatur. Nach der **fettarmen veganen Rohkost** isst man an den meisten Tagen saftige Früchte zum Frühstück oder zwischendurch bis zum Mittag (z.B. Melonen oder Trauben), süßere Früchte (auch mit Salat) zum Mittagessen bzw. wenn man richtig hungrig wird, und das süß-saure Obst, das man bevorzugt, vor einem Abendessen, das aus einem großen Salat und rohem frischem zartem Gemüse besteht – mit 1–2 EL natürlichem Fett alle paar Tage (Avocado oder Kerne etc.) – siehe Menüplan für alle Jahreszeiten und Tabelle zur Nahrungsmittelkombination weiter unten. Dabei beachte man, dass etwa **80 % oder mehr der Nahrung aus simplen Kohlenhydraten besteht (frisches**



Obst und grünes Blattgemüse), 0–10 % Fett (Avocado, Durian, Nüsse, Samen) und 0–10 % Protein (in Gemüsen, Obst und Nüssen etc.). Weiter unten finden Sie, dass die für uns nötige tägliche Fett- und Proteinmenge schon in Obst und grünen Gemüsen enthalten ist und zusätzliches Fett oder Protein kaum oder selten benötigt wird.

Von den Gemüsesorten werden die **Gemüsefrüchte** wie z.B. Gurken, Tomaten und Paprika sowie die grünblättrigen Pflanzen wie Salat, Selleriestangen, Spinat etc., empfohlen, weil die härteren Gemüsearten wie Kohl, Karotten, Beete etc. Zellulose bzw. unlösliche, schwer verdauliche Faserstoffe haben, die eine große Belastung für unsere Verdauung und Ausscheidung bedeuten und daher keine ideale Nahrung sind. Auch sprechen sie uns roh genossen weniger an als die leichter verdaulichen süßen Früchte und zarten Blätter. Der Verzehr von Kreuzblütlern wie Kohl, Brokkoli und Blumenkohl wurde zudem mit einer verringerten Funktion der Schilddrüse in Verbindung gebracht. Kleine Mengen ab und zu sind jedoch nicht schädlich.



Übergangsdiaät

Sie müssen den Übergang zur Sattva-Diaät nicht auf einmal machen. Wenn Sie nicht bereit sind, nur Obst zum Frühstück und Mittags zu essen, können Sie alle Ihre Mahlzeiten eine Zeit lang mit Obst beginnen. Sie können alle Früchte, die sie mögen, zu Beginn der Mahlzeit essen und dann Ihre gewohnten anderen Lebensmittel. Mit der Zeit wird sich die Menge der Früchte, die Sie zu Beginn der Mahlzeit wünschen, erhöhen. Schließlich werden Sie in der Lage sein, eine sättigende und kalorien- ausreichende Mahlzeit aus Früchten zu erhalten. Ein allmählicher Übergang ist ratsam, wenn Sie mentale oder emotionale Blockaden angesammelt haben, die eine plötzliche und totale Umstellung erschweren würden.

Es kann sein, dass Sie aus verschiedenen Gründen nicht genügend Obst essen können (z.B. weil Sie keine Bananen mögen). In dem Fall empfehle ich (egal, was Sie essen) bei dem oben beschriebenen prozentualen Verhältnis von 80/10/10 zu bleiben, und nicht stattdessen den Fettanteil der Nahrung zu erhöhen um mehr Kalorien zu erhalten, weil dies zu erheblichen Problemen führt, wie in diesem Buch erörtert wird. Auch kann Ihnen beim

Übergang zur Sattva-Diät die Zubereitung von Smoothies helfen (ebenso im Buch beschrieben).

Der Lebensstil und die Essgewohnheiten von langlebigen Kulturen (mehr gesunde Hundertjährige als üblich) bestätigen das obige prozentuale Verhältnis von 80/10/10 – so die Völker Abchasiens in Russland oder in Vilcabamba in Ecuador – ohne eine Wissenschaft, die sie dabei leitet, essen sie ganz natürlich auf diese Weise von dem, was verfügbar ist.

Eindeutigere Bestätigungen über die uns angeborenen Essgewohnheiten brachten uns die **Forschungen über frühe menschliche Ernährung**. Die Zähne unserer Vorfahren weisen klar darauf hin, dass Früchte unsere Hauptnahrung waren, nicht Fleisch, Milch, Körner oder Gräser. Auch waren unsere Vorfahren keine Allesfresser. Sie ernährten sich hauptsächlich von Obst. Dies zeigte jede Zahnuntersuchung von Hominiden in einem Zeitraum von 12 Millionen Jahren bis zum jetzigen Homo erectus. Es ist eine irrige Anschauung, dass wir einmal Jäger/Sammler waren und dies sei immer so gewesen. Tatsächlich waren wir SammlerInnen bevor wir Jäger/Sammler waren (siehe Yugasystem, Kapitel 13). Wir brauchten keine



Werkzeuge, um zu essen und wir brauchten nicht zu jagen oder unsere Nahrung zu fangen. Nahrung wartete einfach nur darauf, dass wir sie pflückten, und wir waren gut genug in Form, um eventuell auch zu klettern, um etwas von ihr zu bekommen. Erst mit dem Wegzug aus dem Fruchteparadies und dem darauf folgenden für uns schädlichen Experiment mit Kochen und einer uns artfremden Nahrung begann die Degeneration der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

Alte Schriften und heutige Forschung weisen darauf hin, dass der Mensch aus den Tropen stammt (oder einem Fruchteparadies, dem Garten Eden) und die meiste Zeit seiner Evolution in einer Sattva-geprägten Umgebung (Himmel auf Erden) gelebt hat, und wir alle mit dem gleichen Verdauungsapparat ausgestattet sind, der sich nicht durch spätere Umzüge, Völkerwanderungen und Anpassung an äußere Gegebenheiten verändert hat – die Ernährung, an die wir physiologisch seit Anbeginn gewöhnt sind, nämlich süße Früchte, Gemüsefrüchte und grünblättrige Gemüse, bleiben auch heute noch unsere natürliche Nahrung und die einzige Speise, für die unser Verdauungssystem perfekt geeignet ist.

Verbunden mit dem Beginn einer neuen Epoche (Yuga) zogen viele Menschen aus den Tropen fort und begannen Fleisch, Milchprodukte und Getreide zu essen, um das fehlende Obst und Gemüse zu ersetzen. Der Anbau von Getreide, die Jagd auf Tiere und die Angewohnheit der Zivilisation, ihre Nahrung gekocht zu essen, entwickelte sich besonders in den letzten 5–10.000 Jahren. Die meisten gekochten Speisen gelten seitdem als wesentlicher Faktor für die sogenannten Zivilisationskrankheiten und andere, welche zu früher Degeneration und frühzeitigem Tod führen.

Die Degeneration beginnt mit der Zerstörung und Veränderung der Nährwerte beim Kochen – Eiweiße werden denaturiert und in Toxine verwandelt, komplexe Kohlenhydrate karamellisiert und zu Kleister verformt; sie erzeugen Fermentation, da sie meist mit Fett und/oder Zucker genossen werden. Auch entsteht durch die übliche hohe Erhitzung, über die Maillard-Reaktion, u.a. das giftige Acrylamid. Ausführlich finden Sie dies erläutert in Kapitel 6: Die Wahrheit über Getreide und Produkte davon.

Fette verlieren durch Erhitzen ihre antioxidierenden Eigenschaften, werden ranzig und karzinogen.



Sie überziehen die Blutgefäßwände mit einem Fettbelag, verklumpen das Blut und verhindern so den Transport von Glukose und Sauerstoff in die Zellen. Kochen zerstört organische Mineralien (besonders die in der Nahrung mitgelieferten Enzyme), diese sind dann nur noch anorganisch und können wegen der ihnen fehlenden Enzyme vom Körper (auch bei erhöhter Eigenproduktion von Enzymen) nur wenig oder gar nicht verwendet werden.

Für eine perfekte Verdauung ist der Körper auf die eigene Enzymproduktion und ebenso auf die enzymatische Wirkung der Nahrungsmittel angewiesen. Da viele organische Mineralien oder Nährsalze zugehörige Enzyme haben, die durch Hitze zerstört werden, ist bei ca. 43 Grad Hitze nur noch wenig enzymatische Wirkung vorhanden. Der Körper kann die Mineralien dann nicht mehr richtig umsetzen, es bleiben nur Mineralien, die Schlacken bilden und vom Körper nicht aufgenommen werden können. Man hat es immer wieder in Versuchen beobachtet: gibt man Haus- oder Zootieren gekochte Nahrung, degenerieren oder sterben sie schnell; gibt man ihnen ihre von der Natur bestimmte rohe Nahrung, gedeihen sie. Beim Menschen ist es nicht anders. Anorganische

Mineralien werden nur von den Pflanzen in organische Mineralien umgewandelt – nur so können sie von uns vollständig absorbiert werden und verursachen keine Ablagerungen.

Unsere Nahrung ist sowieso schon degeneriert – durch nährstoffarme Böden, Ernte vor der Reife, lange Transportwege – und wird dann durch das Kochen noch mehr degeneriert – viele der lebendigen Enzyme in der Nahrung werden zerstört (auch wenn man nur leicht dünstet) – und somit fehlen uns diese Helferlein, die den Körper bei der Verdauung und Verwertung der Nährstoffe unterstützen.

Ein Teil der täglichen Masse an anorganischen Mineralien, welche die meisten Menschen heute konsumieren (auch durch das Trinken – siehe Kapitel 7 über Wasser), wird nicht immer ausgeschieden und lagert sich im Körper ab – in Venen, Arterien, Muskeln, Gelenken, im Gehirn usw., wo es Verengung und Verstopfung und dann Arthritis, Demenz, Prostataprobleme, Herz- und andere Krankheiten verursacht.

Weitere Verstopfungen im ganzen Körper finden durch zu viel **Cholesterin** in der Nahrung statt.



Cholesterin wird vom Körper selbst gebildet, zu mehr als 90 %. Der Körper braucht darum nicht sehr viel mehr aus fettiger Nahrung. Wenn wir dann mehr als 5–10 % der täglichen Kalorien aus gesättigten Fetten und cholesterinreicher Nahrung essen, ist das mehr als unseren physiologischen Bedürfnissen entspricht. Dann sammelt sich überschüssiges Cholesterin an und formt einen Belag in den Arterienwänden, die dann verhärteten (Arteriosklerose). Ebenso wird durch zu viel Fett die sauerstofftragende Fähigkeit des Blutes reduziert und das Hormongleichgewicht gestört. Wer gesund sein will, isst höchstens 1–10 % der Kalorien aus Fett und erhöht die Menge gesunder Kohlenhydrate aus ganzen Früchten.

Oft wird gefragt, **woher man bei dieser Diät noch sein Protein bekommt** und ob 10 % genug sind. Dazu ist zu sagen, dass es in süßen rohen Früchten und Gemüse mehr als genug Eiweiß gibt, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen – diese liegen bei Früchten im Durchschnitt bei 4 bis 8 % der Kalorien aus Eiweiß und bei Gemüse und Blattgemüse durchschnittlich bei 15 bis 20 % der Kalorien aus Eiweiß. Dies ist für die meisten Menschen eine Überraschung, denn sie haben fälschlicherweise gelernt, dass sie große Mengen an

Protein brauchen, um gesund zu sein. Tatsächlich ist aber das Gegenteil der Fall: die meisten Menschen leiden an einer Überdosis an Protein – jeden Tag! – und das verursacht eine Menge Krankheiten (wie Verstopfung), die dann zu Blutvergiftung und schließlich zu Krebs führen können.

Während überschüssiger Protein-Verzehr zu vielen sauren Bedingungen im Körper führt und sich dadurch die Gesundheit vermindert, ist ein Zustand der Proteinmangelernährung selten. Die Säure von überschüssigem Proteinverzehr muss vom Körper ausgeglichen werden. Dies geschieht, indem er wertvolle basische Mineralstoffe wie Kalzium aus Blut und Knochen nimmt und damit den Beginn für Osteoporose, Karies etc. legt. Es ist kein Zufall, dass Obst und Gemüse genau die richtigen Mengen an Protein enthalten, um den menschlichen Körper aufzubauen und zu erhalten.

Über die Gefahren des **Getreide**konsums sei kurz angedeutet, dass Weizen, Gerste und andere glutenhaltige Getreide und Brote davon für die Gesundheit nicht hilfreich sind. Gluten ist eine der bevorzugten Nahrungsquellen für Viren und Bakterien. Ebenso Schwermetalle und Chemikalien aus der Landwirtschaft, Antibiotika, Eier,



Milchprodukte, Soja, Glutamat, Fleisch- und Fischprodukte, Süßstoffe, L-Carnitin und künstliche, sogenannte „naturidentische“ Aromen, isolierte Zitronensäure – oft aus Mais – und eisenhaltige Nahrungsergänzungen. Insbesondere durch die Verbreitung von Schwermetallen und Chemikalien hat in den letzten ca. 100 Jahren eine starke Vermehrung der Viren und Bakterien stattgefunden, was eine Reihe neuer Krankheiten ausgelöst hat (Schilddrüse, Prostata und andere Organe – siehe das 3. Buch von Anthony Williams). Deshalb vermeidet man am besten all diese Nahrungsquellen für Viren und Bakterien und wendet Reinigungsprogramme gegen sie an wie im Buch beschrieben, mit z.B. Koreander und wilden Blaubeeren.

Wenn Sie sich ernähren mit glutenhaltigem Getreide und den anderen Nahrungsquellen für Viren können Sie sich schwer von Krankheiten befreien, weil durch das Zuviel an viralen Nebenprodukten, sowie durch Organbeschädigungen, Leber und Lymphsystem überlastet sind und Gifte sich schneller im Körper ausbreiten.

Man unterscheidet zwei Typen von Kohlenhydrate: einfache und komplexe. Obst liefert einfache Kohlenhydrate aus einer vollwertigen Nahrungs-

quelle und Getreide liefert komplexe Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate sind leicht verdaulich und deren Zucker werden leicht von den Körperzellen als Kraftstoff absorbiert. Komplexe Kohlenhydrate sind schwieriger zu verdauen und benötigen erhebliche Mengen an Energie für die Umwandlung in Zucker für die Zellen.

Einige Heiler und Gesundheitsautoren empfehlen Kranken, insbesondere Krebskranken, keine oder sehr wenig Früchte zu essen, weil diese sehr viel Fruchtzucker haben. Als Ersatz dafür raten sie, den Anteil an Gemüse und besonders Gemüsefrüchten (solche, die wie Früchte Samen enthalten: Tomaten, Paprika, Zucchini) und grünes Blattgemüse und Sprossen zu erhöhen. Das ist jedoch nur sinnvoll, wenn der Kalorienbedarf damit gedeckt werden kann, und das ist auf Dauer meist nicht möglich – oder nur durch eine erhöhte Fettzufuhr – da Gemüse zwar viele Mineralien liefert, aber nicht genügend Kalorien, um uns aufrecht zu erhalten. Eine Zeitlang kann eine verminderte Kalorienzufuhr mit Gemüse und deren Säften bei Kranken angezeigt sein, aber normalerweise ist eine erhöhte Zufuhr von Direktenergie (Glukose aus Früchten) sinnvoll, spätestens wenn Schwächesymptome auftreten.



Tatsache ist, dass die meisten Menschen ihre Lebensmittel in einer extrem konzentrierten, nicht vollwertigen Form konsumieren – raffiniert, gekocht, dehydriert und fettreich – und dadurch ein weit geringeres Nahrungsvolumen essen, als wirklich gesund ist. Diese Konzentration unserer Nahrung führt leicht dazu, dass man zu viele Kalorien isst und sich dann oft an leeren Kalorien ohne Nährwerte überisst.

Dehydrierte Lebensmittel brauchen weniger Platz im Magen als die gleichen Lebensmittel ganz gegessen. Gekochte Lebensmittel stören wegen ihrer Kompaktheit unser natürliches Sättigungsgefühl, das auf Volumen reagiert. Gekochte, entwässerte Nahrung braucht aufgrund ihrer Komplexität und Trockenheit auch länger, um sie zu verdauen. Aus beiden Gründen neigen wir dazu, uns an dehydrierten oder gekochten Lebensmitteln zu überessen, bevor wir merken, dass wir satt sind. Etwas Ähnliches geschieht auch mit getrockneten Früchten. Dieses Phänomen ist bei Menschen, die ganze, frische Früchte und Gemüse roh essen, nicht bekannt.

Bei Rückfällen von Rohköstlern zur gekochten Nahrung sind es meist dieselben Nahrungsmittel,

nach denen ein Verlangen entsteht und zwar: Kartoffeln, Mais, Reis und Nudeln – also immer stärkehaltige Nahrungsmittel. Dieses Verlangen entsteht, wenn man die Relation 80/10/10 nicht beachtet, also zu viel Gemüse, Nüsse und Samen isst und zu wenig Kohlenhydrate. Mehr Obst zu essen ist dann die einzige Möglichkeit, 80 % Kohlenhydrate zu erhalten, um sich besser zu fühlen. Wenn man sich eine Zeitlang nach der Relation 80/10/10 ernährt, ist der Körper ausgeglichen und zufrieden – mit Freude kann man alles Obst und zartes Gemüse essen, was man will – und ein paar Nüsse und Samen ab und zu.

Wenn man die in gekochter Nahrung enthaltenen komplexen Kohlenhydrate durch ungekochte Früchte (einfache gesunde Kohlenhydrate) ersetzt, merkt man, dass die gleiche Menge Früchte nicht ausreicht, um die notwendige Menge an Kalorien zu erhalten. Nährstoffe werden zwar mehr zugefügt, aber da Früchte wegen des höheren Wassergehalts weniger Kalorien haben, empfiehlt es sich, besonders während des Übergangs zu einer fettarmen veganen Rohkost, mehr süßes Obst zu essen und damit auf genügende Kalorienzufuhr zu achten (z.B. mehr reife Bananen und Datteln). Auch kann es hilfreich sein, die individuell benötigte



Menge an Kalorien eine Zeitlang täglich zu zählen und eventuell mehrere kleine Mahlzeiten hinzuzufügen, da man sonst leicht den Hunger mit zu viel Fett und Proteinen stillt.

Dr. Graham (fettarme vegane Rohkost, Buch: The 80/10/10 Diet, www.foodnsports.com) beriet viele Sportler, die immer dieselbe Ausrüstung, denselben Unterricht und dieselben Trainingsroutinen hatten und beobachtete, dass der Unterschied, ob sie gewannen oder nicht, nur an ihrer Ernährung lag. Und wenn sie dies bei anderen sahen oder davon hörten, waren sie motiviert und wollten die neue Diät zumindest probieren. Er stellte fest, dass Sportler die am meisten offenen Personen bei der freien Wahl ihrer Ernährung sind. Sie sind fähig, sich bewusst zu werden, was dran ist und sagen: OK, ich probiere es aus, wir sehen was passiert.

Seine eigene Umstellung auf die fettarme vegane Rohkost erfolgte nicht über Nacht, aber auf dem kürzest möglichen Weg. Er schreibt, dass man mit mehreren frischen Obstmahlzeiten pro Tag beginnen kann, etwa vier. Im Laufe der Zeit wird man in der Lage sein, die Mahlzeiten auf drei zu reduzieren und dann vielleicht sogar auf zwei. Auch

kann man, um die Kalorienmenge zu erhöhen, ein oder zwei Bissen mehr zu jeder Mahlzeit essen. Die Elastizität des Magens wird sich anpassen. Das Ziel ist nicht, so viel zu essen, bis es schmerzt, aber das Verdauungssystem vorsichtig zu ermutigen, seine Flexibilität zurückzugewinnen.

Dr. Graham empfiehlt, in der Umstellungsphase alle Früchte, die Sie mögen, zu Beginn der Mahlzeit zu essen und danach Ihre bisherigen Lebensmittel. Im Laufe der Zeit wird die Menge der Früchte, die Sie wünschen, sich zu Beginn der Mahlzeit erhöhen. Schließlich werden Sie in der Lage sein, eine sättigende und kalorienausreichende Mahlzeit aus Früchten zu erhalten.

Dr. Graham erkannte, dass der Körper sich nur problemlos aufbauen kann, wenn die Nahrung in unverarbeiteter Form mit allen dazugehörigen Stoffen und Enzymen aufgenommen wird. Bei Nahrungsergänzungen (meist Pulver) ist das nicht mehr der Fall, er nennt sie „leere Nährstoffe“ und sagt dazu: „Wir haben alle schon von leeren Kalorien gehört. Wir wissen, dass dies Kalorien sind, die ihre entsprechenden Nährstoffe nicht mehr enthalten. Sie zerstören uns tatsächlich und dasselbe kann über leere Nährstoffe behaupt-



tet werden. Nährstoffe, die befreit sind von ihrer Kalorienquelle und sonstigen Inhaltsstoffen, sind leere Nährstoffe – ein Nährstoff getrennt von allen anderen Nährstoffen. Wenn wir die Idee akzeptieren, dass vollwertige Lebensmittel nahrhafter sind für uns als verarbeitete, dann müssen wir uns auch eingestehen, dass Nahrungsergänzungen die am höchsten verarbeiteten Nahrungsmittel sind ...“ Er sieht in Nahrungsergänzungen keinen Sinn und empfiehlt stattdessen exotische Früchte, da ihre Qualität noch nicht zu sehr unter ungesunden Böden und Pestiziden etc. leidet.

Wir sehen oft, dass Menschen sich von gesundheitlichen Problemen heilen, wenn sie eine Zeitlang hauptsächlich Säfte und Gemüse zu sich nehmen und dabei wenig oder kein Obst in ganzer, unverarbeiteter Form essen. Die Heilung geschieht aber oft deshalb, weil sie aufgehört haben, die Lebensmittel zu essen, die ihnen geschadet haben, nicht weil es nun spezielle Lebensmittel sind.

Das wichtigste für die Heilung der meisten Krankheiten ist die Reduktion des Fettanteils in der Nahrung. Zu viel Fett im Blutkreislauf kann zu vielen Problemen wie Candida, Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs, usw. führen.

Auch Avocados, Nüsse und Samen haben einen extrem hohen Fettgehalt. Wenn es um Fett geht, spielt der Ursprung keine Rolle – Fett ist Fett. Fett geht vom Lymphsystem ins Blut. Zu viel Fett verdickt das Blut, wodurch die roten Blutkörperchen verklumpen, so dass sie keinen Sauerstoff in die Zellen liefern können. Überschüssiges Fett blockiert auch die Aufgabe des Insulins, Zucker in die Zellen zu bringen – dies führt dann zu Diabetes. Es ist besser, kleine Mengen von Avocados, Nüssen und Samen zu essen, und nicht täglich. Es ist mehr als ausreichend Fett für den Körper in Obst, Gemüse und Blattgemüse enthalten.

Am folgenden Beispiel einer Candidaheilung wird deutlich, dass nicht natürlicher Zucker aus Obst der Übeltäter für diese Krankheit ist, sondern Fett – das gleiche gilt für Diabetes.

Wenn durch den Verzehr von Fett der Fettspiegel des Blutes steigt, so steigt auch der Blutzuckerspiegel, weil überschüssiges Fett das Insulin behindert in seiner Funktion, den Zucker aus der Blutbahn hinaus in die Zellen zu befördern. Das überschüssige Fett isoliert nämlich mit einem dünnen Fettfilm die Blutgefäßwände, die Zellen, die Insulin-Rezeptoren und die Zuckermoleküle selbst



und verhindert so die normale Stoffwechselaktivität. Damit verbleibt der Zucker im Blut – zu viel Zucker im Blut ist ebenso lebensbedrohlich wie zu wenig und kann zu schweren Erkrankungen oder zum Tod führen.

Candida ist ein Pilz der Candidagruppe, die den Hefepilzen zugeordnet wird. Er ist der häufigste Erreger der Candidose, die auch zu Diabetes und Krebs führen kann. Candida ist aber natürlich und ständig im Blut präsent und dient als ein Lebenserhaltungsmechanismus – Candida blüht, wenn es einen Überschuss an Zucker im Blut gibt, sodass durch die schnelle Candida-Vermehrung der Blutzuckerspiegel wieder gesenkt werden kann, um kein bedrohliches Niveau zu erreichen. Wenn der Zucker dann verteilt ist und von den Körperzellen verwendet wurde, so stirbt der Hefepilz schnell wieder ab, wie es sein soll.

Wenn Fettwerte jedoch chronisch hoch bleiben (wegen einer zu fetten Ernährung) verbleibt der Zucker in der Blutbahn und füttert die großen Candida-Kolonien statt die 18 Billionen Zellen des Körpers. Wenn unsere Zellen keinen Kraftstoff mehr bekommen, können sie keine Energie mehr erzeugen und man wird müde und fühlt sich

schlapp. Weil alle Kohlenhydrate, Fette und Proteine, die wir essen, in einfache Zucker (Glukose) als Brennstoff für die Zellen umgewandelt werden, besteht der Weg aus diesem Zyklus heraus nicht darin, weniger Zucker aus gesunden Kohlenhydraten zu essen, sondern weniger Fett zu konsumieren. Wenn der Fettspiegel fällt, beginnt der Zucker verarbeitet und wieder verteilt zu werden und die Hefemengen reduzieren sich, weil kein überschüssiger Zucker mehr zur Verfügung steht.

Hier ein Beispiel (aus der Webseite von Dr. Graham) von Jackie Dees, die sich mit diesen Ratschlägen von Candidose heilte:

„Als ich las, dass meine Candidaüberwucherung mit dieser Diät innerhalb weniger Wochen weg sein könnte, konnte ich es kaum glauben. Ich hatte sechs Jahre damit gekämpft und es könnte buchstäblich innerhalb weniger Wochen weg sein? An diesem Punkt dachte ich aber, dass ich nichts zu verlieren hatte. Nichts anderes hatte gewirkt, warum es nicht versuchen? Ich fing an, Bananen zu essen. Mehr und mehr Bananen. Ich verlor überschüssige Körperfette und aß Tonnen von Früchten. Und wisst ihr was? Es ist passiert. Weg. Innerhalb weniger Wochen. Ich esse etwa



2.000 Kalorien pro Tag und trainiere täglich. An den meisten Tagen besteht mein Mittagessen aus 11–12 Bananen plus Sellerie oder Salat und zum Abendessen esse ich Obst der Saison und einen großen Salat. **Ich esse offensichtliche Fette nur ein paarmal pro Woche.“**

Essen Sie viel rohes Obst und reife Bananen (solche mit vielen braunen Punkten auf der Schale), vermeiden Sie Knoblauch, Antibiotika, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke, scharfe Speisen, Gewürze, Pfeffer, Ingwer, Zwiebeln und Senf, sowie alle offensichtlichen Fette (Nüsse, Samen, Öle, Avocados, Durian, Kokos und Fertigprodukte mit Öl) für 3 Wochen und Sie werden sich wie Jackie Dees von dieser und anderen Krankheiten befreien.

Ein weiterer hilfreicher Tipp: Beim Essen süßer Früchte (während der Heilung von Diabetes Typ 2 und Candidose), beginnen und enden Sie die süße Obst Mahlzeit mit etwas grünem Salat. Die zusätzlichen Fasern aus dem Salat verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus dem Blut und gewährleisten, dass es zu keiner Überreaktion der Bauchspeicheldrüse kommt (die bei Candidose überlastet ist). Und jedes Mal, wenn Sie automatisch

nach einer Avocado greifen, fragen Sie sich: „Will ich wirklich etwas Avocado?“ So trainieren Sie Ihr natürliches intuitives Essen.

Es ist nicht immer spezielle Nahrung, die heilt, sondern das, was wir nicht mehr essen und somit den Körper nicht mehr hindert, die Heilung zu bewerkstelligen. Rohe oder gekochte Nahrungsmittel stellen ihm nur die Materialien für seine vielen Funktionen bereit. Fettarme vegane Rohkost jedoch bietet ihm das größte Spektrum hochwertiger Nährstoffe und ist deshalb am ehesten geeignet, die perfekte Proportion von Rohmaterialien zu liefern, die der Körper zur Heilung benötigt.

Nach östlicher Überlieferung werden Lauchgewächse wie Zwiebeln und Knoblauch weniger empfohlen, da sie den Geist abstumpfen. Im Osten ist seit tausenden von Jahren bekannt, dass Knoblauch eine lähmende Wirkung hat und die Klarheit des Geistes beeinträchtigt, zu ständigen unterschwelligem Kopfschmerzen und Aufmerksamkeitsstörungen führen und besonders bei älteren Menschen die Blutgefäße auflösen kann. So können leicht Blutgerinnsel entstehen (auch im Gehirn), mit möglichen schweren Folgen.



Es ist besser, mit anderen Lebensmitteln ein gesundes Immunsystem aufzubauen und instand-zuhalten, das mit Bakterien (und Viren wie der Grippe) umgehen kann ohne jede Hilfe von Dingen wie Knoblauch. Er wurde wissenschaftlich als schädlich und sogar lebensgefährlich für Hunde und Katzen nachgewiesen. Die Schädlichkeit für Menschen wurde durch Zufall bei der Eichung von EEG-Biofeedback-Geräten festgestellt.

Luftwaffenpiloten und Flugärzte wissen, dass man 72 Stunden bevor man ein Flugzeug fliegt, Knoblauch nicht anrühren darf, weil es die Reaktionszeit verdoppelt oder verdreifacht. Studien an der Stanford Universität bestätigten, dass Knoblauch die Gehirnwellen de-synchronisiert.

Auch Erdnüsse sind schädlich – sie sind extrem säurebildend und keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte. Cashewkerne sind schwer verdaulich, gehören eher zu den Hülsenfrüchten und sind generell nie in Rohform erhältlich. Auch „roher“ Kakao, andere verarbeitete angeblich rohe Produkte (Miso, Shoyu; Agavenektar und ähnliche Süßmittel) und vor allem unreifes Obst (besonders Bananen) sind gesundheitsschädlich. Vermeiden sie auch genmanipulierte Produkte (selbst mit

Papaya und Zucchini macht man in einigen Orten Versuche mit Genmanipulation) und solche, bei denen Sie nicht sicher sind, ob sie roh sind. Sie verzichten nur auf krankmachende Nahrung und erhöhen damit ihren Glanz (Tapas).

Hier einige **Kriterien zur Auswahl hochwertiger Nahrung** (aus den Schriften der Natural Hygiene):

1. Kann die Nahrung in ihrem natürlichen Zustand gegessen werden, so wie sie von der Natur bereitgestellt wird – unverfälscht, ungekocht, nicht verarbeitet? Ist die Nahrung schmackhaft, köstlich und saftig? Kann sie in ihrem natürlichen Zustand mit Begeisterung gegessen werden?
2. Bringt die Nahrung schädliche oder giftige Substanzen in das Verdauungssystem?
3. Ist die Nahrung leicht zu verdauen und zu assimilieren, d.h. entspricht sie dem System, mit dem wir ausgestattet sind – das vom Schöpfer für uns entworfen wurde?
4. Stellt die Nahrung ein breites Spektrum an Nährstoffen zur Verfügung? Hat die Nahrung einen hohen biologischen Wert für uns?



Das heißt übrigens nicht, dass wir eine Vielfalt verschiedener Nahrungsmittel bei jeder Mahlzeit essen sollen – sondern höchstens 5 verschiedene, am besten sogar nur Monomahlzeiten, die über die Tage, Wochen und Monate wechseln, je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit. Bei Kombinationen ist es ratsam, darauf zu achten, dass die Nahrungsmittel zusammenpassen. Auch heißt dies, dass wir oft grüne Blätter und Kräuter in unserer Diät haben, weil sie das höchste und vollständigste Angebot an Mikronährstoffen zur Verfügung stellen.

Hält man sich an diese Kriterien zur Auswahl hochwertiger Nahrung, so hilft dies auch bei **emotionaler Bedrängnis und Stress aller Art**. Manche Leute betäuben sich mit einer Menge schwer verdaulicher und fettiger Nahrung, wenn sie unter Stress, emotionaler Belastung oder Unzufriedenheit stehen. Ihr Nervensystem kann dann (wie bei jedermann) entweder nur Nahrung verdauen oder Emotionen verarbeiten, da es nur eine bestimmte Menge an Nervenenergie zur Verfügung hat. Dann nehmen solche Leute schnell zu oder häufen immer mehr Stress und unverarbeitete Emotionen an.

Die leicht verdauliche fettarme vegane Rohkost hat nicht genügend Betäubungskapazität für emotionale Belastung und führt dazu, dass wir uns unseres emotionalen Körpers mehr bewusst werden. Wir haben durch die bessere Versorgung mit Nährstoffen und mehr Nervenenergie einen klareren Geist und sind so unserer Lebenssituation besser gewachsen und behalten unser emotionales Gleichgewicht. Auch Bewegung an frischer Luft und Meditation helfen uns dabei, wie in einem späteren Kapitel erläutert wird.

Monomahlzeiten für Optimale Gesundheit

Wenn die Hindernisse in Ihrem Körper durch die Übergangsdiet weitgehend beseitigt wurden, können Sie sich auch durch mehrere einfache Mono-Mahlzeiten täglich ernähren. Aber auch zu jeder Zeit während der Übergangsdiet, in denen das Bedürfnis auftaucht, Ihren Körper zu reinigen – unter Beibehaltung Ihres Energieniveaus – kann eine Mono-Diet eine große Hilfe sein.

Tiere essen im Grunde nur ein Lebensmittel zu einer Zeit. Sie mischen ihre Nahrung nicht (und fügen kein Salz oder Gewürze hinzu!) weil Mono-



mahlzeiten für ihr Verdauungssystem am effizientesten sind und ihnen mehr Energie geben. Tiere trocknen auch nicht ihre Nahrung oder mixen oder kochen diese; sie essen nur ihre nicht weiterverarbeiteten Monomahlzeiten, weil sie so maximale Stärke daraus gewinnen.

Allzu oft mischen oder mixen Leute ihre Nahrung mit ein paar süßen, salzigen oder würzigen Zutaten, weil ihre Nahrung in ihrem natürlichen Zustand ungenießbar ist oder einen schlechten Geschmack hat. Aber dies beseitigt nicht die negativen, krankmachenden Auswirkungen von ungenießbarer Nahrung. Menschen fügen Gewürze und andere leckere Ergänzungen zu geschmacklosem, ungeeignetem Essen hinzu oder zu unreifen, bitteren, sauren und weniger köstlichen Früchten, die wir so wie sie sind nicht essen würden. Fruchtfressende Tiere z.B. spucken saure oder schlechte Früchte aus und würden nie versuchen, diese mit anderen Früchten oder Zutaten zu mischen oder zu kochen, um sie schmackhafter zu machen.

Auch Pflanzenfressende Tiere nehmen nur Grünes, das in seinem natürlichen und unverarbeiteten Zustand gut schmeckt, ohne Soßen oder Mixen. Durch Monomahlzeiten entwickeln wir die Ten-

denz, nur das zu wählen, was unseren Appetit anspricht, das, was im Moment wirklich gebraucht wird und am besten und absolut köstlich ist, genau so, wie es ist.

Wenn wir unverarbeitete Monomahlzeiten essen, ist ein Überessen daran fast unmöglich. Der Körper wird ein natürliches Stopp-Signal senden, wenn das Essen nicht mehr so wohlschmeckend ist und man sich satt fühlt. Dieses Stoppsignal verschwindet in der Regel, wenn das Essen gemischt, verarbeitet, getrocknet oder gekocht wird. Auch unser Langlebigkeitspotenzial wird dadurch beeinflusst. Es verringert sich ebenso, wenn wir zu viele erdige Substanzen verzehren, die auf oder unter der Erde wachsen (wie Wurzelgemüse, Getreide und Hülsenfrüchte) sowie durch den Verzehr von anorganischen Mineralien im Trink- oder Quellwasser. Früchte wachsen über der Erde, haben die geringste Menge erdiger Substanz aller Lebensmittel und sind niemals eine Krankheitsursache.

Don Bennett kam durch eigene Erfahrung und intensives Studium ebenso zur Entdeckung der idealen Ernährung. Seine Empfehlungen sind wissenschaftlich fundiert und basieren auf mehr als 30-jähriger Erfahrung mit vielen Klienten. Zu



empfehlen sind die Artikel auf seiner Website www.health101.org – einen Einblick vermitteln auch einige Abschnitte aus seinen Unterrichtsstunden bei YouTube. Viele Verknüpfungen finden Sie auf der „Edu Page“.

Don Bennett nennt sich „Krankheitsverhütungs-Spezialist“. Er bringt die Wahrheit ans Licht, dass **echte Krankheitsverhütung** darin besteht, nicht mehr die Dinge zu tun und zu essen, die eine Krankheit verursachen und die Dinge zu tun und zu essen, welche sicherstellen, dass Sie nie eine Diagnose von etwas Ernsthaftem bekommen. Er empfiehlt eine Ernährung mit einem großen Prozentsatz an Früchten, einigen grünen Blattgemüsen wie Salat sowie Gemüsefrüchten wie Gurken, Paprika, Tomaten und ab und zu einige Kerne oder Fettsamen.

Vielfalt ist der Schlüssel – aber nicht während einer Mahlzeit, sondern während der Woche, im Monat und Jahr. Don Bennett empfiehlt eher Monomahlzeiten (an einer Frucht sich satt essen) oder solche mit wenigen Zutaten. Mit Monomahlzeiten trainiert der Körper (spezifisch das Gehirn) seine Intuition, welche Lebensmittel bessere Quellen von Protein oder anderen Nährstoffen sind, die

er gerade benötigt. Eine Ernährung mit nur süßen Früchten oder nur Zitrusfrüchten ist aber keine gesunde Diät. Gemüsefrüchte gehören dazu. Er empfiehlt statt zwei großen Mahlzeiten mehrere kleine Mahlzeiten während des Tages. Das hält besonders im Winter den Stoffwechsel höher und wärmt.

Fast jeden Tag macht er auch einen **Smoothie** – mit Bananen als Basis (kein Wasser) und etwas frischem Grün oder Gerstengraspulver als Nahrungsergänzung. Obst verdaut viel einfacher als Blattgemüse und falls Ihr Körper nach einiger Zeit merkt, dass er Grünes nicht mehr mag, dann nehmen Sie nur Obst – das bewirkt eine energieeffizientere Verdauung. Erst in der samentragenden Frucht ist die Evolution der Pflanze abgeschlossen.

Vermeiden Sie Wasserzugaben im Smoothie, denn sie verhindern, dass die Nährstoffe so viel Zeit wie möglich im Dünndarm verbringen (werden dort assimiliert). Mit Wasser gelangen sie schnell in den Dickdarm, wo dann keine oder kaum Assimilation stattfindet. Smoothies sollen für eine bessere Verdauung gut eingespeichelt werden. Das Kauen sendet auch Signale an das Gehirn, um die entsprechenden Verdauungssäfte bereitzustellen. Um dies



herbeizuführen, können Sie eine Selleriestange oder einige der Zutaten in kleine Stücke schneiden und sie nach dem Mixen zu Ihrem Smoothie hinzufügen.

Don Bennett empfiehlt, nur solche Zutaten zu mixen, die sich von den Verdauungssäften her gut miteinander kombinieren lassen. Besser als die Benutzung von Mixern ist jedoch, alle Zutaten separat zu essen, um eine bessere Nährstoffaufnahme zu erzielen.

Wer grüne Smoothies verwenden will, kann sie als Frühstück essen (gut einspeicheln) oder vor der nächsten Hauptmahlzeit nach dem Frühstück (oder dazu) oder als Salatsoße am späten Nachmittag. **Nehmen Sie je nach Jahreszeit 60–80 % frisches Obst** – jeden Tag anderes Obst, nur rote oder blaue Trauben öfter, da sie eine der besten Früchte sind. Als zweite Zutat geben sie 20–40 % grüne Blätter hinzu – jeden Tag eine andere Sorte: Mangold, Grünkohl, Spinat, Salat, Sellerieblätter und -stangen, gut schmeckende Wildkräuter und etwas frischen Koriander etc., welche reich an Kalzium und Magnesium sind. Verwenden Sie nur die Blätter, welche viel Chlorophyll haben – es entschlackt das Blut und baut rote Blutkörperchen

auf – und verwenden Sie keine harten Stiele oder Gemüse, nur Blätter.

Im nachstehenden Rahmen finden Sie eine generelle **Leitlinie zur Nahrungsmittelkombination**. Die Liste der Nahrungsmittel ist nicht vollständig und bestimmte Früchte können manchmal in andere Kategorien fallen, je nachdem, ob sie sauer oder süß sind (z.B. Äpfel und Trauben).

* *

Süße Früchte – Bananen, Datteln, Feigen, Trauben, Persimonen, eingeweichte süße Trockenfrüchte etc. – nicht mit Fett kombinieren; süße Früchte sind mit schwach sauren Früchten und Blattgemüse gut möglich. **Melonen** nur alleine essen.

Schwach saure Früchte – Äpfel, Birnen, alle Steinfrüchte wie Pflaumen und Aprikosen, Heidelbeeren, Mangos, Papaya und andere Exoten vertragen sich mit jeder anderen Frucht und Blattgemüse.

Saure Früchte – Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi, Erdbeeren, Brombeeren, etc. – nicht mit süßen Früchten, aber mit Fett und Blattgemüse möglich.



Nach Vers 9, Kapitel 17 der Bhagavad Gita ist saure Nahrung der Gesundheit nicht förderlich, weil sie kurzfristig Rajas erzeugt und daher Rajas-Eigenschaften wie Unruhe, Aggression, Wut etc. fördert und zu Entzündungen führen kann. Besonders wenn Früchte nicht ausgereift und daher sauer sind, fördern sie nicht die Gesundheit. Saure, ausgereifte Früchte schmecken jedoch eher süß als sauer und sind dann für eine Sattva-Diät geeignet.

Gemüsefrüchte – Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Mais, süße Erbsen, Sommerkürbis – gut mit Fett und Blattgemüse; die ersten 3 auch gut mit sauren oder schwach sauren Früchten.

Fettige Früchte (Avocado, Durian) – gut mit Blattgemüse, Avocado auch mit Gemüse und Gemüsefrüchten. Fettfrüchte besser in den gleichen Mengen genießen wie Nüsse und Samen. Von Durian (besser alleine oder mit Blattgemüse) kann man etwas mehr essen, da er weniger Fett hat, süß ist und auch eine gute Quelle von Schwefel ist, den der Körper als Desinfektion verwendet.

Nüsse und Samen – Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Zedernnüsse, Hanfsamen, Kürbiskerne, Sesam etc. – nur wenn frisch oder eingeweicht

und maximal alle paar Tage 1–2 EL und nur eine Sorte jedes Mal, am besten alleine essen; vertragen sich auch mit Blattgemüse, Gemüse, Gemüsefrüchten und sauren Früchten. Cashewnüsse sind meist dampfbehandelt und daher nicht geeignet. Leute mit schwacher oder gestörter Verdauung essen besser gar keine Früchte mit Fetten. Vergessen Sie nicht, dass in rohen Früchten, Gemüse und Blattgemüse schon nützliches Fett und Protein enthalten ist.

Blattgemüse – Salate, zarte schmackhafte Blätter und Blüten von Spinat, Sellerie, Grünkohl, Mangold, frische milde Kräuter wie Koriander, Fenchel, Basilikum gehen gut mit allem außer Melonen.

Gemüse wie Kohlrabi, Fenchel, Broccoli, Kohl, Blumenkohl, Spargel vertragen sich mit Blattgemüse und Gemüsefrüchten. Wurzelgemüse wie Sellerieknollen etc. ist nicht zu empfehlen, da es zu stärke- und weichen wegen schwer verdaulicher Faserstoffe für unsere Physiologie nicht vorgesehen ist.

* * *

Generell empfiehlt es sich, eine Mahlzeit sehr einfach zu halten – nicht mehr als 1–5 Nahrungsmittel.



tel. Das Buch von Ellen Livingston, *The Ultimate Raw Food Diet Detox und Wellness Program* enthält eine Reihe von einfachen und gesunden Rezepten.

Warum ist eine gute Lebensmittelkombination wichtig?

Wenn Lebensmittel gegessen werden, die zu ihrer Verdauung unterschiedliche Säfte benötigen, können diese sich gegenseitig neutralisieren. Dadurch wird die Konzentration der Magensäure geschwächt und das Essen wird nicht richtig verdaut. Verschiedene Lebensmittel kombinieren sich auch zur Gärung (Gas und Anstieg von Bakterien), welche ebenso die Magensäure schwächt. Dies führt dann zu saurem Aufstoßen, wenn die dabei entstehenden Gase den Speisebrei in die Speiseröhre hochdrücken. Die Schul-Medizin verordnet dann oft Basen, die die Säure binden sollen oder Arzneien, welche die Säureproduktion vermindern. Beides verstärkt aber nur das Problem und die Betroffenen werden zudem abhängig von basischen Mitteln oder Arzneien.

Die mit der Nahrung zugeführten Bakterien (und die im Magen neu entstehenden Gärungs Bakterien) werden durch Neutralisierung gegensätz-

licher Magensäfte (führt zu Mangel an Magensäure) nicht mehr abgetötet und gelangen dann in den weiteren Verdauungstrakt. So kommt es dann zu einem Befall des Körpers mit Keimen und Parasiten, die in die Organe vordringen können. Ein anderer Nachteil: wenn die Magensäure durch Neutralisierung zu schwach wird, kann die Nahrung nicht mehr richtig aufgespaltet werden, was zu Fettleibigkeit und Mangelzuständen bei Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen führt. So entstehen leicht Entzündungen und andere Krankheiten.

Sorgen Sie dafür, dass die Magensäure durch richtige Lebensmittelkombinationen intakt bleibt und sich so die Verdauung aus eigener Kraft regeneriert. Das kann eine Weile dauern, besonders, wenn man sein Leben lang falsch kombiniert hat und ein chronischer Mangel an Magensäure vorliegt. In der Übergangszeit zu einer besseren Verdauung durch fettarme vegane Rohkost ist es besonders wichtig, dass Sie genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten lassen und erst wieder essen, wenn die Nahrung den Magen verlassen hat und Sie wirklich Hunger verspüren – erst dann gewöhnt sich der Magen daran, genügend frische Säure zu produzieren.



Zum **Entsaften** sagt Don Bennett: Wenn man süße Früchte entsaftet, konzentrieren sich die Nährstoffe, aber man entfernt auch völlig einen sehr wichtigen Nährstoff: Faser. Es ist eine der Rollen von Faserstoffen, die Geschwindigkeit zu regeln, mit der Fruchtzucker ins Blut gelangt. Da Entsaften auch den Zucker konzentriert, ist das Fehlen von Faserstoffen zusammen mit diesen konzentrierten Mengen an Zucker eine sehr schlechte Kombination.

Und da die Nährstoffe nun durch das Verdauungssystem in flüssiger Form und nicht in einer halb-festen Form (so wie sie dazu bestimmt waren) wandern, verbringen sie nicht so viel Absorptionszeit im Dünndarm (das Organ für die Aufnahme von Nährstoffen) als wenn sie Teil der Frucht geblieben wären, so dass man nicht wirklich den vollen Nutzen aus diesen konzentrierten Nährstoffen erhält. Es ist besser, die ganze Frucht zu essen, man braucht sie nur gut kauen.

Don Bennett empfiehlt einige wenige Mittel, um Lebensmittelnachteile durch schlechte Böden etc. auszugleichen – so ein gutes Vitamin/Mineralpräparat und grünes Pulver für den Smoothie. Diese können aber je nach Qualität unangenehme

Nebenwirkungen hervorrufen und sind daher nur in Ausnahmefällen sinnvoll: bei festgestellten Mangelerscheinungen oder Schwäche, während Entgiftungsphasen und bei Gelüsten nach schädlicher Nahrung in der Übergangszeit zur idealen Diät. Ein zu viel ist genauso ungünstig wie ein zu wenig – die Natur liefert mit ihren frischen Früchten und Blättern genau die richtige Balance der Vitamine und Mineralien (Vitamine B12 und D werden in Kapitel 4: Heilung von Prostatabeschwerden und anderen Krankheiten beschrieben).

In der Übergangszeit zur idealen Diät und während Entgiftungsphasen werden lange abgelagerte Gifte endlich frei, geraten aber zur Ausleitung in den Kreislauf und können dann kurzfristig starkes Unwohlsein oder emotionale Unausgeglichenheit hervorrufen. Wenn man dann zur gekochten Nahrung zurückkehrt, wird die Entgiftung gestoppt und man fühlt sich besser – sinnvoller wäre es aber, die Entgiftung nicht zu blockieren und stattdessen dem Körper einen etwas höheren Fettanteil in der Diät (näher an 10 %) zukommen zu lassen. Wenn diese Phasen vorbei sind, kann man wieder auf ca. 4–6 % oder weniger heruntergehen. Auch kann der Körper in diesen Zeiten mehr Wasser und Nährstoffe benötigen, besonders wenn



das Gemüse, das Sie mit dem Fett verzehren, auf schlechten Böden gewachsen ist, die kaum Mineralien haben.

Besonders Chrom fehlt oft (korrigiert den Blutzucker-Stoffwechsel und Diabetes-Symptome). Dann wäre ein Vitamin/ Mineralpräparat eventuell zu überlegen. Aber probieren Sie zuerst, den Mangel mit tropischen Früchten auszugleichen.

Tropische Früchte sind eine bessere Chance, sich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Dies liegt daran, dass viele der tropischen Früchte auf besseren Böden wachsen, nicht so wie die kommerziellen Früchte (Äpfel, Birnen, Orangen, Tomaten) angebaut sind und daher noch ausreichend Nährstoffe enthalten.

Dies ist auch ein Grund, z.B. Bananen aus einer Vielzahl von verschiedenen Quellen zu essen, so dass Sie die Chance haben, einige Bananen zu erhalten, die mehr Nährstoffe haben. Wenn Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten die Relation 80/10/10 beachten und immer genügend einfache Kohlenhydrate aus Obst (und wenigen Gemüsen) essen, wird sich nie ein Verlangen nach fett- und eiweißhaltiger Nahrung, komplexen

Kohlenhydraten (Getreide), Kuchen, Schokolade etc. einstellen und sie werden keine Gelüste auf schädliche Nahrung bekommen.

Die Lebensmittelindustrie, Schokolade-Designer und Werbefachleute wissen, dass Getreide Opioide enthalten, die süchtig machen. Sie wissen auch, dass Getreideprodukte den Serotoninspiegel erhöhen und dass wir uns dann „gut“ fühlen. Und sie wissen auch, dass Schokolade eine Substanz enthält, die das Gefühl hervorruft, geliebt zu werden. Somit wissen sie auch, dass Sie von ihrem Produkt süchtig werden können. Wenn Sie Schokoladenkuchen essen, und Ihr Körper sagt: „Mmm, mehr!“ dann hören Sie nicht darauf. Dies ist der Zeitpunkt, wo Weisheit hinzukommt.

Technologie erzeugte den Kuchen und Weisheit ist die einzige Sache, welche zwischen ihnen und dem Schaden steht, welcher Kuchen (mit Weißmehl und Zucker) Ihrem Körper zufügen wird. Ihr natürliches Verlangen nach Süßem wird durch süßes Obst besser und gesünder befriedigt. Die **Werbeversuchungen** existieren, seitdem profitgierige Menschen entdeckten, wie leichtgläubig wir sind und wie aus unserer Vorliebe für Süßes Vorteil gezogen werden kann. Hier helfen nur wahrheits-



gemäße Informationen, ihre Überprüfung (Wissen) und die Weisheit, Wissen anzuwenden.

„Alle degenerativen Erkrankungen und deren unkalkulierbar hohen wirtschaftliche, soziale, persönliche und familiäre Kosten, zusätzlich zu den globalen ökologischen Kosten der tierzentrierten Diäten (Fleisch) und „medizinischer Systeme“ selbst, sind einzig und allein das Ergebnis von falscher Information über Ernährung, welche in das Massenbewusstsein aus Profitgründen hineinprogrammiert wurde.“ – Laurie Forte

Seit unserer Kindheit werden wir von allen möglichen Konzepten – von den Eltern, Lehrern und den Medien mit ihrer gesundheitsschädlichen Propaganda – beeinflusst und verlieren nach und nach unsere Authentizität, Urteilsfähigkeit und Stärke – besonders dann, wenn wir die unserer Spezies eigene Ernährung aufgegeben haben und uns den vorherrschenden Ernährungsgewohnheiten und -diktaten der Lebensmittelindustrie nicht mehr entziehen bzw. sie nicht mehr durchschauen können.

Don Bennett kam ebenso zu dem Schluss, dass **die hauptsächlichen Ursachen von bösartigen Krebserkrankungen** Pestizide und andere Giftstoffe sind (sie beschädigen die Zellen). Auch Milchprodukte sind eine Ursache: sie helfen wegen ihrer Hormone (IGF-1) beschädigten Zellen, zu wuchern. Ebenso macht es eine zu fettreiche Ernährung schwierig für den Körper, mit Krebszellen umzugehen, da Fette die Zellatmung stören. Auch eine säurebildende Diät ist die Ursache für bösartige Erkrankungen – Krebszellen gedeihen wo der Körper pH-Wert niedriger ist, als er sein sollte. Tierische Lebensmittel und Getreide hinterlassen eine saure „Asche“, nachdem sie verdaut wurden – diese ist auch ein großer beisteuernder Faktor bei Osteoporose.

Auch Allergien sind auf diese Ursachen zurückzuführen. Es gibt keine Allergie auf Weizen, Soja, Kuhmilch-Produkte, etc., weil wir nicht allergisch auf Nahrung sein können, die für uns von Natur aus nicht vorgesehen ist. Reaktionen treten aufgrund einer gesunden Überempfindlichkeit auf und nicht, weil wir „allergisch“ sind.

Don Bennett gibt **einige Tipps wie man Nierenprobleme vermeidet** und wie man die Beseiti-



gung von **Kalziumoxalatsteinen** (in Nieren, Gallenblase) unterstützt. Sie sind **auch bei anderen Krankheiten und zur Krebsverhütung nützlich**, da sie die Lymphe und Organe bewegen. Wer Kalziumoxalatsteine hat, sollte folgendes vermeiden: Bohnen, Rüben, Brombeeren, Sellerieknollen, Schokolade, dunkle Blattgemüse, Petersilie, Auberginen, Kaffee, schwarzer Tee, Nüsse, Nussbutter, Himbeeren, Soja-Produkte und Erdbeeren, bis die Steine ausgeschieden sind. Aber auch danach sollte man einige dieser Elemente nicht konsumieren, da sie nicht Bestandteil einer gesunden Ernährung sind. Auch zu vermeiden sind: Käse, Joghurt und andere Milchprodukte, Sardinen, mit Vitaminen etc. angereicherte Zerealien, Brot und andere Getreideprodukte, Orangensaft, salzige Lebensmittel und gekochtes Essen.

Und die wichtigste vorbeugende Maßnahme ist das tägliche Trinken von reichlichen Wassermengen und zur gleichen Zeit keine Lebensmittel konsumieren, die den Körper veranlassen, Wasser aus seinem Gewebe zu ziehen, um diese Substanzen zu verdünnen: salzige Speisen, stark gewürzte Speisen, Lebensmittel, die Reizstoffe enthalten (wie Knoblauch, Pfeffer, Ingwer etc.), alkoholische

Getränke und Lebensmittel mit extrem niedrigem Wassergehalt (wie z.B. getrocknete Früchte).

Wenn Sie genug Wasser und wasserreiche Lebensmittel konsumieren (Melonen, Trauben etc.), sollte der Urin hellgelb oder klar sein. Man kann auch Kokoswasser trinken, da dies beim Austritt der Steine helfen kann. Fitnesstraining und sich aktiv halten sind auch gute Wege, Nierensteine dazu zu bringen, sich zu verlagern – so z.B. mit forschem Gehen, Springen (Trampolin) und Treppen auf- und abgehen.

Beim Austritt der Steine könnte ein Hindernis im Harnleiter auftreten (in der Röhre von der Niere zur Blase), welches veranlasst, dass sich Urin über dem Stein aufbaut und den Harnleiter dehnt. Um Steine in die Blase zu helfen, kann man sich der Schwerkraft bedienen, um auf den angesammelten Urin zu wirken und Steine in die Blase zu bewegen. Dazu springt man auf einem harten Untergrund mehrere Male auf und ab – die Steine sollten sich dann in die Blase bewegen, vorausgesetzt, man trinkt genug Wasser. Dann kann man fünf Minuten warten und den Vorgang wiederholen. Nach etwa fünf oder sechs Wiederholungen sollte der Stein in



die Blase passieren. Offensichtlich können einige hohe Sprünge auf einem Trampolin das Gleiche erreichen.

Die Bewegung der Lymphe und Organe mit den oben angedeuteten Ernährungstipps zur Heilung aller Krankheiten kann z.B. unterstützt werden durch Tiefendruck-Ölmassagen oder die Lymphologische Ganzheitstherapie nach Dr. med. A.H. Barth. Sie helfen dabei, sehr tiefgreifende Blockaden zu lösen – eine Operation ohne Messer, bei der innere Verwachsungen und Verklebungen aufgrund verfestigter Lymphe manuell gelöst werden. Lymphblockaden entstehen aus der Verbindung von Tiermilcheiweiß und Säuren in der Lymphe – aus ungeeigneter oder mangelhafter Ernährung, aber auch aus verstopfenden Abfällen von Viren und Bakterien.

Beispiele für den Menüplan nach der Idealen Ernährung (80/10/10)

Zuerst einige allgemeine Empfehlungen während des Tages:

Morgens empfiehlt es sich, zuerst ein Glas warmes Wasser zu trinken oder ein Glas Saft aus frisch

gepressten Selleriestangen oder Kokoswasser. Auch andere grüne, frisch gepresste Säfte sind empfehlenswert, so z.B. ein mit Wasser angesetzter Saft aus Gerstengrassaftpulver. Sie können nach 15–30 Minuten dann ein Frühstück essen, das aus saftigem süßem Obst besteht. Melonen, Trauben, Papaya etc. sind gut geeignet. Sie können nach 1–2 Stunden noch ein zweites saftiges Frühstück essen (z.B. Trauben oder die 2. Hälfte einer großen Melone), falls Sie wieder hungrig sind. Wenn Sie morgens mehr Kalorien brauchen, essen Sie mit dem saftigen Obst auch festere Obst wie Bananen und Datteln zum Frühstück (evtl. mit grünem Salat).

Nehmen Sie tagsüber ausreichend Flüssigkeit zu sich, etwa 2 Std. nach den Mahlzeiten, z.B. warmes destilliertes Wasser mit einer Scheibe Zitrone oder Orange.

Es empfiehlt sich, zwischen größeren Mahlzeiten 3–5 Std. Zeit für die Verdauung zu lassen bis Sie merken, dass die vorige Mahlzeit verdaut ist.

Achten Sie darauf, wie Sie sich während mehrerer Stunden nach dem Essen fühlen und ob Sie feststellen können, welche Lebensmittel Ihr Wohlbe-



finden anheben und welche eher nicht. So bestimmen Sie mit der Zeit, welche Nahrung für Sie am besten ist.

Wenn Sie auf der Arbeit oder auf Reisen essen, können Sie sich Ihr Essen und Trinken in Behältern mitnehmen.

Wenn Sie nachmittags Hunger haben, können Sie mindestens 1–2 Std. vor dem Abendessen noch eine weitere Obstmahlzeit genießen oder einen frisch gepressten Orangensaft trinken.

Das Abendessen isst man am besten vor 18 Uhr, spätestens 19 Uhr, damit Sie keine Schlafprobleme bekommen.

Achten Sie beim folgenden Plan darauf, dass Sie saure Früchte nur verwenden, wenn diese eher süß als sauer sind (Säures fällt nach der Bhagavad Gita in die Rajas-Kategorie und führt auf Dauer zu Krankheit) und dass Sie statt Suppen (werden kaum assimiliert) mehr festes Obst und Blattgemüse zu sich nehmen, wie es die uralten Schriften empfehlen.

Statt des im folgenden Menüplan an einigen Stellen empfohlene Kleinschneiden der Zutaten können Sie auch alles ungeschnitten essen – das hat den Vorteil, dass Sie später nichts wegwerfen brauchen, wenn Sie während des Essens merken, dass Sie gesättigt sind.

Die Menüs können für einige zu reichhaltig sein. Bereiten Sie dann einfach weniger vor und essen bei Bedarf noch die nicht zubereiteten Zutaten.

Sommer-Menüplan

Frühstücksplan für eine Woche

1. Tag: 1,5–2 kg Wassermelone (in 2 Etappen verspeisen).
2. Tag: wieder Wassermelone. Mango oder Papaya mit Bananen, Datteln und Grün evtl. als zweites Frühstück
3. Tag: 1,5 kg andere Melonen (es gibt viele Sorten wie Honigmelonen etc.; essen Sie aber nur eine Sorte zum Frühstück)



4. Tag: 1 kg süße Kirschen oder Trauben – auch mit Datteln, Grün und Bananen

5. Tag: 1,5 kg Cantaloupe Melone oder Ihre Lieblingsäpfel mit Datteln oder Aprikosen

6. Tag: 1 kg süße Aprikosen

7. Tag: 1,5 kg von einer Ihrer Lieblingsmelonen. Banane, Datteln und Salatblätter evtl. als zweites Frühstück.

Sommerplan zur Mittagsmahlzeit für eine Woche

1. Tag: 500 g reife Bananen (ohne Schale = ca. 4 mittelgroße), 500 g Pfirsiche oder reife Mangos. Sie können alles in eine große Schale kleinschneiden und genießen, eventuell mit einigen Datteln und Salat.

2. Tag: 1 kg Bananen (evtl. mit Salat und Datteln), am besten sind sie wenn sie mit braunen Punkten gesprenkelt sind und duften. Vor diesem Zustand enthalten sie mehr Stärke und sind schwerer zu verdauen. Die richtige Fruchtreife ist unerlässlich für eine angemessene Ernährung und Assimilation.

3. Tag: 500 g frische Feigen, 500 g Bananen, Salat – so wie es ist oder alles kleinschneiden, mischen und genießen.

4. Tag: 500 g Bananen, 500 g Pfirsiche, 250 g Heidelbeeren. Sie können Bananen und Pfirsiche in eine Schüssel kleinschneiden und die Beeren darüber tun.

5. Tag: 500 g Bananen, 500 g Mango. Schneiden Sie beide in eine Schüssel klein und genießen Sie, eventuell mit Salat.

6. Tag: 1 kg Bananen oder weniger, 250 g Kopfsalat. Dies entspricht ca. 6–8 mittelgroße Bananen, ohne Schale gewogen. Größere Stücke in Salatblätter rollen und servieren – eventuell mit Datteln und Wildkräutern.

7. Tag: 1 kg Mango, 250 g zarte Salatblätter, 1 Banane. Salat in eine Schüssel zerkleinern, darüber die Mango und Banane hineinschneiden.



Sommerplan zur Abendmahlzeit für eine Woche

Die Abendmahlzeiten können aus 3 Gängen bestehen und sollten feste Bestandteile enthalten, nicht zu wässrig sein. Sie können den ersten Gang auch zwei Stunden vor der Abendmahlzeit als Zwischenmahlzeit genießen, falls das vorige Mahl schon verdaut ist.

Tag 1

1. Gang: 500 g Mangos (es gibt 300 Arten, entdecken Sie die für Sie schmackhaftesten). Schneiden Sie diese in eine Schüssel und fügen eventuell etwas Zitronensaft hinzu.

2. Gang: 3–400 g süßliche Tomaten. Kleinschneiden oder so essen.

3. Gang: 500 g Kopfsalat, je 250 g Gurke oder Zucchini, Mango oder Äpfel und roter Paprika, 125 g Tomaten. Schneiden Sie alles in eine Schüssel und vermischen es.

Tag 2

1. Gang: 125 g Heidelbeeren, 125 g Himbeeren, 250 g Pfirsiche. Pfirsiche kleinschneiden und Beeren darüber streuen.

2. Gang: 4–500 g Tomaten oder Gurken, kleinschneiden oder so essen.

3. Gang: 500 g Salat, 125 g Tomaten, 250 g Brombeeren, 2 EL rohe, mechanisch geschälte Sesampaste. Den Salat in eine große Schüssel zerkleinern, die Tomaten hinzuschneiden und mischen. Garnieren Sie es mit einer Mischung aus Brombeeren und Sesampaste.

Tag 3

1. Gang: 250 g Mango, 250 g Himbeeren. Schneiden Sie die Mango in eine Schale und verteilen darauf die Himbeeren.

2. Gang: 250 g Mango, 250 g Gurke. Kleinschneiden und mischen oder so essen.



3. Gang: 500 g Salat, 250 g Gurke, 250 g Mango oder Äpfel, 250 g Himbeeren. Zerkleinern und ganze Himbeeren darüber streuen.

Tag 4

1. Gang: 500 g Aprikosen, 250 g Heidelbeeren. Schneiden Sie die Aprikosen in große Stücke und mischen Sie diese mit den Beeren.

2. Gang: 500 g Mango, eine große Fenchelknolle, alles kleinschneiden und mischen.

3. Gang: 500 g Salat, 125 g Tomaten, 125 g Selleriestangen, 500 g Aprikosen. Zerkleinern Sie alles in eine Schüssel.

Tag 5

1. Gang: 500 g Aprikosen

2. Gang: 250 g Salatblätter, 250 g Tomaten, 250 g gelbe oder orange Paprika, etwas Petersilie. Kleinschneiden und mischen.

3. Gang: 250 g Salat, 250 g Gurke, 350 g Tomaten, 180 g Avocado, $\frac{1}{4}$ Tasse zerhacktes Koriander-

kraut. Zerkleinern Sie alles (die Gurke schälen) und geben Sie es in eine Schüssel.

Tag 6

1. Gang: 250 g Pfirsiche, 250 g Heidelbeeren. Zerkleinern Sie die Pfirsiche in eine Schüssel und gießen die Beeren gequetscht oder ganz darüber.

2. Gang: 250 g Heidelbeeren, 250 g Brombeeren, 250 g Himbeeren, 250 g Salat. Salat kleinschneiden und mit den Beeren mischen.

3. Gang: 250 g Baby-Spinat, je 125 g Tomaten, Gurke, Brombeeren, Himbeeren und Pfirsiche oder Äpfel. Geben Sie den Spinat in eine Schüssel. Schälen und zerschneiden Sie die Gurke, mischen Sie diese mit geschnittenen Tomaten in den Spinat. Zerdrücken Sie die Beeren, zerschneiden die Pfirsiche oder Äpfel und gießen alles über den Salat.

Tag 7

1. Gang: je 250 g Kiwi, Ananas und Orange, zubereitet als Fruchtsalat.

2. Gang: 500 g Tomaten, 5 sonnengetrocknete



Tomaten (10 Minuten eingeweicht), frisches Basilikum. Kleinschneiden und mischen.

3. Gang: ca. 500 g Tomaten, 180 g (oder mehr) gemischte grüne Blätter, 2 EL geschälte Hanfsamen. Legen Sie die Blätter in eine Schüssel, Tomaten darüber kleinschneiden und mit den Hanfsamen vermischen.

Hier ein **Menü zur Herbstzeit:**

Frühstück:

Trauben bis Sie genug haben; oder ein Smoothie mit 2–3 Persimonen, einer Banane, 3 wenig eingeweichte Trockenfeigen oder Aprikosen und 2 Grünkohlblätter ohne Stengel.

Mittags:

4 Bananen; einen Teller kleingeschnittener Salat über den Sie eine dicke Smoothie-Soße (Persimone, Grünkohl und Trockenfrüchte) gießen; mischen Sie zum Salat nach Bedarf kleingeschnittene Persimonen und die Bananen hinzu. Falls Sie danach noch Hunger verspüren, können Sie z.B. süße Äpfel essen.

Abends:

4 oder mehr gelbe Kiwis; 2–3 Hände voll Broccoli kleinschneiden und mit einer dicken Soße aus einer Fenchelknolle und einigen Tomaten über zerkleinerten Feld- oder Endiviensalat vermischen.

Weitere Menüs für die verschiedenen Jahreszeiten können Sie im Buch von Ellen Livingston nachlesen oder sich leicht selbst zusammenstellen, wenn Sie die jeweils reifen Produkte der Saison verwenden. So z.B. die folgenden Obstsorten:

Im Herbst: verschiedene Sorten Trauben, Feigen, Granatäpfel, Ananas, Papaya

Im Winter: Papaya, Persimonen, süße Orangen, Grapefruit und Kiwi, Datteln

Im Frühling: alle süßeren Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Heidelbeeren, Mangos, Papaya.

Das Gleiche gilt für die Gemüse: im Winter Grünkohl, Broccoli etc. – und natürlich alle, die man das ganze Jahr über bekommt.



Für den 3. Gemüsegang abends können Sie je nach Saison abwechselnd die folgenden Kerne, Samen und Nüsse verwenden (aber nicht jeden Tag): Pistazien, Walnüsse, Granatapfelkerne, Zedernüsse, Mandeln, Avocado, Sesam, Makadamia, Paranüsse.

Hippokrates sagte: „Je mehr Nahrung du einem kranken Menschen gibst, desto mehr schadest du ihm.“ Und: „Deine Nahrung soll deine Arznei sein und deine Arznei deine Nahrung.“ Diese Worte fordern uns zur **Mäßigkeit** auf. Sie weisen ebenso darauf hin, dass bei Unwohlsein **leichtes Fasten** eine machtvolle Heilmethode ist und zeigen uns den Weg, Krankheiten mit der richtigen Nahrung zu heilen. **Diät heilt Krankheit**, alles andere ist zweitrangig. Richtige Ernährung bringt auch ihr Hormonsystem wieder ins natürliche Gleichgewicht.

Beenden oder begrenzen Sie schlechte Essgewohnheiten und üben Sie neue Gewohnheiten ein. Denken Sie daran, dass viele Menschen erst auf dem Sterbebett sich für einen letzten Versuch mit Entgiftung und Rohkost entschieden und dann geheilt wurden, obwohl die Ärzte und alle Mitmenschen keine Hoffnung mehr sahen.

Sauerstoff, Bewegung, Wasser und Stressreduktion (z.B. durch Meditation) sorgen für eine bessere Assimilation der Nährstoffe.

Regelmäßige Bewegung hält Sie fit und stark. Gehen Sie 2–3 Mal täglich mindestens 20–30 Minuten an reiner Luft spazieren, auch abends tut ein kurzer Spaziergang gut. Wenn möglich gehen Sie barfuß – dies leitet überschüssige Elektroenergie ab, die Sie eventuell aus EM-Feldern aufgenommen haben und erdet uns wieder. Wer möchte, kann auch Yoga- und Atemübungen praktizieren, um den Körper und Geist flexibel zu halten. Sie können z.B. die Sūrya-Namaskār-Übungen leicht aus dem Internet erlernen. Fangen Sie mit 2 x 2 Runden täglich an; Sie können bis zu 25 Runden täglich praktizieren.

Auch die 6 tibetischen Übungen haben einen enormen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, wenn Sie sie regelmäßig machen. Schauen Sie im Internet nach Übungsanweisungen oder kaufen Sie sich das Buch *Die Fünf Tibeter: Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaja lässt Sie Berge versetzen* von Peter Kelder. (Auch der 6. Tibeter wird dort beschrieben.) Sie bauen damit sehr schnell Kraft und Selbstbewusstsein auf.



Jahrtausendealte Schriften empfehlen, nur Regenwasser (destilliertes Wasser) zu trinken (oder mit Kohleblock gefiltertes): es saugt schädliche anorganische Mineralien, Ablagerungen und Gifte aus dem Körper. Trinken Sie kein zu heißes Wasser, keine zu heißen Getränke – so wie zu heiße Speisen verweichlichen, beschädigen oder zerstören sie die Schleimhäute und schwächen den natürlichen Geschmackssinn. Sie schockieren die Nerven und peitschen das Herz auf, was im Moment Wärme und Energie vortäuscht. Zimmer- oder körperwarme Getränke und Speisen sind gesünder – selbst jedes Tier in der Natur oder sogar Ihre Haustiere schrecken vor heißen Speisen und Getränken zurück und warten, bis sie abgekühlt sind.

Es sind nicht nur bestimmte physische Methoden, Diäten oder Essgewohnheiten, die heilen, sondern die Bereitschaft zur Veränderung und die eigene Heil- und Willenskraft, die jedem Menschen geschenkt worden ist.

Kapitel 4

Heilung von Prostatabeschwerden und anderen Krankheiten

Mit richtiger Ernährung und natürlichen Mitteln heilen: Prostatabeschwerden, Diabetes, Herz, Leber, Arteriosklerose, Demenz, Migräne, Hautkrankheiten, Autismus, usw. und dabei schlank, fit und jünger werden

Statistisch erkrankt jeder zweite Mann über 50 an einer gutartig vergrößerten Prostata und jeder zweite oder dritte Mann über 70 stirbt an Prostatakrebs. Die klassische Medizin bietet verschiedene Therapiemöglichkeiten an – Operationsmesser, Bestrahlung und Chemie – aber sie kennt die Krankheitsursachen und deren Heilung nicht, nur Krankheitsmanagement mit inakzeptablen Nebenwirkungen.



Ich lade Sie ein, Ihre Heilung und Verjüngung selbst in die Hand zu nehmen und einige der hier angebotenen Empfehlungen anzuwenden. Sie werden – wie dies inzwischen tausende Menschen weltweit ebenso erfahren haben – erstaunt sein, wie leicht und schnell Sie zu zufriedenstellenden Ergebnissen kommen.

Prostataerkrankung (BPH) – ihre physiologischen und psychologischen Ursachen

Spätestens mit 50–65 Jahren kommen viele Männer in eine Phase, wo sie nicht mehr so „den Mann stehen“ müssen oder können wie früher, da sie ihre Nachkommen versorgt haben, ihren Beruf nicht mehr ausüben oder verlieren oder einem anderen familiären und beruflichen Umfeld ausgesetzt sind. Damit sind oft finanzielle Unsicherheit, vermehrter Stress, Gefühle der Machtlosigkeit und mentale Ängste verbunden, welche die Männlichkeit schwächen. Hinzu kommt bei vielen noch, dass sie ein Abnehmen der physischen Kraft und Sicherheit mit zunehmendem Alter oder in anderen Lebensumständen bemerken.

Auch kommen nach einigen Jahrzehnten gesundheitsschädlicher Essgewohnheiten die Auswir-

kungen derselben zum Tragen und äußern sich in einer Verhärtung und Verstopfung der Prostata. Physische und psychische Schwächesituationen sind für die im Körper lebenden Viren und Bakterien (insbesondere die Epstein-Barr Viren) eine Angriffsgelegenheit. Viren, insbesondere solche, die sich nach vielen Jahren im Körper tief in den inneren Organen (auch die Prostata) festgesetzt haben, sind oft nicht von der Medizin lokalisierbar und bewirken durch ihre Abfälle und Toxine die Entstehung von Prostataerkrankungen.

Im Geist ist man jedoch immer jung und kann auch im Alter seine Kraft, Gesundheit, seine Talente und Ausdrucksmöglichkeiten sowie Gefühle der inneren und äußeren Sicherheit auf allen Ebenen durch die für uns geeignete Ernährung aus frischen Lebensmitteln und durch ein Nach-Innen-Wenden zurückgewinnen.

Viele erhalten in dieser Phase die Gelegenheit, die in jedem Menschen angelegte zweite Seite (beim Mann die weibliche Seite) in sich zu entdecken und in sein Leben zu integrieren – die eigene innere Natur, die Gefühlswelt und intuitive Kreativität, ohne die Zügel, wie vielleicht ein Leben lang gewohnt, straff anzuziehen, ohne weiter im



Kopf zu leben, sondern sich für innere Bewusstseinskräfte zu öffnen, die weiter reichen als das einseitige Geistige, Sachliche, Strukturen und Normen.

Auch zuviel Cholesterin im Essen beeinträchtigt die Prostata und Hormonsteuerung. Cholesterin ist kein wesentlicher Nährstoff für den Menschen (wir brauchen es nicht zu essen), denn unsere Leber produziert alles Cholesterin, das der Körper benötigt. Allerdings, wenn wir regelmäßig tierische Lebensmittel konsumieren, die Cholesterin oder gesättigte Fettsäuren enthalten, nehmen wir Mengen davon zu uns, die unsere physiologischen Bedürfnisse übersteigen, mit schädlichen Folgen für unsere Gesundheit.

Überschüssiges Cholesterin sammelt sich an den Arterienwänden und bildet dort Plaques, die zu Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien) führen und dann zu einer Verringerung der Sauerstoff-Transportkapazität des Blutes, zu einer Störung des hormonellen Gleichgewichts und oft zu einer Abnahme der Zellwanddurchlässigkeit (für Signale und Nährstoffe). Das betrifft besonders das Gehirn – der positive Effekt gegen Stress, der von dem Östrogen ausgeht, das vom im Gehirn sitzen-

den Enzym Aromatase ausgeschüttet wird, kann bei Verstopfung die Östrogen-Signale gegen schädliche Effekte des Stresses nicht mehr aktivieren.

Bei Frauen sorgen die weiblichen Hormone normalerweise dafür, dass sich weniger sogenannte Plaques ablagern als bei Männer, sie sind so etwas geschützter vor einigen Erkrankungen – aber auch nur, wenn sie die Signalstrukturen nicht durch ungeeignetes Essen verstopfen.

Wer nicht wieder krank werden will, muss sich auch um die Beseitigung oder Abschwächung der weiter unten aufgeführten inneren und äußeren Krankheitsursachen kümmern sowie um den Aufbau eines gut funktionierenden Immun- und Hormonsystems.

Die im Folgenden vorgestellten Autoren mit ihren erfolgreichen Heilmethoden haben immer wieder betont, dass der Körper von gekochtem Essen, Fleisch, Milch- und Getreideprodukten sowie Nahrung für Viren (wie oben schon beschrieben) krank wird.

Die folgenden Zitate zur Prostataheilung von bekannten Autoren und Heilern sind für jeden, der



Heilung oder Gesundheit verlangt (egal, welche Krankheit), Grund genug, die hier beschriebene Sattva-Diät näher zu untersuchen.

Zitat aus dem Buch von Dr. Norman Walker

„Eines Tages kam ein 87-jähriger Herr in mein Sanatorium, begleitet von einer Krankenschwester. Seine Geschichte ist, kurz gesagt, dass er schon **seit 25 Jahren an Prostatabeschwerden gelitten** hatte. Während der letzten 12 Monate hatte sich sein Zustand aber derart verschlechtert, dass er ohne ständige Krankenschwester nicht mehr leben konnte. Diese musste ihm Tag und Nacht einen Katheter einsetzen, um seine Blase zu entleeren!

Als der Doktor ihm erzählte, dass er nur die Nahrung essen dürfe, die im Sanatorium vorgeschrieben sei (nur Früchte und Gemüse), protestierte er, er könne ohne (die übliche, glutenenthaltende) Getreide und Stärkekost nicht leben. Als ihm erzählt wurde, dass er seinen Zustand gerade seiner Getreideschleimkost zu verdanken habe, entschied er sich, für zwei Monate einen Versuch zu machen. Am Ende des ersten Monats konnte er dank der getreidelosen Ernährung und der täglichen Einläufe seine Krankenschwester entlassen:

seine 25-jährigen Prostatabeschwerden waren verschwunden! Als der zweite Monat zu Ende ging, sah er 25 Jahre jünger aus, und er fühlte sich auch so jung!“

Weiter sagt Dr. Walker: „Ich möchte sagen, dass dieses nicht ein isolierter Fall aus meiner Erfahrung ist. Ich habe persönlich eine große Zahl Prostata-Fälle gehabt, und bei keinem hat dieses Programm fehlgeschlagen! Genauso wie bei dem 87-jährigen alten Herrn erhielten alle wieder Vitalität und Kraft für eine weitere lange Lebensspanne!

Ich bin ganz gewiss, hätte dieser Gentleman vor 20 oder 30 Jahren mit der Lebensweise ohne Brot und Getreide begonnen, so würde er ohne Zweifel heute wie 50 oder 60 aussehen und sich auch so fühlen! Ich versicherte dem alten Herrn, wenn er strikt der richtigen Lebensweise folgt, so wird er die 100-Jahres-Marke heil und gesund überschreiten!“

Dr. Walker hielt Säfte und Reinigungsmethoden für sehr wichtig für einen schnellen Erfolg, denn wie beim Hausputz könne man sich nachher nur wohl und gesund fühlen, wenn man vorher einige Arbeit



geleistet bzw. den Schmutz beseitigt habe. Erfolge stellen sich jedoch natürlicher durch die einfache Umstellung auf die fettarme vegane Rohkost ein.

Generell empfiehlt Dr. Walker für jeden eine Ernährung ohne Fleisch-, Milch- und Getreideprodukte, stattdessen viel rohes Gemüse, Salate und frisches Obst – diese enthalten wichtige Nährstoffe, Vitamine und Antioxidantien, die beim Kochen durch Erhitzung verlorengehen.

Zitat von Helmut Wandmaker

In seinem Buch: *Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf* schreibt er: „Ich bin fest davon überzeugt, dass **die wahre Ursache der Prostata-Erkrankungen** die Brot- und Getreidemahlzeiten sind!“

Zitat aus den Schriften von Professor Arnold Ehret

„**Prostataentzündung, Blasenkrankheit** – hunderte von an diesen erkrankten Patienten habe ich vor den Torturen gerettet. Ich habe, selbst wenn die Naturheilkunde (und die üblichen ärztlichen Behandlungsmethoden) versagt hat, geheilt – durch natürliche Methoden der Ausscheidung,

durch eine neue und vollkommenerere Blutzusammensetzung, durch die schleimfreie Ernährung.“

Zitat aus dem Buch von Dr. Graham

Ein Klient schreibt dort:

„Ich hatte Darmschmerzen und urogenitale Probleme einschließlich **chronischer Prostatitis (Prostataentzündung)**. Der Doktor sagte, es könne eine Verbindung zwischen meiner Diät und diesen Problemen bestehen. Als ich dieses effektive Gesundheitssystem durchführte (80/10/10-Diät, siehe Kapitel 3), war ich erfolgreich, die Ursache des Problems zu besiegen und andere Probleme zu verhüten wie ernste Signale und Symptome von Hodenkrebs, die ich hatte. Nach Anwendung dieser Prinzipien der Ernährung und des Lebensstils wurde mein Körper zu optimaler Gesundheit und optimalem Wohlbefinden wiederhergestellt.“

Zitat von Dr. Adiel Tel-Oren

Dr. Adiel Tel-Oren schreibt zu **Prostata-entzündungen** auf seiner Website:

„Wenn er ALLE tierischen Lebensmittel (einschließlich aller Milchprodukte, Käse und Joghurt)



für drei Wochen vermeidet, kann die Entzündung deutlich reduziert werden, und seine Gesundheit wird sich im Allgemeinen verbessern. Ich habe eine drastische Verringerung der PSA-Ergebnisse innerhalb weniger Wochen in vielen meiner Patienten gesehen. Sagen Sie ihm, **die Prostata ist eine vegane Drüse!**“

Anthony William über Prostataerkrankungen und Heilmittel dazu:

Iss keinen Mais, keine Milchprodukte (Butter und Ghee sind katastrophal für Männer), kein Soja, keine Eier, iss nur sehr wenig Fett (verhindert die Sauerstoffzufuhr zur Prostata), kein Gluten – all diese Nahrungsmittel füttern die EBV-Viren, welche sich bei Krankheiten oder Vergrößerung in der Prostata befinden (sie sind von der Leber zur Prostata gewandert).

Er empfiehlt (auch für die meisten anderen Krankheiten), reine Pflanzenkost zu essen – gekocht oder roh. Statt Butter kann man Avocado oder Hanfsamen nehmen oder Walnüsse, die besonders gut für die Prostata sind.

Er sagt, dass alles geheilt werden kann, wenn man Selleriesaft (aus den Stangen) jeden Morgen als erstes trinkt: einen halben Liter, das ist ca. ein Bund.

Er empfiehlt, über die Woche verteilt Mangos, Papayas, Kiwi, Spinat, Grünkohl, Gurken, Salat (ohne Fett/Öle oder Milchprodukte angemacht) zu essen und täglich viele frische reife süße Tomaten, die allein schon Prostataprobleme rückgängig machen können (nicht jeder verträgt sie, testen Sie dies aus).

An Nahrungsergänzungsmittel empfiehlt er Melatonin, Coenzym C, Curcumin (Gelbwurz), Brennnesselblatt-Kapseln (10 am Tag) und ab und zu Chaga Tee, Aloe Vera frisch, Süßholzwurzeltee und Oregano-Öl oder -Tee.

Täglich empfiehlt er L-Lysin 6x 500 ml, Vitamin C 6000 ml, Zink, B12, ein Bund Petersilie und viele Früchte, Beeren, Gemüse und Kräuter. Apfelsoße und Hafer(flocken)gerichte sind ebenso sehr gut.

Das beste für alle Krankheiten ist ein täglicher



detox Smoothie, der besteht aus: frischen Korianderblättern, wilden Blaubeeren (z.B. in Supermärkten in der Tiefkühlvitrine), Gerstengrassaftpulver, Spirulina, Dulse (Atlantikalgen).

Als Getränk empfiehlt er gutes Wasser mit ½ Zitrone pro Glas.

Gesundheit und Nahrung hängen eng miteinander zusammen. Diese Wahrheit wird weder in den Medien, noch in den Schulen oder an Medizinstudenten vermittelt, daher macht traditionelle Ernährung krank. Mit Ernährung ist aber nicht nur das gemeint, was wir dem Körper durch den Mund zuführen, sondern alles, was wir durch unsere fünf Sinne sowie aus unserer Umgebung, aus unserem Leben und von den Mitmenschen aufnehmen. So gehört zu einem **Sattva-Lebensstil**, dass wir genügend Schlaf, Ruhe, Sonnenlicht, gute Beziehungen, Bewegung und auch eine effiziente Aufnahme des Sauerstoffs haben, denn letzterer ist unser wichtigstes „Nahrungsmittel“ (siehe auch Kapitel 13). Deshalb können auch Atemübungen helfen, die Prostata zu heilen.

Dr. Shioya (sein zweites Buch: *Der Jungbrunnen des Dr. Shioya*) verband Atmen mit Visualisierung.

Zur Erfüllung der eigenen Wünsche stellt man sich deutlich vor, dass es „auf jeden Fall so eintrifft“ oder „so sein muss“, und visualisiert den Erfolg. Außerdem waren für ihn der richtige Einsatz des Geistes und die Einstellung im Alltagsleben genauso wichtig wie das Atmen. Besonders empfahl er das Praktizieren der folgenden drei Punkte im Alltagsleben:

1. alle Dinge konstruktiv zu durchdenken (immer positiv bleiben);
2. das Danken nicht zu vergessen (bei allen Dingen und Personen);
3. nicht zu nörgeln.

Diese drei sind die grundlegenden Einstellungen, um das Leben licht, leicht und angenehm zu gestalten und um es in Freiheit zu genießen.

Mit der richtigen, unserer Art entsprechenden Ernährung und einem Sattva-Lebensstil, der Vermeidung von gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen und einer Entgiftung des Körpers durch die Sattva-Diät (u.a. Obstrohkost, z.B. eine Traubenkur) lassen sich innerhalb kurzer Zeit die Hauptkrankheiten in der Bevölkerung stark reduzieren.



Das Problem ist: die Hauptkrankmacher (insbesondere falsche Ernährung) werden von den Regierungen und Medien weltweit geheim gehalten oder heruntergespielt und deren Vertuschung sogar finanziell unterstützt, weil die Regierungsmitglieder und Medien nur Marionetten von großen Industrie-Konzernen oder Organisationen sind, die an der Krankheit verdienen wollen.

Dies hat z.B. Herr Seehofer so einmal im Fernsehen ausgedrückt: „Die, die gewählt sind, können keine Entscheidungen treffen und die, die entscheiden, sind nicht gewählt.“ Das bedeutet, dass von den Regierungen und der profitorientierten Krankheitsindustrie keine effektiven Maßnahmen für eine bessere Gesundheit zu erwarten sind.

Darum ist es für jeden Heilungsuchenden erforderlich, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, etwas in seinem Leben zu verändern, etwas Neues zu lernen und sich nicht mehr an den vorherrschenden Meinungen zu orientieren. Erfahrene Heiler sagen, dass viele Krankheiten verhältnismäßig gut heilbar sind, wenn der Kranke eine innere Wandlung vollzieht, bereit ist, sich zu verändern und etwas Neues anzufangen und damit automatisch seine Selbstheilungskräfte aktiviert.

Es sind darum nicht nur bestimmte physische Methoden, Diäten oder Essgewohnheiten, die heilen, sondern die Bereitschaft zur Veränderung und die eigene Heil- und Willenskraft, die jedem Menschen geschenkt worden ist.

Nun ein Überblick, welche Ursachen Krankheiten zugrunde liegen können, damit Sie wissen, wo Sie mit ihrer Beseitigung beginnen.

Hauptursachen der meisten heutigen Krankheiten inklusive Prostatabeschwerden

Die hauptsächlichen Ursachen vieler Krankheiten sind in den folgenden inneren Ursachen zu finden. Ein ungesundes inneres Milieu ist immer der Boden für die Entstehung vieler Krankheiten. Die äußeren Ursachen können in den meisten Fällen durch ein gut funktionierendes Immunsystem eliminiert oder abgeschwächt werden.

a) innere Ursachen:

- ungeeignete Nahrung (sowie zuviel davon) und die daraus entstehenden Toxine und Folgen: Schädigung fast aller Organe, Ermüdung der Verdauungsorgane und geschwächte Verdauungskraft;



- Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen (dies ist die Ursache bei 70 % aller Krankheiten) durch Nährstoffentzug beim Kochen, nährstoffarme Böden (insbesondere Vitamine und Enzyme fehlen) und Raffinieren;
- Gewebeverstopfung durch ungeeignete Nahrung (siehe Prof. Ehret, Dr. Walker, Dr. Shioya);
- eine säurebildende Diät (Krebszellen und Krankheiten gedeihen wo der Körper-pH-Wert niedriger ist, als er sein sollte) – tierische Lebensmittel hinterlassen eine saure „Asche“, nachdem sie verdaut wurden – das ist auch ein großer beisteuernder Faktor bei Osteoporose; chronische Infektionen durch einen sauren und geschwächten Organismus
- Milchprodukte (sie helfen wegen ihres Hormons IGF-1 beschädigten Zellen, zu wuchern) – Hormone im Futter und GH-Hormonspritzen der Kühe bringen die menschliche Hormonbalance aus dem Gleichgewicht.
- eine fettreiche Ernährung (übermäßiges Fett macht es schwierig für den Körper, mit Krebszellen umzugehen, da Fette die Zellatmung stören und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen)

- der Fehler des Intellekts – falsche Überzeugungen über uns selbst, unser Leben, über unsere Nahrung und unsere Umwelt – dies führt zu körperlicher und psychischer Vergiftung, emotionalen Fehleinstellungen (Egoismus, Groll, Angst etc.) und einem gestörten seelischen Gleichgewicht.

Giftstoffe aus dem Trinkwasser, Pestizide und andere Belastungen aus der Umwelt beschädigen die Körperzellen und erzeugen viele Krankheiten. Eine unvollständige Liste:

b) äußere Ursachen:

- Mikrowellenherde;
- Industrieabfälle;
- Zahnmaterialien, tote Zähne, Implantate, Zahnpasta (besser ist verdünntes Nelkenöl);
- Schwermetalle, Plastik und seine Weichmacher, Fluor, Kosmetika, Medikamente;
- Impfungen;
- Autoabgase, Wohngifte, künstliche Kleiderstoffe;
- Krematorien;
- Schimmelpilze;



- Viren und ihre Abfallstoffe und die daraus entstehenden Toxine und Folgen: wirken schädigend auf fast alle Organe.

Mein Weg zur Rohkost

Mit etwa 55 Jahren bekam ich die Diagnose einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH – „Benigne Prostatahyperplasie“) mit einer fast totalen Blockade der Harnwege. Ich hatte zu lange mit einer ärztlichen Untersuchung gewartet und sollte in Kürze operiert werden. Aber meine innere Stimme sagte mir, dass es einen anderen Weg zur Heilung geben müsse.

Ich fing an, alles über BPH und Prostatabehandlungsmethoden zu studieren, wechselte einige Male den Urologen, um andere Meinungen oder Anregungen zu bekommen und fragte meine Freunde, Kollegen und Bekannten, die Prostata-schwierigkeiten hatten, um Rat. Alle sagten, sie hätten sich operieren lassen und auch ich käme nicht an einer Operation vorbei.

Nach einigen Recherchen probierte ich eine Hyperthermie-Behandlung, diese verschlimmerte aber nur die Situation. Trotzdem suchte

ich weiter, auch schon weil meine Freunde und Bekannten nach der Operation lange Zeit erhebliche Schwierigkeiten hatten. Einer starb an Prostatakrebs, viele sind nach der Operation impotent oder inkontinent, einige müssen zeitlebens Windeln tragen. Ich studierte und praktizierte viele Naturheilmittel und Diäten, wodurch ich viele grundlegende Einsichten in physische und geistige Heilsysteme und Geheimnisse der Langlebigkeit gewann.

Als kurzfristige Kur hatte ich rohe Heilkost schon früher einige Male angewandt. Jetzt, von den Heilerfolgen einiger Rohkostpioniere inspiriert (ich las alle bekannten Bücher über Rohkost), kaufte ich mir einen Obst- und Gemüseensafter und trank täglich Rohkostsäfte. Ich machte eine Traubenkur nach Johanna Brand, eine Colon-Hydro-Therapie und einige Einläufe. Die Ergebnisse waren nicht zufriedenstellend.

Dann entdeckte ich in uralten Schriften, besonders in der Bhagavad-Gita, wo gesunde Ernährung als Sattva definiert wird, Informationen zu einer fettarmen, veganen Heilkost.

Mit dieser Ernährungsweise, die ich „Sattva-Diät“



getauft habe, erreichte ich dann endlich spürbare Erfolge bei der Heilung meiner Prostata. Die Symptome der BPH gingen langsam zurück und ich konnte nachts wieder länger durchschlafen. Ich fühlte mich wie neugeboren. Ich ließ den Entsafter stehen, benutzte stattdessen ab und zu einen Mixer und aß hauptsächlich alle Früchte und Gemüse ohne sie weiterzuverarbeiten. Mit dieser, wie mir scheint, für den Menschen natürlichste Heilmethode wurden dann nicht nur meine Prostataprobleme ohne Operation geheilt, sondern ebenso eine Reihe anderer kleinerer Krankheiten wie jahrelanger Hautausschlag, Heuschnupfen, Gallenprobleme und Kopfschmerzen.

Während der Zeit schrieb ich die erste Fassung dieses Buches über die Sattva-Diät, damit auch andere von dieser Entdeckung profitieren könnten und von gesundheitlichen Problemen befreit würden.

Essen Sie keine konventionellen Nahrungsmittel. Kaufen Sie nur Bio bzw. „aus biologischem Anbau“, denn gespritzte, vergiftete, bestrahlte Nahrung (Virenfutter) kann enorme gesundheitliche Schäden verursachen, mit der eine Sattva-Diät und dauerhafte Gesundheit nicht mehr möglich sind.

Die zunehmende Vergiftung durch Industrie, Umwelt und industriell produzierte, denaturierte Nahrung ist zum Auslöser geworden von Krankheiten wie Alzheimer, Autoimmunkrankheiten, Arthritis, Parkinson, Depressionen, Migräne, Diabetes, Osteoporose, Herzinfarkt, Allergien und Asthma. Bei Kindern erzeugen Lebensmittelgifte in vielen Fällen auch Hyperaktivität, ADS, Autismus, Verhaltens- und Lernstörungen.

Für Ärzte sind die Folgen solcher Vergiftungen noch kein klassisches oder akzeptiertes Krankheitsbild, daher werden sie meist ignoriert und fehlgedeutet – und sehr häufig durch die Verordnung von Chemie verstärkt. Diese doppelte Vergiftung manifestiert Krankheiten nur noch schneller.

Ihr Körper wird durch die natürliche Kost sehr sensibel gegen Gifte und schon kleine Mengen (selbst in homöopatischer Form) können einen starken Einfluss ausüben – so auch auf die Prostata und unser Hormonsystem. Darum nochmals: Essen Sie nur biologisch angebaute Lebensmittel, denn die zugesetzten Chemikalien in Lebensmitteln imitieren Östrogene im Körper, senken die Anzahl der männlichen Spermien und heben den weiblichen Östrogenspiegel. Viele Krebserkrankungen stehen



in Zusammenhang mit synthetischen Hormonen. Die Folgen der heute mit der Nahrung zugesetzten Chemikalien sind eine Katastrophe für unsere Gesundheit.

Weitere Ursachen:

- nicht genügend Schlaf, Sonnenlicht, Bewegung, Ruhe, reines Wasser, zufriedenstellende Beziehungen und emotionale Ausgeglichenheit;
- zunehmende Strahlenbelastung: Funk (Radio, Fernsehen, Mobilfunk, Schnurlostelefone, Bluetooth, WLAN, Radar, TETRA, Radioaktivität) – sie alle erzeugen einen Überhang an Elektrizität im Körper;
- zu viel und falsches künstliches Licht am Abend und in der Nacht;
- unser krankes gesellschaftliches System: falscher Lebensrhythmus und lebensbedingte Stressfaktoren – ebenso der Informationsmüll, der ständig durch die Medien verbreitet wird und Menschen zu krankmachendem und leben-zerstörerischem Verhalten führt.

Andere Krankheitsursachen, die eine Heilung verhindern können:

1. Konzepte und Glaubenssätze wie z.B. „Mir kann sowieso keiner helfen“ – dies kann auftreten, wenn man schon eine Reihe erfolgloser Behandlungen hinter sich hat. Die Verinnerlichung neuer Glaubenssätze kann da helfen und die Verbindung zu positiven Menschen, die physische, spirituelle oder geistige Heilungsmethoden kennen und anwenden.

Oft ist eine solche negative Einstellung auch ein Vorwand, um Vergünstigungen zu erhalten oder Konflikten auszuweichen.

2. Schockerlebnisse, Traumata, Erbschäden, Operationsnarben oder Wirbelsäulenprobleme blockieren oder stören oft den Energiefluss im Körper, verursachen Krankheiten und sind oft nur mit neuem Wissen heilbar. So lassen sich z.B. Schockerlebnisse durch die Zittermethode auflösen – so wie Tiere nach Schockerlebnissen eine Weile am ganzen Körper zittern. Operationsnarben kann man unterspritzen lassen, Meridiane wieder freilegen, usw. Wer nach Heilungsmethoden sucht und



Heilung erbittet, wird auch einen geeigneten Weg finden.

3. Schlechte Luft mit Staub, Milbenrückständen aus Schimmeligkeiten oder Wohngiften – da helfen nur öfteres Staubsaugen, Reinlichkeit, Giftbeseitigung und ein Luftreinigungsgerät.

4. Wenn man ständig Kompromisse gegen sich selbst macht und keine Schritte zur Auflösung inneren Stresses unternimmt und deshalb weiterhin Dinge tut, von denen man weiß, dass sie falsch oder ungesund sind – so z.B. das Verweilen in Situationen oder mit Leuten, die einem Stress bereiten – oder sich wichtige persönliche Bedürfnisse wie Ruhe, Liebe, Glückseligkeit etc. nicht erfüllt.

Viele Heiler haben betont, dass falsches Denken und falsche Überzeugungen über uns selbst, unser Leben und unsere Umwelt den Boden für zukünftige Krankheiten legen. Seit der Kindheit haben Eltern, Lehrer, Ausbilder, Mitarbeiter etc. uns viele Begrenzungen auferlegt – welchen Weg wir gehen sollen, was wir tun und glauben sollen, was richtig und falsch ist, etc. Dadurch wurde unsere Freiheit, die Wahrheit über alle Dinge und unser Leben zu finden und anzuwenden, sehr eingeschränkt und

vor allem das Hören auf unsere innere Stimme abgestumpft. Dann folgen die meisten Menschen nur wie Roboter dem vorgegebenen System – und das ist krankmachend, wie wir erläutert haben.

Beginnen Sie wieder, für sich selbst zu denken, ohne von den Gedanken anderer beeinflusst zu werden; trauen Sie sich, Ihren eigenen Weg zu gehen; beginnen Sie wieder, Fragen zu stellen und Ihr inneres Sein zu erforschen; bauen Sie wieder Glauben und Vertrauen in Ihr inneres Sein und Selbstbewusstsein auf – all dies schützt Sie vor Krankheiten und den negativen Tendenzen in unserem kranken System. Sie finden in diesem Buch einige Hilfen dazu. Auch in den Büchern von Robert Betz finden Sie eine Reihe guter Tipps.

Die inneren Krankheitsursachen werden durch die hier beschriebene Sattva-Ernährung, durch das Trinken von destilliertem Wasser und die empfohlenen Sattva-Hilfen zur Heilung langsam behoben. Die Methoden zur Beseitigung der anderen Ursachen finden Sie in den anderen Kapiteln.

Nun zu einigen **Nahrungsmitteln für die Heilung von Prostataproblemen und anderen Krankheiten**. Denken Sie aber bitte nicht, dass Sie Ihre



Krankheit allein mit diesen Mitteln heilen können. Viele Menschen haben berichtet, dass ihre Heilung immer durch eine Kombination aus verschiedenen Maßnahmen zustande kam, besonders durch eine Umstellung der Ernährung.

Es dauert einige Zeit, bis die Reinigungsphase des Körpers durch die Sattva-Diät abgeschlossen ist, Viren, Bakterien und deren Hinterlassenschaften ausgeleitet sind, die feinen Zulieferkanäle für Nährstoffe ganz frei sind und die Prostata und andere Organe wieder genügend Nährstoffe aufnehmen können. Beim Beginn der Sattva-Diät können Ihnen einige Nahrungsmittel helfen, die Heilung von Prostataproblemen und anderen Erkrankungen zu beschleunigen.

Da auch die mangelnde Zufuhr von Vitaminen und anderen Nährstoffen krank macht, kommt es darauf an, die lebendigen, hochwertigen vitamin- und mineralstoffreichen Lebensmittel zu bevorzugen.

Beginnen wir mit dem **Vitamin B17**, das bei der industriellen Ent-bitterung vieler Lebensmittel eliminiert wird und deshalb zu einem allgemeinen Mangel an diesem Vitamin in der Bevölkerung geführt hat, was (wie bei jedem Vitaminmangel)

zu Krebserkrankungen beisteuern kann. B17 ist bekannt unter den Begriffen Amygdalin, Nitrilosid, β -Glukosidase und Laetril. Je nach pflanzlicher Ausgangssubstanz unterscheidet man Amygdalin aus bitteren Mandeln, Cerasin aus Kirschkernen, Prunasin aus Pflaumenkernen, Ficin aus Feigen, Dhurin aus Hirse, Cassavin aus Bohnen usw. Es gibt mindestens 50 Nitriloside in der Natur – in verschiedenen Gemüse- und Salatsorten, Obstkernen, Samen, Nüssen und Fettfrüchten.

Wenn man B17 in natürlicher unbehandelter Form zu sich nimmt, ist es ein gutes Mittel, um das Immunsystem wieder aufzubauen und Erkrankungen abzubauen. B17 ist nicht giftig wie oft behauptet wird, denn die wenigen Mengen Blausäure darin werden von unseren gesunden Zellen von einem Anti-Enzym neutralisiert. Krebszellen dagegen haben dieses Anti-Enzym nicht und gehen deshalb durch die natürlichen Pflanzengifte zugrunde. Viele kranke Menschen haben B17 in erheblichen Mengen gegessen (z.B. 20–80 Aprikosenkerne täglich bei akuten Erkrankungen) und sind dabei gesund geworden. Hier ist wie schon angedeutet anzunehmen, dass solche Heilungen auch durch andere Einflüsse, oder durch Kombination mit anderen Maßnahmen zustande kamen.



Ein weiteres, oft fehlendes Vitamin ist **B12**. B12 sollte eigentlich im Körper gebildet werden, es ist nicht ein „wesentlicher“ Nährstoff, den wir von außen hereinbringen müssten. Aber es gibt viele Dinge, welche die Fähigkeit unseres Körpers, B12 sowohl herzustellen als auch aufzunehmen stören können. Knoblauch, Antibiotika, Kaffee, schwarzer Tee, alkoholische Getränke, scharfe Speisen, Pfeffer, Zwiebeln und Senf sind einige der Dinge, die unsere Fähigkeit herabsetzen, selbst B12 herzustellen.

Da mit einem B12-Mangel nicht zu spaßen ist (denn wenn es lange genug fehlt, kann es zu irreversiblen neurologischen Schäden kommen), ist es wahrscheinlich wichtig, den Mangel schnellstens zu korrigieren (mit Methyl-Cobalamin, sublingual) und dann zu versuchen/hoffen, dass der Körper bald selbst in der Lage sein wird, sich ausreichend mit B12 zu versorgen.

Tatsache ist, dass Fleischesser genauso, wenn nicht sogar mehr, von Vitamin B12-Mangel betroffen sind wie Vegetarier oder Veganer, da alle diese Gruppen meist eine fettreiche Diät zu sich nehmen, mit der die Bakterienkolonien, welche B12 produzieren, nicht gedeihen können (siehe Kapitel 4).

Vitamin B12 ist einmal ein Abfallprodukt von Bakterien, welches auf und in den pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gefunden wird. Zum anderen wird Vitamin B12 in den Därmen und Schleimhäuten gesunder Menschen hergestellt.

Wenn Menschen nicht gesund sind, ist eine regelmäßige Zufuhr von natürlichen Vitaminen und Mineralien angezeigt; wir finden sie in der Sattva-Diät in frischem Obst, Pflanzen und Gemüse, die nicht auf ausgelaugten, mit Chemikalien gedüngtem Boden, sondern auf kompostiertem Boden gewachsen sind.

Dabei ist zu beachten: nicht Kompost aus tierischen oder menschlichen Abfallprodukten, sondern aus Obst-, Gemüse- und Pflanzenabfällen, welche sicherstellen, dass sich genügend natürliche Vitamine und Mineralien in den Gemüsen etc. entwickeln (einschließlich Vitamin B12), so wie es vor 1940 war, als die moderne, lebenszerstörende Landwirtschaft noch nicht existierte.

Überprüfen Sie, ob die Produkte, die Sie kaufen, diesem Standard entsprechen. Wenn nicht, können Sie Ihren eigenen Garten eventuell mit anderen zusammen anlegen und gesund kompostieren



oder sogar einen Umzug in eine andere, mehr förderliche Gegend in Betracht ziehen oder mehr saubere, aber ungewaschene Wildpflanzen und exotische Früchte essen.

Zu **Vitamin D:**

Die meisten westlichen Menschen haben sich von einer natürlichen Umgebung und einem natürlichen Lebensstil mit viel Luft, Bewegung und Sonne weit entfernt. Besonders während der Winterzeit in nördlichen Breiten bekommen viele nicht genügend **Sonnenlicht** um ausreichend Vitamin D zu erzeugen. Dann wäre ein Winterurlaub in den sonnigen Süden empfehlenswert oder kurzfristige Ganzkörperbäder auf einer Sonnenbank oder unter Vollspektrumlampen. Falls Ihr Bluttest einen Vitamin D-Mangel anzeigt, wäre auch ein kurzfristig genommenes Vitamin-Präparat in Betracht zu ziehen. Aber beachten Sie dabei folgendes:

Zu **Vitaminpräparaten und kommerziellen Mineralien:**

Mineralien werden meist aus anorganischem Dreck hergestellt. Eisen, Kalzium, Zink, etc. sind

dort aus Erz abgebaut. Hartes Geröll und Steine werden pulverisiert. Dies macht es nicht leichter, sie zu verdauen und zu assimilieren. Das meiste Kalzium wird von Austernschalen hergestellt.

Forschung zeigt uns, dass Mineralien dieser Art bis zu 99 % nicht-assimilierbar sind. Der Körper kann sie nicht verdauen und ins Blut befördern. Die Hersteller reagieren auf diese Problematik, indem sie Verdauungsenzyme aus der Schweinezucht hinzufügen und andere lösliche Chemikalien, die angeblich vorverdaut oder Chelate sind, um gewaltsam unseren Körper dazu zu bewegen, dieses toxische Material zu akzeptieren, dass er eindeutig nicht will und vor dem er uns schützen möchte.

Diese Praxis, Mineralien zu chelatisieren ist nicht wirklich zu unserem Vorteil, eher ein gefährlicher Akt der Ernährungsunwissenheit, welche fremde giftige Substanzen in unseren Körper und unser Blut forcieren will. Alle Vitamine und Mineralstoffe kann der Körper nur verwerten, wenn sie aus fast 100 % reinen, assimilierbaren organischen Pflanzenmineralien mit ihren zugehörigen Enzymen bestehen.



Auch gute Vitamin-/Mineralpulver aus organischen Pflanzenmineralien können unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen (siehe Kapitel 3 über leere Nahrungsmittel) und sind daher nur kurzfristig in Ausnahme- oder Notfällen eventuell sinnvoll (bei festgestellten Mangelerscheinungen, während Entgiftungsphasen und bei schädlichen Nahrungsmittelgelüsten in der Übergangszeit zur Sattva-Diät). Ein Zuviel ist genauso ungünstig wie ein Zuwenig – die Natur liefert mit ihren frischen Früchten und Blättern genau die richtige Balance der Vitamine und Mineralien.

Superfoods – ausländische Superfoods – alle paar Monate erscheinen solche Pflanzenneuheiten, meist in Pulverform und oft in schädlichem Plastik verpackt. Sie sind nicht frisch und haben ihren Wert in der Gegend, aus der sie kommen. Sie verlieren durch Weiterverarbeitung, lange Lagerzeiten und schädliche Verpackungen an Wert. Superfoods haben meist 250 % mehr Eiweiß als Fleisch, Geflügel und Fisch und können schnell zu einem Zuviel an Eiweiß führen; 5–10 % oder 20 g täglich reichen.

Besser als Nahrungsergänzungen sind immer die Nährstoffe in frischer Form, aber wenn diese

wegen schlechter Böden, langer Lagerung und Beschädigung nur wenig davon enthalten, ist es empfehlenswert, mehr tropische Früchte zu essen, weil sie noch mehr Nährstoffe enthalten. Sie können sich alle 1, 2 oder 3 Wochen frische tropische Früchte kaufen oder schicken lassen und einmal Jackfruit, Durian und andere Köstlichkeiten probieren.

Auch die einheimischen, auf gutem Boden gewachsenen Früchte und Gemüse sowie Wildfrüchte und Wildpflanzen, Blätter und manche Baumprodukte, die von nicht kultivierten Böden stammen, sind eine gute Nährstoffquelle. Sie haben oft das 80-fache an Mineralien verglichen mit Kulturfrüchten, -gemüsen und -salaten und sehr viel mehr an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Antioxidantien. Legen Sie sich einen Garten an und machen Sie sich mit Wildpflanzen bekannt – durch Bücher oder Seminare – und essen Sie regelmäßig frische, saubere Wildkräuter ohne sie intensiv zu waschen (erhält das Vitamin B12 darauf).

Meeresgemüse und -tiere sind keine natürliche Nahrung für den Menschen, da wir uns als ein Landwesen unseren Nährstoffbedarf und unsere Verdauungskapazität an den Verzehr von Land-



pflanzen angepasst haben, nicht an Meeresgewächse. Algen sind jedoch bei der Ausleitung von Viren sehr hilfreich.

Einige Nahrungsmittel, regelmäßig oder übers Jahr verteilt konsumiert, sichern Ihnen eine gute Versorgung mit vielen Nährstoffen. Wenn sie täglich einige der folgenden Nahrungsmittel zu sich nehmen, versorgen Sie sich mit den nötigen Spurenelementen und Enzymen: alles reife Obst, zarte Salate und grüne Blätter (z.B. Grünkohl, Wildkräuter), Paprika, Mais (nur weicher, frischer), Gurken, Hasel- und Paranüsse, Mandeln, Papaya, Mangos, Pinien- und Kürbiskerne, Selleriegrün und -stangen, Spinat, Tomaten und Ananas sorgen für funktionsfähige Drüsen. Granatapfelkerne geben Energie und sind ein altes Heilmittel.

Kur zur Heilung der Prostata

Nach dem hippokratischen Grundsatz: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein...“ kann die Heilung von Unterleibserkrankungen wie BPH (benigne Prostatahyperplasie) durch geeignete Nahrungsmittel unterstützt werden. An erster Stelle stehen immer die Grundsätze der Sattva-Diät (Bio, frisch, roh=lebendig etc.). Die folgenden Lebensmittel

können Ihnen bei der Heilung von BPH und anderen Krankheiten helfen, da sie ein gutes Angebot an Nährstoffen für diese Erkrankungen liefern.

Fenchel- und Brennesselsamen sind seit Jahrhunderten als Mittel gegen Viren und Bakterien bekannt.

Weitere Lebensmittel sind Sesam- und Leinsamen, Kürbis- und Pinienkerne, Zedernüsse, Spinat, Löwenzahn, Selleriegrün und -stangen, Tomaten, Möhren, Gurken, Salbei, Basilikum, Äpfel und andere Gemüse- und Obstsorten wie Datteln, Bananen, Persimonen, Feigen, Broccoli, Kohl, grüne Trauben, Mandeln, Samen und Nüsse und andere Lebensmittel, die reich an Vitamin C, E und Zink sind.

Anthony William (er heilte tausende Menschen von einer Vielzahl von Krankheiten mit seinen Büchern) empfiehlt bei Prostata-Erkrankungen in seinen Büchern folgende Lebensmittel:

Beeren, Kartoffeln, Korianderblätter, Chaga-Tee, Löwenzahn, Walnüsse, Grapefruit, Labkraut, Sonnenhut, Klettenwurzel, Pekannüsse sowie solche, die ebenso Viren und Bakterien ausleiten wie: Papaya (zusammen mit einigen Kernen essen),



Birnen, Cranberries, Spargel, Kohlsorten wie Grünkohl, Kokoswasser, Orangen, Gurken, Süßholz, Katzenkralle, Granatäpfel, Petersilie, Zitronenmelisse, Ingwer, Sprossen, Gelbwurz, Aloe, Rotklee, Brennessel, Trauben, Selleriestangen, Radieschen (auch das obere Grün davon), wilde Blaubeeren, Zitronenwasser, grüne Salate und Atlantikalgen.

Bei Prostatakrebs und anderen Krebsformen empfiehlt er zusätzlich zu den obigen Lebensmitteln guten Honig, Oregano, Rosmarin, Thymian und Salbei.

Sie können zusätzlich auch **Kürbiskerne** zubereiten: über Nacht einweichen (oder feinmahlen und kurz aufweichen) und dann in die Speisen mischen, über Salate streuen etc. – beachten Sie aber die Liste der guten Lebensmittelkombinationen (Seite 129). Nehmen Sie die großen, dunkelgrünen Kerne; sie scheinen wirksamer zu sein als die kleinen hellgrünen. Essen Sie ab und zu auch vom ganzen Kürbis – verschiedene Sorten sind oft weich und süßlich.

In einer 8-wöchigen Studie in Wien, 1979, brachte ein Esslöffel Kürbiskernen, Einnahme dreimal täglich, allen 111 Teilnehmern, die eine

Prostatavergrößerung hatten, eine subjektive Verbesserung des Leidens; bei 20 % wurde sogar ein Zurückgehen der Vergrößerung festgestellt. Kein besonders gutes Ergebnis, verglichen mit den Ergebnissen durch eine Diät ohne Fleisch, Milch- und Getreideprodukte, aber die Kerne unterstützen eine gesunde Ernährung.

Der **schwarze Sesam** (*Sesamum indicum nigrum*) ist ein guter Mineralspender, enthält wertvolle pflanzliche Fettsäuren, Phytoöstrogene und 5 Mal mehr organisches Kalzium als Milch. Er hat eine hohe Konzentration an organischem Zink, das nicht nur Haut, Haare, Knochen, Gelenke und Bindegewebe jung und vital hält, sondern auch einer Prostatavergrößerung entgegenwirken kann.

Letzteres wird auch dem **Ling Zhi und anderen Pilzen** zugeschrieben. Ling Zhi (Glänzender Lackporling oder *Ganoderma lucidum*) wird seit mehr als 4000 Jahren heilkundlich angewandt. Er wird auch als „Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnet und gilt in der traditionellen chinesischen Medizin als wichtigstes Tonikum für ein langes Leben. Er hat einen starken Einfluss auf das Hormonsystem sowie auf Prostata, Leber und Immunsystem.



Hericium (Igelstachelbart) gilt als Magen- und Nervenpilz. Traditionell wird er in der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung von Nerven, Magen und Darm eingesetzt und in Verbindung mit Lingh Zhi wirkt er günstig auf die Heilung der Prostata. Ich habe beide längere Zeit mit erleichternden Wirkungen angewandt, allerdings vor Beginn der Sattva-Diät, die bessere Ergebnisse brachte.

Auch der Raupenpilz (Cordiceps Sinensus) hat mit seiner Wirkung auf Leber, Galle und Nieren eine unterstützende Funktion.

Frische Pilze können eine Zeit lang in der Küche als Gemüse angesehen werden, wenn Sie krank sind.

Schlaf, Sonnenlicht, Bewegung, Ruhe, Wasser, zufriedenstellende Beziehungen und emotionale Ausgeglichenheit

Sie können sich noch so gut ernähren wie hier beschrieben, aber wenn Sie gleichzeitig nicht genügend Schlaf, Sonnenlicht, Bewegung etc. erhalten, wird Ihre Gesundheit beeinträchtigt werden. Ohne **Schlaf und Perioden tiefer Ruhe**

(siehe auch Meditation) können wir keine Nervenenergie auftanken, die der Körper zur Heilung und Erneuerung braucht. Dies führt zu Stress, Übersäuerung, Krankheit, Stimmungsschwankungen, Nahrungsmittelgelüsten und Disziplinlosigkeit. Vermeiden Sie Essen nach ca. 18 Uhr und gehen Sie erst 2–3 Stunden nach dem Essen zu Bett, um tieferen Schlaf und Erneuerung zu unterstützen.

Man kann nicht wirklich gesund sein, wenn der Körper nicht fit ist. **Körperliche Aktivität** (Spaziergang, kurzes Sprinten, Klettern, Yoga, 6 Tiberter, Surya Namaskaar etc.) – am besten einige Zeit vor dem Essen – erhöht den Appetit und wir können dann mehr essen und Nährwerte aufnehmen. Seien Sie aber nie überaktiv mit vielem Schwitzen oder Anstrengung, gehen Sie bei allem nur so weit wie angenehm. Ein athletischer Lebensstil ist für perfekte Gesundheit nicht nötig, denn dann kann es sein, dass man ständig isst, weil man mehr Kalorien braucht. Auch die Erholungszeiten werden dann länger.

Empfehlenswert **für alle Unterleibserkrankungen** (auch bei Frauen) sind **spezielle Trainingsprogramme** verbunden mit Atemübungen, welche die Beckenbodenmuskulatur stärken und dadurch



schon in wenigen Wochen einige Unterleibserkrankungen wie z.B. Inkontinenz wegtrainieren können. Es gibt auch eine Reihe von Yogaübungen, die speziell auf die Prostata und Unterleibsorgane wirken. Sie können diese von einem Yogalehrer in ihrer Nähe erlernen.

Das Buch von Peter Kelder *Die fünf Tibeter* kann Ihnen z.B. einen Einblick geben. Auch wenn Sie im Internet nach Yoga oder Asanas und Prostata suchen, erhalten Sie eine Fülle von Yogaübungen.

Die tibetischen Lamas und indischen Yogis haben seit Jahrtausenden immer großen Wert darauf gelegt, vorwiegend einfach zu essen, möglichst Monomahlzeiten (sich an nur einem Lebensmittel satt essen), damit keine Möglichkeit besteht, dass durch ungeeignete Kombinationen (z.B. Kohlenhydrate oder Obst mit Proteinen oder Fett etc. – siehe Kapitel 3) unterschiedliche Verdauungssäfte aufeinanderprallen, sich neutralisieren oder Blähungen und Fermentation erzeugen – über längere Zeit führt dies zu einer verkürzten Lebensspanne und verminderten Lebensqualität.

Dr. Nobuo Shioya entdeckte, wie man seine Gesundheit und Lebensspanne mit **effektiverer**

Sauerstoffaufnahme verbessern kann. Er wurde 106 Jahre alt und heilte einige seiner Beschwerden – auch eine Prostatavergrößerung – mit Atemübungen, welche er mit Affirmationen verband. Sauerstoff ist für jeden Menschen eine Nahrung, die notwendiger als Essen und Trinken ist, denn ohne Sauerstoff würden wir schon nach einigen Minuten sterben. Dr. Shioya sah den Sauerstoff als die unendliche Kraft des Universums an, die uns strahlende Gesundheit verleihen und unsere Zellen reinigen und verjüngen kann.

In seinem Buch *Die Kraft strahlender Gesundheit* beschreibt er eine einfache Atemübung, die jeder leicht und bequem zu allen Zeiten praktizieren kann. Mit seiner Technik lassen sich 30 % mehr Lungenvolumen nutzen und der zusätzliche Sauerstoff steigert nicht nur Gesundheit und Energie, sondern verzögert den Alterungsprozess durch den systematischen Aufbau eines Energiezentrums im Körperinneren, in dem sich Energie ansammelt, die man im alten China als „die goldene Perle“ oder „das Elixier der Unsterblichkeit“ bezeichnete. Durch den Druck, der während der Atemtechnik auf die Blutgefäße um den Dünndarm ausgeübt wird, können die Nährstoffe, die von den Därmen ins Blut gelangen, besser assimiliert und



transportiert werden. Praktizieren Sie daher täglich etwas Yoga und Atemübungen.

Beziehungen

Diese werden zufriedenstellender, je gesünder Sie mit der idealen Ernährung werden. Lassen Sie sich nicht von Leuten von Ihrer Diät abbringen, die Ihnen es damit schwer machen oder Ihnen zusetzen, weil sie evtl. selbst dazu nicht in der Lage sind oder die Wahrheit über Lebensmittel nicht kennen oder denken, eine solche Ernährung sei sozial und emotional unrealistisch. Missionieren Sie nicht, danken Sie anderen für ihre Besorgnis und sagen Sie ihnen, dass Sie wissen was Sie tun oder erzählen Sie ihnen, dass Sie sich damit schon viel besser fühlen und Ihr Experiment deshalb weiterführen wollen. Bei Interesse geben Sie gute Bücher weiter.

Nützen Sie die besten Informationen und Hilfen – bilden Sie sich ständig weiter, sodass Sie stark und standfest auf Ihrem Weg zu ungemein lebendiger Gesundheit bleiben und eventuelle negativen Bemerkungen keine Beachtung schenken. Ihr Beispiel wird andere inspirieren, sich Ihnen anzuschließen.

Hartnäckigen Leuten kann man auch sagen, dass Sie ihnen nicht vorschreiben, wie sie essen sollen und deshalb von ihnen die gleiche Höflichkeit erwarten. Aber mit Menschen, die sich wirklich Sorgen um Sie machen, bleibt man natürlich sanft und freundlich und überzeugt z.B. durch eigenes Beispiel.

Wenn man einen gesünderen Lebensstil als der Durchschnitt lebt, können sich diejenigen offenbaren, die Ihre wirklichen Freunde sind, während man auch „Freunde“ verlieren mag und neue Freunde gewinnt.

Emotionale Ausgeglichenheit

Bei Wut und Erregung wird die Verdauung in den Hintergrund gedrängt und fast vollständig zum Stehen gebracht, aber starke Emotionen wie Traurigkeit können mit schwer verdaulicher Speise abgestumpft werden. Das Gehirn weiß das und dann kann die Neigung aufkommen, sich mit Nahrung vollzustopfen, um sich emotional besser zu fühlen.

Das ist die Zeit, seine Emotionen durch vermehrte



Aktivität zu balancieren – z.B. auf einem Heimtrampolin springen, einen flotten Spaziergang machen oder andere dynamische Aktivitäten wie die 6 Tibeter und Surya Namaskaar. Dann fangen Herz und Lungen an zu pumpen und es wird schwierig sein, noch traurig zu bleiben. Trinken Sie nach einer kurzen Pause Wasser und essen danach einige süße saftige Früchte – dies wird Ihr Verlangen nach Kuchen, Pizza etc. stillen.

Traurigkeit kann man auch vorbeugen, indem man immer genügend Wasser trinkt (oder saftige Früchte wie Melonen isst), sich angewöhnt, täglich mindestens einen schwungvollen Fußmarsch zu absolvieren und immer genügend Tiefschlaf erhält. Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ist es ratsam, keine Probleme mehr lösen zu wollen, keine Telefongespräche mehr zu führen, keine anregenden Fernsehsendungen zu schauen, keine laute oder schnelle Musik zu hören und keine dynamischen Aktivitäten auszuführen. Letztere sind besser vor 18 Uhr. Sie können auch die nächtliche Beleuchtung mit einem Dimmer über ca. eine Stunde hinweg langsam herunter schalten, sodass es fast dunkel ist, wenn Sie einschlafen. Danach ist es ratsam, das Licht bis zum Morgen nicht wieder anzuschalten.

Regelmäßige Meditation- und Yogaübungen helfen besonders gut, ständig emotional ausgeglichen zu sein. Seien Sie vorsichtig mit Informationen über Meditation oder das Weltgeschehen, weil die Mainstream-Medien noch reich an Desinformationen sind – Vorsicht auch bei Publikationen von Kirchen, Vereinen oder solchen im Internet, einschließlich „gechannelter“ Nachrichten, die negativ darüber berichten. Gehen Sie nach innen und achten Sie auf das Gefühl, das kommt. Wenn die Informationen, um die es gerade geht, leicht fließen, dann ist es wahrscheinlich die Wahrheit, wenn Sie einen Widerstand spüren, dann ist es wahrscheinlich falsch. Die Wahrheit vieler Dinge können Sie nur durch eigene Erfahrung feststellen.

Übergewicht loswerden – warum wir essen

Wenn wir uns anschauen, wie Nahrung strukturiert ist, so finden wir, dass sie zwei Komponenten hat: Brennstoff und Nährstoffe. Durch die unendliche Weisheit der Natur enthält unsere Nahrung weit mehr Nährstoffe als wir an einem Tag brauchen. Egal was unser Niveau der Aktivität ist (d.h. egal, wie viele Kalorien wir brauchen), so werden wir doch immer genug Nährstoffe erhalten. Selbst wenn die Nahrung einige Nährwerte verloren



hat, weil sie evtl. nicht so frisch ist, hat sie immer noch viele Nährstoffe, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Also haben unsere Lebensmittel ein Verhältnis von Brennstoff-zu-Nährstoffen, mit Nährstoffen als die größere Komponente. Dies stellt sicher, dass, selbst wenn wir leicht essen oder die Nahrung ein paar Tage alt ist, wir immer noch genügend Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und all die bisher noch unentdeckten Substanzen, die wir brauchen, erhalten.

Es gibt einige Dinge, die dieses natürliche Verhältnis von Brennstoff-zu-Nährstoffen beeinflussen. Wenn Lebensmittel in ausgelaugten Böden angebaut sind, werden ihnen Nährwerte fehlen. Normalerweise ist Spinat eine gute Quelle für Eisen, aber es gibt Spinat, der durch ungesunden Boden keine signifikante Menge an Eisen mehr enthält. Und ein Nachteil von gentechnisch verändertem gegenüber traditionell angebautem Mais ist, dass er kein Zink mehr aus dem Boden zieht.

Aber der bei weitem größte Einfluss auf das Brennstoff-zu-Nährstoff-Verhältnis hat das Kochen. Die meisten Lebensmittel werden Temperaturen über

43 Grad ausgesetzt; dabei werden viele Nährstoffe beschädigt und dadurch unbrauchbar für den Körper. So sind beispielsweise Vitamin C und die B-Vitamine besonders hitze-empfindlich.

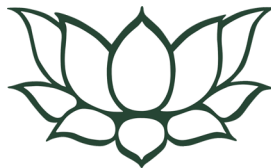
Was passiert, wenn Ihr Körper nicht genug Brennstoff erhält? Sie werden hungrig. Aber Ihr Körper lässt Sie auch wissen, wenn Sie nicht genügend Nährstoffe bekommen. Wenn Sie Lebensmittel essen, deren Brennstoff-zu-Nährstoff-Verhältnis das Gegenteil von dem ist, was die Natur vorgesehen hat – durch Kochen oder Erhitzen bleiben mehr Brennstoffe (Kalorien) als Nährstoffe – dann sagt Ihr Körper: „Ich habe genug Kalorien aber nicht genug Nährstoffe. Esse weiter!“ Und Sie tun es. Aber der Körper versucht gerade, sein Nährstoffbedürfnis zu befriedigen, nicht den Kalorienbedarf zu decken. Also, was passiert? Sie nehmen an Gewicht zu oder halten einen bereits übergewichtigen Zustand aufrecht. Und deshalb sind Diäten, die gekochte Lebensmitteln enthalten, nicht der effektivste Weg, um Gewicht zu verlieren.

Es gibt genügend empirische Belege dafür, dass man mit einer Ernährung, die sich aus ungekochten pflanzlichen Lebensmitteln zusammensetzt, sein unnatürliches Gewicht schließlich verliert, es



„schmilzt“ dahin und bleibt auch weiterhin fern. Die fettarme vegane Rohkost ist lecker, befriedigend und nicht langweilig.

Und wenn Sie Ihrem Körper einmal geben, was er braucht, und aufhören, ihm das zu geben, was er nicht will, wird Ihre Ernährung immer weniger eine Reaktion auf Lebensmittelgelüste, sondern von dem Wunsch getragen sein, Lebensmittel zu essen, die Sie lieben und die Sie zurück lieben – wie es die Natur vorgesehen hat. Essen Sie sich satt an süßen ungekochten Früchten (und zarten Salatblättern) und Ihr Gewicht wird Ihnen keine Probleme mehr machen.



*„Nichts wird die Gesundheit der Menschen
und die Chance auf ein Überleben auf der Erde
so steigern wie der Schritt zur vegetarischen
Ernährung.“*

– Albert Einstein

Kapitel 5

Erfolge und Einsichten aus anderen Ernährungslehren

Dr. Norman Walker war in seiner Jugend oft schwer krank; er mied später Kuhmilch und jegliches Getreide und wurde 116 Jahre alt.

Seine Saftkuren sind jedoch nur begrenzt wirksam, weil ihnen die Faserstoffe zur Assimilation fehlen und seine Reinigungsmethoden mit Einläufen sind ein unnatürlicher Eingriff in die Körpervorgänge – für die meisten Menschen reicht die



einfache Umstellung auf die hier beschriebene ideale Ernährung, um sich von Krankheiten zu befreien.

Generell empfahl Dr. Walker für jeden eine Ernährung ohne Fleisch-, Milch- und Getreideprodukte, stattdessen viel rohes Gemüse, Salate, frisches Obst und frisch gepresste Säfte.

Wenn Sie sich mit einer gesunden Ernährung heilen wollen, ist es nützlich, sich wie Dr. Walker immer wieder einige Fakten zu Fleisch-, Milch- und Getreideprodukten in Erinnerung zu rufen und sich kontinuierlich weiterzubilden, um die vielen falschen Informationen aus unserer Umgebung und von den uns Nahestehenden identifizieren zu können.

Dr. Walker schrieb, dass die Natur die **Milch** der Kuh für das Kalb vorsieht und nicht für eine andere Art. Es gibt kein Tier, das sich durch die Milch anderer Arten ernährt, nur der Mensch tut dies (und das auch erst seit wenigen Jahrtausenden). Die Milch der Kuh ist in ihren Bestandteilen und Verhältnissen der Nährstoffe, Vitamine und Mineralien genau auf das Kalb angepasst, für den Menschen daher unbrauchbar.

Dr. Walker betont, dass Kuhmilch 300 % mehr Kasein enthält als menschliche Muttermilch. Kasein ist ein Protein, das dem Körper wichtige, gut aufschließbare Aminosäuren liefert, um Gewicht aufzubauen. Ein Kalb trinkt Kuhmilch, um in 6–8 Wochen das doppelte Gewicht zu erreichen. Der Mensch hingegen erreicht das doppelte Gewicht erst in 6–7 Monaten.

Außerdem wird von Dr. Walker auf das Phosphor- und Schwefelverhältnis hingewiesen. Kuhmilch enthält 50 % mehr Phosphor als menschliche Muttermilch, das Verhältnis zwischen Schwefel und Phosphor stimmt für das Kalb, aber nicht für den Menschen. Der menschliche Organismus muss viel zu hohe Anstrengungen unternehmen, um Kuhmilch zu verdauen. Daraus resultiert giftige Schleimbildung.

Das in Milch vorhandene Kalzium ist an das Protein Kasein gebunden und kann somit nicht vom menschlichen Verdauungssystem aufgenommen werden. Die Pasteurisierung der Milch dient nach Walker allein dem Profit der Milchproduzenten. Dr. Walker stellt sich gegen das Argument, dass durch Pasteurisierung Koli-, Typhus- oder Tuberkulosebakterien abgetötet werden. Denn dafür



sind Temperaturen von 90° bis 110° C nötig, die bei der Pasteurisierung nicht erreicht werden. Er berichtet in seinem Buch *Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit* dass es bei Kindern jeden Alters genau wie bei Erwachsenen zu unglaublichen gesundheitlichen Fortschritten kam, als sie die Milch aus ihrer Ernährung gestrichen hatten. Erkältungen lassen nach, ebenso Asthma, Heuschnupfen und andere Verschleimungszustände.

Dr. Walker appelliert an die Eltern, besonders an die Mütter, sich mit dem Thema Tiermilchverzehr auseinanderzusetzen und ihre Kinder diesem weder während der Schwangerschaft noch während der Säuglingszeit auszusetzen. Er empfiehlt vielmehr das ausreichende Säugen von Kindern und eine Ernährung der Mutter (und des Kindes, wenn es aus dem Säuglingsalter herausgewachsen ist) mit ausreichend Obst und Gemüse, worin sehr viel Kalzium und andere wichtige Stoffe in genügender Menge enthalten sind.

Nach Dr. Walker gehen etwa 80 Prozent aller Krankheiten vom Darm aus. Vor allem Verstopfung betrachtete er als Krankheitsauslöser und Hauptursache nahezu jeder Störung des menschlichen Organismus.

Reinigung des Körpers – Leber, Gallenblase, Nieren...

Je kränker bzw. verschleimter ein Körper ist, desto massiver werden bei der Umstellung auf Rohkost Giftstoffe aus dem Körper gelöst, weil durch die Rohkost der Körper endlich die Gelegenheit bekommt, sich von allen angesammelten krankmachenden Stoffen, Bakterien und Viren zu befreien. Schwere Krankheiten bauen sich meist über Jahrzehnte auf und erst kurz vor dem Ausbruch melden sich die Symptome. Deshalb ist es ratsam, allen Krankheiten durch richtige Ernährung vorzubeugen, damit es nicht irgendwann eventuell zu spät ist. In der anfänglichen Reinigungsphase kann die Leber als das größte Entgiftungsorgan stärker belastet werden. Wenn sie ihre Aufgabe nicht vollständig erfüllen kann, leiden dann sofort auch die Nieren darunter. Nieren- und anderen Krankheiten geht fast immer eine Überforderung der Leber voraus.

Deshalb ist eine Reinigung der Leber mit Rohkost zur Vorbeugung und Verjüngung empfehlenswert. Fettarme vegane Rohkost wie hier beschrieben aktiviert zudem den Gallenfluss und die Gallenbildung.



Menschen, die Milchprodukte, Fleisch und Fisch essen, verbessern nicht vorher ihre Fähigkeit, sie zu verdauen (genug Gallenproduktion) und haben daher meist chronische gesundheitliche Probleme wie Übergewicht, Diabetes, Prostata-Probleme etc. Außerdem haben die meisten Menschen verstopfte Leber- und Gallengänge und eine kaum funktionsfähige Gallenblase. Ihnen auch die gesündesten Fette und Proteine zu geben, macht es nicht einfacher für sie, dieselben zu verdauen. Fette und Eiweiß erfordern eine Menge Galle, um sie zu verdauen. Wenn so viel Galle nicht verfügbar ist, verweilen Fette und Eiweiße unverdaut im Darm und werden ranzig. Dies produziert einige der giftigsten Substanzen, die es gibt und so können irreversible Leberschäden und Leberkrebs entstehen.

Die Sattva-Rohkost heilt nicht nur die Leber, sondern auch den Darm. Die durch die Sattva-Diät gelösten Gifte werden besonders durch die faserreichen Gemüsemahlzeiten am Abend schnell hinausbefördert. Fettarme vegane Rohkost sorgt für einen sauberen Darm und bessere Nährstoffaufnahme.

Dr. Walker betonte die Wichtigkeit des Trinkens von reinem Regenwasser oder destilliertem

Wasser. Er sagte, dass Sie ohne reines Wasser Ihre Heilungsbemühungen vergessen können. Ich kann das durch eigene Versuche bestätigen – destilliertes Wasser reinigt die Harnwege und nimmt außerdem Unreinheiten aus dem ganzen Körper auf. Kaufen Sie sich ein Destilliergerät (oder einen Kohleblockfilter), die Anschaffung lohnt sich. Dr. Walker schrieb ein Buch dazu: *Wasser kann Ihre Gesundheit ruinieren*. Daraus und aus anderen Quellen finden Sie einige Fakten im Kapitel über Trinkwasser.

Dr. Walker empfahl auch **Mixen**, legte aber Wert darauf, dass ein Mixer nur kurz angeschaltet werden soll: mehrmals 1 Sekunde bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mixen zerstört durch die Oxidation und Erhitzung Nährstoffe.

Nach Dr. Walker verwenden Sie besser kein Salz – es stört den Verdauungsvorgang; ebenso sind Essig, Pfeffer und starke Gewürze nicht zu empfehlen, da sie die Schleimhäute zerfressen und Geschwüre bilden.

Unser **Speise- oder Kochsalz** hat mit der eigentlichen Bedeutung des Wortes „Salz“ nichts zu tun, denn unser Speisesalz besteht heute nur



noch aus Natriumchlorid. Das ist jedoch kein Salz mehr, denn Salz ist immer eine Symbiose aus allen Bestandteilen von Salz.

Salz hat im natürlichen Zustand immer 84 Elemente. Dieselben 84 Elemente, die den Planeten Erde aufgebaut haben und den menschlichen Körper geschaffen haben.

Unsere Körperflüssigkeiten enthalten die gleichen Salze wie das Meerwasser, in fast gleichem Mischungsverhältnis. Unser Blut ist nichts anderes als verändertes Meerwasser mit all seinen darin enthaltenen 84 Elementen. Jedes dieser 84 Elemente hat wiederum ein bestimmtes elektromagnetisches Feld, mit einer bestimmten Schwingung und das Zusammenspiel dieser natürlich vorkommenden Elemente im Salz ist für den Körper so wichtig. Natriumchlorid ist jedoch für unseren menschlichen Organismus ein hochaggressives Gift.

Statt Salz und Mineralwasser empfiehlt es sich, mehr auf die natürlichen Mineralsalze in Obst, Pflanzen und Gemüse zurückzugreifen und alle unnatürliche, zu stark verarbeitete Nahrung zu meiden.

Auch sollte man keine konservierten Nahrungsmittel und keine mit Gift behandelte Nahrung essen – also kein chemisch gedüngtes, gespritztes und bestrahltes Obst und Gemüse – sondern nur Bio-Ware essen. Wenn nicht „Bio“ bzw. „aus kontrolliert biologischem Anbau“ draufsteht, können Sie nicht sicher sein, dass es ein ungiftiges Produkt ist, es sei denn, Sie versichern sich anderweitig.

Professor Arnold Ehret

Er heilte tausende erkrankte Patienten, selbst wenn die Naturheilkunde (und die üblichen ärztlichen Behandlungsmethoden) versagt hatten – durch natürliche Methoden der Ausscheidung, durch eine neue und vollkommeneren Blutzusammensetzung mit seiner schleimfreien Ernährung (Obst und stärkefreies Grünblattgemüse).

Ein paar Zitate aus seinem Buch *Die schleimfreie Heilkost*:

„Rohes Obst und, wenn man es wünscht, rohe Salate und Gemüse bilden die ideale Nahrung des Menschen. Das ist schleimfreie Kost!“



„In der Bibel findet sich bei **Mose 1,29**: ‚Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.‘ “

Prof. Ehret kam zu dem Schluss, dass Obst allein, sogar nur eine Sorte, den menschlichen Körper nicht nur heilt, sondern perfekt nährt und die Möglichkeit von Krankheiten vollkommen ausschließt: „Je freier Sie von jeglicher Art von Abfällen und Giften werden, desto mehr werden Sie die größte aller Wahrheiten wahrnehmen, fühlen und glauben: Dass die paradiesische Ernährung nicht nur genügt, sondern Sie höher und höher bringt, in eine körperliche und geistige Verfassung, wie Sie sie niemals zuvor erfahren haben.“

Johanna Brandt

Sie hat mit der in ihren Büchern beschriebenen Traubenkur weltweit hunderte Krebskranke geheilt. In ihrem Buch *The Grape Cure* beschreibt sie, wie sie sich selbst von Krebs geheilt hat – zuerst fastete sie in Intervallen über eine lange Zeit, bis sie zu dem Schluss kam, dass Fasten

zwar den Krebs stoppen aber nicht heilen kann. Sie aß gerne Fleisch, aber entdeckte schließlich, dass Fleischgenuss Heilung verhindert und krank macht. Albert Einstein sagte bereits vor Jahrzehnten: „Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“

Frau Brandt entdeckte dann durch eigene Experimente die Traubenkur und erreichte damit in kurzer Zeit nicht nur ihre eigene Heilung, sondern konnte weltweit vielen Krebskranken Genesung bringen. Eine Traubenkur einmal im Jahr zur Traubenzeit wurde früher zur Vorbeugung und Entschlackung empfohlen.

In der Vergangenheit war Deutschland das Zentrum des Trauben-Heilkults. Die Trauben-Diät wurde Anfang des 19. Jahrhunderts von Dr. Hermann Rieder, Universitätsprofessor und Dr. Martin Zeller (beide München) empfohlen. Man isst die Trauben in 6–7 Mahlzeiten täglich – alle zwei Stunden 300 g oder mehr – und nimmt während dieser Kur keine anderen Nahrungsmittel zu sich (außer Wasser bei Durst). Die Kur kann 10 Tage bis 6 Wochen dauern.



Die beste Zeit für eine Kur ist im September und Oktober. Zu bedenken ist, dass Johanna Brandt damals nicht wissen konnte, dass der Saft von Trauben nicht so wirksam ist wie die ganze Traube, und Saft in Flaschen heute oft pasteurisiert und erhitzt wird und daher nicht zu empfehlen ist.

Die Traubenkur war eine alte Tradition und geht mindestens so weit zurück wie 1556. Bücher zu dieser wunderbaren Naturheilung gab es in allen Sprachen Europas.

In der Vergangenheit ließen lokale Regierungen in einigen deutschen Trauben-Städten die festen Termine für die Ernte öffentlich bekannt geben, so dass während der etwa 10- bis 20-tägigen Ernte jedermann mithelfen konnte. Landwirte, Dorfbewohner und sogar Menschen aus den umliegenden Städten kamen und halfen bei der Ernte. Viele bekamen dadurch ihre jährliche kostenlose Traubenkur. Bei diesen Leuten gab es keine Krankheiten, weil sie ihre jährliche Traubenkur einhielten.

Ernst Günter und andere

Herr Günter schreibt in seinem Buch *Lebendige Nahrung*, dass es für eine gesunde Ernährung in

erster Linie um roh genossene **frische Vitalstoffe (Enzyme)** geht, am besten aus gerade geerntetem Obst und Gemüse. Vitalstoffe sind als Träger des Lebens nur in lebendiger ungekochter Nahrung zu finden, die keine langen Lagerzeiten hinter sich haben (Ananas, Papayas, Feigen und Kiwi z.B. enthalten viele Enzyme). Sie haben besondere Fermente, enthalten den Lebensfunken und bewirken das vegetative Leben in allen pflanzlichen und tierischen Zellen und lenken die chemischen Vorgänge in jedem Organ des Menschen.

Enzyme führen den Stoffwechsel in den Zellen durch (Gedeihen und Vermehren der Zellen, Herstellen der Hormone, Reinigung des Blutes und des Zellgewebes, Regulierung des Körpergewichts etc.) und kontrollieren alle Funktionen. Je mehr Enzyme wir dem Körper durch Rohkost geben, je mehr werden frisches Leben, junge Zellen und Abwehrkraft geschaffen. Bei vielen älteren Menschen hat die körpereigene Enzymproduktion und die Lebenskraft durch jahrzehntelanges ungeeignetes Essen abgenommen, sie brauchen dann die vitalstoffreiche Ernährung der Sattva-Diät – damit verschwinden dann Müdigkeit, Runzeln sowie Altersbeschwerden und eine langsame Verjüngung tritt ein.



Vitalstoffe werden durch kochen, pasteurisieren, lange Lagerzeiten und andere Prozesse vernichtet, ebenso durch die Entwertung der Nährsalze oder Mineralien, wodurch heute die meisten Krankheiten entstehen und begünstigt werden.

Nährsalze werden durch das Kochen zwar nicht vernichtet, aber nach dem Kochen fehlen die Enzyme, welche organisch mit den Salzen/Mineralien verbunden sind. Ohne die ihnen zugehörigen Enzyme können die Nährsalze in den Zellen nicht richtig verwertet werden und werden zu wertlosen Schlacken.

Organische Nährsalze werden so zu anorganischen Mineralsalzen und verursachen kristallisierte Ablagerungen, Mangelkrankungen und Degeneration wie Schäden an Knochen, Zähnen, Hüftgelenken und Wirbelsäule sowie Arthrose, Ischias, Infektionen etc. Vor allem aber setzen sich diese Schlacken oder Säuren an vielen Körperstellen (Herz, Haut, Gallenblase, Leber etc.) ab, weil die Ausscheidungsorgane der Menge an ständig zugeführter Schlackenkost nicht gewachsen sind – also Verschlackung durch falsche Ernährung.

Man hat Tieren im Zoo und im Labor gekochtes oder denaturiertes Essen gegeben – sie wurden davon krank oder starben schnell. Der menschliche Körper weiß sich bei einer solchen Schlackenkost eine Zeitlang dadurch zu helfen, indem er Verdauungsfermente, vor allem aus der Bauchspeicheldrüse, zu Hilfe nimmt. Diese ersetzen den natürlichen Vorgang aber nur teilweise, etwa zu einem Viertel, was auch zu einer Überbeanspruchung und krankhaften Vergrößerung dieser Drüse führt. So werden einige Menschen mit Kochkost alt, aber meist mit ständigen Beschwerden und vielen Medikamenten. Die meisten jedoch sterben frühzeitig an den Folgen falscher Ernährung.

Er schreibt u.a. über Dr. Kristine Nolfi (ihr Buch: *Meine Erfahrungen mit Rohkost*), die sich selbst mit Rohkost von Brustkrebs heilte und dann feststellte, dass sowohl bei ihr und ihren Patienten sogar nur wenig gekochtes Essen, sei es auch vegetarisch, eine Heilung verhindern kann.

Herr Günter bewies durch seine Erfolge, dass es für die Heilung bei vielen Menschen darauf ankommt, schädliche Nahrung wegzulassen.



Es gibt viele Beispiele, wie man mit Rohkost leicht **Übergewicht loswerden** kann. Menschen können 140 kg wiegen und in wenigen Jahren mehr als 80 kg Gewicht verlieren. So schrieb A. Monarch:

„... es ist wirklich das, was wir nicht essen, was uns heilt – verarbeitete Stärke, raffinierten Zucker, pasteurisierte Milchprodukte, ungesunde Fette, Fleisch etc.

Abgesehen vom persönlichen Nutzen, ist vegane Rohkost auch die ultimative nachhaltige, ökologisch gesündeste Ernährung – weniger von allem ist dann erforderlich – weniger Töpfe, Geschirr, Grillen, Tellerwäscher, Supermärkte, Geschäfte, Medikamente und Heilmittel, weniger Verpackung, Transport, schlaue Werbung, Umweltverschmutzung, Umweltschäden – die Liste geht weiter und weiter ...

Ich fühle mich auch betroffen, wenn ich sehe, wie Rohköstler große Mengen Obst essen, aber dabei nicht aktiv sind. Obst essen erfordert Aktivität. Es bringt Energie, um verbrannt zu werden... Seien Sie vorsichtig mit dem Verzehr von Obst als Nachtisch. Es bleibt hinter den anderen Speisen im Magen stecken – in der Warteschlange der

Verdauung und erzeugt Fermentation und Gase. Ich würde empfehlen, Obst vor anderen Lebensmitteln zu essen.

Versuchen Sie, sich Überschneidungen ihrer Mahlzeiten bewusst zu werden. Lassen Sie nach dem Essen genügend Zeit bis zum Ende der Verdauung, bevor Sie mehr essen. Andernfalls, wenn Sie auf halbem Wege durchs Verdauen hindurch sind und dann etwa eine Ananas essen, so überlappen sich die Aufgaben im Verdauungssystem und fordern Komplikationen heraus.“ (Ende Zitat.)

Frau Monarch beweist auch mit der natürlichen, von äußerer Hilfe unabhängiger Geburt ihrer völlig gesunden Tochter, dass Rohkost keinesfalls zu Kinderlosigkeit oder Mangelerscheinungen führt. Sich mit Rohkost ernährende Frauen haben sogar bewiesen, dass die Menopause nicht nötig ist und auch ältere Frauen Kinder gebären können. Auch in den Schriften von Prof. Ehret finden wir Bestätigungen darüber.

Auch **Mrs. LeafyGreens** stellte sich auf gesunde Kost um. Sie schreibt: „Ich hatte Lebensmittel und mein Leben nicht mehr unter Kontrolle. Als mein Gewicht 245 Pfund erreichte, entschied ich mich,



nie wieder auf eine Waage zu steigen. Ich hatte alle Diäten versucht, Shakes, Cookie-Diät, Diät-Pillen, populäre Diät-Programme – welche Sie auch nennen, ich habe sie probiert. Ich habe so viele Jahre verbracht mit all diesen ergebnislosen Versuchen, dünn zu werden und meine Ziele nicht zu erreichen, bis ich über vegane Rohkosternährung erfuhr. Mein Leben hat sich in vielerlei Hinsicht verändert, ich habe es geschafft, mein Gewicht zu reduzieren (Anm.: um etwa die Hälfte) und erhalte so viel Energie aus dieser auf lebenden Pflanzen basierender Vollwertkost (grüne Smoothies, rohes frisches Obst und Gemüse, wenige Nüsse und Samen).“

Mit veganer Rohkost kann man sich nicht nur heilen oder Übergewicht verlieren, sondern dabei auch **30 oder 50 Jahre jünger aussehen**, wie viele Beispiele im Internet beweisen – sie sind über 70 und sehen so aus wie 35.

Sie trinken meist gereinigtes Regenwasser (destilliertes Wasser) – das auch Dr. Norman Walker in seinen Büchern empfiehlt – u.a. spült es die im Körper abgelagerten, unbrauchbaren, verstopfenden anorganischen Mineralien von der Kochkost aus dem Körper.

Von Honig wissen die meisten Leute, dass man ihn nicht über 40 Grad erhitzen soll, da sonst die wertvollen Vitalstoffe getötet werden. Aber das trifft nicht nur auf Honig zu, sondern auf die meiste natürliche Nahrung wie Obst, Gemüse etc. Wer sie kocht, nimmt dann Stoffe auf, die der Körper nicht erkennen und verwerten kann und die ihn deshalb nur belasten.

Die irrige Annahme, Eier seien empfehlenswert um Unfruchtbarkeit durch vegane Rohkost vorzubeugen, wird von vielen Familien widerlegt, die vegane Rohkost essen und 4 Kinder haben und von vielen Frauen, die jahrzehntelang unfruchtbar waren und erst nach Umstieg auf Rohkost Kinder bekamen – es gibt viele Zeugnisse darüber.

Es gibt auch Menschen, die über 100 Jahre alt und rüstig sind und doch so aussehen wie 60 – sie essen hauptsächlich Obst und rohes grünes Gemüse. Li Ching-Yuen – er soll nachweislich 250 Jahre alt geworden sein – wandte das Geheimnis von speziellen Kräutern an, die ein gesundes langes Leben fördern und betonte das Aufrechterhalten der „Leere“. Dazu mehr in Kapitel 13: Methoden der Langlebigkeit.



Dr. Rüdiger Dahlke und die Wissenschaft zu Milch- und Fleischkonsum

Herr Dahlke führt in seinem Buch „*Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt*“ genügend wissenschaftliche Studien an (z.B. den Report aus GB: „white lies“/weiße Lügen), die beweisen, dass Fleisch- und Milchkonsum in Verbindung mit allen möglichen Erkrankungen stehen. Ebenso gibt es genügend Bücher und Veröffentlichungen, die bezeugen, dass durch Abkehr von allen Milch- und Fleischprodukten plötzliche Heilungen eintreten – z.B. Jane Plant mit ihrem Buch: *Dein Leben in Deiner Hand*.

Zum Buch von Dr. Rüdiger Dahlke: Aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes und macht deshalb unglücklich. Eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie hat zweifelsfrei bewiesen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsinzidenz gibt. Wer sich außerdem mit einem Vergleich der Verdauungsorgane des Menschen mit denen von fleischfressenden Tieren beschäftigt, wird ebenso erkennen, dass der Mensch nicht für den Verzehr von Fleisch geschaffen ist.



Es gibt einige Diäten, die den Fleischverzehr preisen. Was immer die Argumente dort sind, es wird nie die aus der Biologie und anderen Wissenschaften bekannte Tatsache berücksichtigt, dass Energie und Information das Gleiche sind – alles hat Energie und ist voller Informationen und gespeicherte Informationsenergie bildet unser Zellgedächtnis. Das heißt:

Je mehr wir „tote“ Informationen aus Fleisch, Milch, gekochter Nahrung und anorganischen Mineralien zu uns nehmen, je mehr degeneriert unser Zellgedächtnis und unser Immunsystem, die für gesundes Funktionieren lebendige Informationen benötigen – lebendige Enzyme, organische Mineralien und Spurenelemente aus frischem Obst, Gemüse und kleinen Mengen guter Fette.

Fischfett ist für den menschlichen Verzehr nicht geeignet – so hat man bei Lebertran und anderen Fischölen aus Dorsch etc. festgestellt, dass sie wegen der Oxidation im Körper giftig werden und es besser ist, sich gute Fette aus anderen Quellen zu besorgen – aus Nüssen und Kernen.



Eines der faszinierendsten Werke, welche die Vorteile einer vegetarischen und veganen Ernährung dokumentiert, ist die große „China-Studie“ von 2005 von Colin T. Campbell. Dies ist wahrscheinlich eine der umfangreichsten ernährungswissenschaftlichen Studien, die jemals gemacht wurden.

Hier einige der wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Studie: **Es gibt praktisch keine Nährstoffe in tierischen Lebensmitteln, die nicht auch in Pflanzen verfügbar sind.** Grundsätzlich können alle Nährstoffe in den Pflanzen gefunden werden und wahrscheinlich von besserer Qualität, als sie in tierischen Produkten zu finden sind. Eine Diät, welche vorteilhaft für eine bestimmte chronische Krankheit ist, wird gute Gesundheit auf der ganzen Linie unterstützen. „Wie man etwas heilt, ist, wie man alles heilt.“

Wenn Sie für die Gesundheit essen, geht alles andere von alleine. Eine gesunde Ernährung schafft Gesundheit in allen Bereichen unseres Lebens. Zum Beispiel, wenn Sie noch produktiver bei der Arbeit sein wollen, dann essen Sie besser. Wenn Sie eine bessere Stimmung haben wollen, dann essen Sie besser. Studien zeigen, dass es

einen riesigen Zusammenhang zwischen Ernährung und Stimmung gibt.

Wenn Sie gesünder essen wollen, dann vermeiden Sie die vielen Sojaprodukte sowie alle verarbeitete Nahrung aus Fabriken. Zu Vitamin B12 ist zu sagen, dass die meisten Fleischesser ebenso einen B12-Mangel haben, oft sogar mehr als Veganer. (Mehr zu B12 in Kapitel 4: Heilung von Prostatabeschwerden und anderen Krankheiten.)

Tierische Nahrung (Milchprodukte, Fleisch, Eier etc.) hat einen enorm schädigenden Einfluss auf die Faszien – die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Die Faszien umhüllen und verbinden mit feinen Häuten die Knochen, Muskeln, inneren Organe, Blut- und Lymphgefäße und Nerven. Sie stellen Verbindungen und Übergangswegen im ganzen Körper her und transportieren Lymphe; sie stabilisieren, stützen und bilden die Bänder und Gelenkkapseln. Sie halten das Wasser und feuchtes Schmiermittel im Körper, sorgen für ein reibungsloses Gleiten der Muskelstränge und Organe und sind auch Speicherort von Emotionen.



Tiereiweiß, abgelagerte Säuren, anorganische Mineralien sowie Schleim aus ungeeigneter Nahrung verkleben, verhärten und verfilzen die Faszien, die dann ihre Elastizität verlieren, die Nerven einklemmen und den Zellstoffwechsel, den Lymphfluss und die Körperspannung beeinträchtigen – die Folgen sind Entzündungen, Rückenschmerzen, Migräne, Demenz, Arthrose, Schultersteife, Haltungsschäden, Tinnitus, Burnout, unverarbeitete Emotionen, etc.

Verklebte oder beschädigte Faszien lassen sich heilen – durch gezielte Massagen, Yoga (insbesondere das Strecken und Dehnen). Osteopathie, Rolfing, Tiefdruckmassagen mit Öl, Akupunktur und manuelle Faszientherapie können dabei helfen, wenn man gleichzeitig aufhört, die Faszien mit ungeeigneter Nahrung zu verkleben. Faszium-Therapeuten gibt es in ganz Deutschland.

Neueste Forschungen haben gezeigt, dass Faszien besonders negativ auf Stress reagieren. Deshalb sind alle stressreduzierenden Methoden wie geeignete Nahrung, Bewegung, Yoga, Atemübungen, Meditation, etc. ebenso eine große Hilfe.

*„Die Wahrheit wird euch frei machen.“
– Jesus*

Alle Nährstoffe, die man bei Vollkornprodukten anpreist, werden besser durch Obst und Gemüse geliefert.

Kapitel 6

Die Wahrheit über Getreide und Produkte davon

„Die Wahrheit wird euch frei machen.“ – aber nur, wenn Sie wissen, was die Wahrheit ist und auch danach leben.

Im großen Bild des Lebens auf der Erde ist die Ernährung mit Getreide immer noch ein Experiment in den Kinderschuhen. Bisher sind die Ergebnisse sehr fragwürdig. Die meisten Menschen wissen nicht, dass wir Millionen von Jahren ohne



Getreide gediehen – das ist mehr als 99,9 % der Zeit, in der wir auf Erden wandelten. Es gibt immer noch Völker, die mit robuster Gesundheit leben, ohne Getreide zu essen, während es keine Getreide essenden Völker gibt, die besonders gesund sind.

Menschen im Westen haben in den letzten etwa zehntausend Jahren Getreide angebaut und in den letzten hundert Jahren wurde der Anbau stark gefördert und Körner wurden als Grundnahrungsmittel vermarktet. Ärzte und Forscher sagen aber, dass eine auf Getreide basierende Ernährung zu Herzkrankheiten, Krebs und anderen Krankheiten beiträgt. Dies trifft hauptsächlich auf glutenhaltiges und raffiniertes Getreide zu, welche wie schon beschrieben Nahrung für Viren sind, die im Übermaß verantwortlich für die meisten Krankheiten sind.

Umweltschützer argumentieren, dass der Verzehr von mehr Getreide unseren Konsum von tierischen Produkten reduzieren und so helfen würde, die Hungerkrise zu lösen. Den Athleten wurde gesagt, sie könnten ihre Leistung durch mehr Getreidekonsum erhöhen. Keines von beiden kam erfolgreich zum Tragen. Stattdessen hat der Großanbau von Getreide sich verheerend auf unseren Plane-

ten und die Hungerkrise ausgewirkt und nach all dem vermehrten Getreidekonsum sind besonders die Amerikaner und Menschen in den westlichen Ländern dicker und kränker geworden. Daher kam die jüngste Mode auf, weniger Kohlenhydrate zu essen, was aber unweigerlich zu gefährlich hohem Verbrauch von tierischen Proteinen und Fetten führte.

Dabei ist aber eine hohe Kohlenhydrat-Diät in der Tat unsere beste Wahl, wenn es die richtige Art von Kohlenhydraten ist.

Gewöhnlich ist nicht bekannt, dass es zwei Arten von Kohlenhydraten gibt und jede sehr unterschiedlich in unserem Körper wirkt. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus Getreide und Stärken. Einfache Kohlenhydrate sind die einfachen Zucker, deren beste Quelle in Früchten gefunden wird. Inzwischen wird immer mehr bekannt, dass eine gesunde Ernährung auf einfachen Kohlenhydraten basiert und dass eine Ernährung, die hauptsächlich auf komplexen Kohlenhydraten basiert, schädlich für die Gesundheit ist.

Es gibt kein einziges Beispiel in der Natur, dass ein Tier mit einer uns ähnlichen Anatomie und



Physiologie, Körner konsumiert. Alle menschenähnlichen Primaten, unsere nächsten genetischen Verwandte, gedeihen mit einer Ernährung aus rohem Obst, Gemüse, Nüsse und Samen und essen keine Körner (die noch bearbeitet werden müssen, damit sie essbar werden).

Hier einige Gründe, warum eine vorwiegend auf Gluten-Getreide basierende Ernährung nicht für den Menschen geeignet und schädlich für unsere Gesundheit ist:

Sie sind säurebildend im Körper, und begünstigen daher Viren, Arthritis und viele andere Krankheiten, wenn man ihnen einen zu großen Anteil in der Ernährung zuteilt.

Körner enthalten erhebliche Mengen an säureerzeugenden Mineralien wie Cholin, Jod und Schwefel, und nur sehr wenige alkalische Mineralien – Kalzium, Kalium, natürliches Natrium und Magnesium und verursachen eine sogenannte „saure Blutvergiftung“. Während der Verdauung muss der Körper Kalzium (das beste Alkalisierungsmittel) aus den Knochen ziehen, um die Säure der Getreidemahlzeiten zu neutralisieren. Von allen Nahrungsmitteln haben Getreide den höchsten Gehalt

von kalkhaltigen Salzen, die sich allmählich in den Geweben und Zellen (und Arterien) ansammeln und dadurch den Alterungsprozess beschleunigen.

Ganze Körner (und Bohnen) enthalten Phytinsäure, die sich mit Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium bindet und deren Aufnahme durch den Körper beeinträchtigt.

Körner als Hauptmahlzeiten, glutenhaltig und raffiniert sind nur schwer zu verdauen, bauen unsere Enzymreserven ab und fermentieren im Körper, was zur Produktion von Alkohol führt, der in den Blutkreislauf aufgenommen wird und dann Schäden (in Leber, Gehirn etc.) und Gas verursacht.

Sie geben uns eine maximale Anzahl von Kalorien mit einer minimalen Anzahl von Nährstoffen (vor allem, wenn sie gekocht sind), das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollen. Das führt gewöhnlich zum Überessen und dicker werden, da der Körper mit leeren Kalorien nicht gesättigt ist und mehr essen möchte, um endlich Nährstoffe zu bekommen.

Die meisten Getreideprodukte enthalten unlösliche harte Ballaststoffe, die Schäden an der



empfindlichen Darmschleimhaut verursachen und bewirken, dass sich die Nahrung zu schnell durch den Darm bewegt, wodurch die Nährstoffaufnahme beeinträchtigt wird. Sie können zu dauerhaften Schäden an den Verdauungsorganen von Säuglingen führen. Unser Verdauungssystem benötigt die weichen, löslichen Faserstoffe aus Früchten und zarten grünblättrigen Gemüsen.

Glutenhaltige Getreide wirken unserem Immunsystem entgegen (Virenfutter) und verursachen allergische Reaktionen, Erkältungen, Entzündungen und Auto-Immun-Krankheiten.

Gesundheitliche Probleme, welche mit Gluten-Getreidekonsum assoziiert werden, sind Asthma, Allergien, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), Verdauungsstörungen, Schleim und verstopfte Zustände, Hefe-Infektionen, Arthritis, Autoimmunerkrankungen und chronische Überernährung – alle diese Krankheiten und Allergien sind eine normale, natürliche Reaktion des Körpers auf eine unnatürliche Nahrung.

Getreide haben nicht die für uns wichtigen Nährstoffe – wir können mit Getreide allein nicht überleben. Selbst körnerfressende Vögel füttern ihre

Jungen nicht mit Getreide, weil es ihnen an Nährstoffen und Proteinen mangelt.

Glutenhaltige Getreide enthalten von Natur aus und durch Konservierung folgende giftige, schädliche Substanzen:

Das **Gluten in Getreide enthält chemisch nachweisbar fünfzehn verschiedene Opioid-Sequenzen oder Morphin-ähnliche Moleküle**. Diese werden von den Wissenschaftlern als süchtigmachend und neurotoxisch bezeichnet und haben psychoaktive Eigenschaften. Das Essen von Nahrungsmitteln, die Opioide enthalten, schafft eine subtile und temporäre Hochstimmung und deshalb kann der Konsum von Gluten-Getreideprodukten eines der schwierigsten Dinge sein, die man aufgeben möchte (auch Käse hat Casomorphine).

Viele Menschen fühlen sich einige Stunden nach Getreidekonsum oder am nächsten Morgen unklar, „haben einen Kater“, fühlen sich betäubt oder bekommen Entgiftungs- oder Entzugserscheinungen, sollten sie einige Zeit keine Gluten-Getreideprodukte essen. Es ist gesunder, Abhängigkeiten zu vermeiden, egal ob man diese durch Drogen oder Nahrungsmittel erzeugt.



Dr. Paul Shattock an der Universität von Sunderland in England identifizierte Gliadinomorphine (Gluten-Getreide-Opiate) als wahrscheinliche Auslöser bei vielen Fällen von Autismus. Als man dieses Getreide aus der Ernährung autistischer Kinder entfernte, wurde die Mehrheit symptomfrei. Schon 1960 haben Wissenschaftler Lernschwierigkeiten, Verhaltensstörungen, Stimmungsschwankungen, Epilepsie und Schizophrenie mit Getreidekonsum assoziiert.

Erst vor einigen Jahren wurden auch andere Gifte nachgewiesen, die beim Erhitzen von Getreide entstehen – so Acrylamid, ein plastikähnlicher Stoff, der vor allem in Backwaren und anderen Getreideprodukten entsteht, die mit hoher Hitze produziert werden.

Getreidekonsum kann Karies verursachen – durch eine Neigung des Getreides, zwischen den Zähnen zu fermentieren. Sie zerstören dadurch den Zahnschmelz.

Getreidekonsum beschleunigt Runzeln und **Alterung**. Früchte werden in Minuten vom Magen verarbeitet und bleiben dann ca.18 Stunden in den Därmen und geben pro Kalorie mehr Energie als

Getreide, welches bis zu 12 Stunden im Magen liegen kann und 3 Tage in den Därmen. Gekochtes Essen benötigt zur Verdauung ca. 60 % der Körperenergie, Früchte und zartblättrige Gemüse nur 40 %, was als enormer Energiezuwachs spürbar ist. Der Alterungsprozess wird beschleunigt von dem hohen Gehalt an kalkhaltigen Salzen im Getreide, die sich allmählich in den Geweben und Zellen ansammeln und zu Verkalkung, Demenz und Verstopfung aller Kanäle im Körper führen.

Getreide verursachen erhöhten Fett- und Salzkonsum aufgrund ihrer inhärenten Geschmacklosigkeit. **Nach uralten Schriften wird alle Nahrung, die eine inhärente Geschmacklosigkeit besitzt, als krankmachende Tamas-Nahrung angesehen (Bhagavad Gita, Kapitel 17, Vers 10)** wohingegen in den gleichen Schriften Früchte und Blätter (Salate, Gemüse) als gesundheitsfördernde Sattva-Nahrung gepriesen werden. Wir leben in einer Zeit, in der das Tamas-Element im Bewusstsein der Menschen und in ihrer Ernährung vorherrscht.

Der Anbau von so viel Getreide auf riesigen Landflächen sowie die Verwendung vieler giftiger Düngemittel und Pestizide, und das Abholzen von



Wäldern für mehr Getreidefelder (und Viehfutter), verursacht massive Umweltschäden. Auch entsteht ein riesiger Energieverbrauch, um Getreide zu verarbeiten und zu kochen, um sie essbar zu machen.

Das Keimen von Körnern

Viele Rohköstler preisen die ernährungsphysiologischen Vorteile von gekeimtem Getreide, aber ich gebe Ihnen hier auch die Erkenntnisse von Rohköstlern wie Dr. Graham und anderen wider, die ein anderes Licht auf das Keimen von Körnern werfen. Es ist wahr, dass das Einweichen und Keimen wegen der Flüssigkeitszufuhr und etwas Stärkeabbau die Körner leichter verdaulich macht. Gekeimte Körner haben auch mehr Nährstoffe, weil keine Hitzeschäden entstehen und sich durch die Keimung auch Nährstoffe bilden. Keimlinge können für eine rohe vegane Ernährung auch eine signifikante fettfreie Kalorienquelle sein.

Allerdings sind Getreidekeimlinge immer noch eine saure Nahrung für den Körper und lassen daher unsere alkalischen Reserven wie Bikarbonat in die Blutbahn fließen, um die Säuren zu neutralisieren. Sie sind immer noch relativ schwer zu verdauen und rauben uns so

Energie, **sie enthalten noch Gluten** und die damit verbundenen Giftstoffe wie Opioide, und sie neigen dazu, immer noch in unserem Körper zu gären und schädliche Nebenprodukte wie Alkohol und Gas zu produzieren. Und sie rufen immer noch Immunreaktionen hervor und enthalten harte unlösliche Ballaststoffe, die den Verdauungstrakt reizen und so zu Krankheiten führen können.

Der Saft aus Getreidegräsern hat einige Vorteile, wird aber nur verdünnt empfohlen.

Angesichts all dieser Nachteile ist es erstaunlich, dass glutenhaltige Körner (gekocht oder gekeimt) immer noch als Grundnahrungsmittel empfohlen werden.

Die Förderer von Vollkornprodukten preisen, dass Körner Kohlenhydrate, Spurenelemente, B-Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Magnesium, Folsäure (nur wenn hinzugefügt!) und Ballaststoffe enthalten. Das ist wahr, aber es gibt eine bessere Wahl, denn unsere größten Nährstoffbedürfnisse sind Wasser und einfache Kohlenhydrate; Stärken bieten keins der beiden, während Früchte die beste Quelle für beide sind. Obst liefert uns neben reichlich, natürlich struk-



turiertem Wasser einfache Kohlenhydrate, die uns besser mit ausreichenden Mengen an Vitaminen und Mineralien versorgen als alle Stärken.

Ein besonders wichtiges Vitamin, das wir aus der Nahrung benötigen, ist Vitamin C, das in den meisten Früchten reichlich vorkommt, nicht aber in Getreide. **Alle Nährstoffe, die man bei Vollkornprodukten anpreist, werden besser durch Obst und Gemüse geliefert.** In der Tat werden alle Nährstoffe, um vollkommene Gesundheit zu leben, hinreichend durch Obst und Gemüse in ihrer ganzen, rohen, unverarbeiteten Form geliefert.

Früchte enthalten pro Kalorie 10- bis 100-mal so viel Kalzium und andere alkalische Mineralien als Körner. Der einzige Brennstoff für unseren Körper sind Kohlenhydrate in Form von einfachen Zuckern, also Glukose, und Früchte sind bei weitem die effizienteste Quelle für Glukose. Alle anderen Energiequellen, wie komplexe Kohlenhydrate aus Getreide und Stärke, Fett oder Eiweiß, benötigen weit mehr Mühe und Zeit, sie zu verdauen und zu nutzen.

Solange die Ernährung fettarm ist, geht der Fruchtzucker direkt in alle Zellen des Körpers und

ernährt sie mit ihrem einzigen Brennstoff – einfachen Zuckern, und verursacht so einen sanften, natürlichen und unmittelbaren Anstieg und Fall des Blutzuckers, ohne plötzliche Hoch- oder Tiefwerte zu verursachen. Eine fettarme, auf Früchten basierende Ernährung hält den Blutzucker auf einem gleichmäßigen Kurs.

Fettarme Ernährung (2–10 % der täglichen Kalorien aus Fett) ist angezeigt wegen dem sich sonst einstellenden Fettfilm an den Blutgefäßwänden, der die Aufnahme von Sauerstoff und einfachen Zuckern für die Zellernährung verhindert und zu Zuckerstauungen im Blut führt.

Früchte erfüllen unseren starken natürlichen Drang nach Süßem auf gesunde Weise und sind sättigend und lecker in ihrer einfachen Verpackung der Natur. Es ist schwer, sich mit Obst zu überessen, weil das Gehirn den Blutzuckerspiegel überwacht und eine Nachricht sendet, den Appetit zu verringern, wenn der Blutzuckerspiegel steigt. Beim Essen von Getreideprodukten dagegen verliert man nicht den Appetit und überisst sich leicht, weil von dem nur langsam verdaut werdenden Getreide kein schneller Anstieg des Blutzuckers erfolgt und ein Sättigungsgefühl erst



entsteht, wenn man voll ist. Früchte dagegen sorgen durch ihren sanften, natürlichen und unmittelbaren Anstieg und Fall des Blutzuckers für ein schnelles Sättigungsgefühl.

Wenn man Obst in der Ernährung begrenzt, so führt dies unweigerlich zu einem gefährlichen übermäßigen Konsum von Fetten, ein ernstes Problem besonders für die meisten Rohköstler, welche die Sattva-Diät nicht kennen. Befürworter von ganzen Körnern als unsere Grundnahrungsmittel haben durch unbegründete Ängste die Früchte auf ein niedrigeres Niveau gestellt – man befürchtete, dass der Zucker in den Obstmengen zu schnell in die Blutbahn gelange, den normalen Blutzuckerspiegel stören könnte und zu einer gefährlichen Überproduktion von Triglyceriden resultiere. Deshalb wurden Früchte von Nathan Pritikin (er entwickelte eine renommierte Korn-basierte Ernährung) als unsere hauptsächliche Nahrungsquelle abgelehnt. Die einzige andere Möglichkeit waren für ihn Getreide, da er die eindeutig schädlichen Auswirkungen von tierischen Erzeugnissen schon festgelegt hatte.

Pritikins primäre Mission, Herzerkrankungen zu beseitigen durch das Ersetzen tierischer Lebens-

mittel mit ganzen Körnern, erreichte dieses Ziel weitgehend. Aber die Aufhebung der Verklebung des Blutes ist nur der erste Schritt bei der Optimierung von Gesundheit; der zweite Schritt besteht darin, die Blutchemie wieder richtig hinzubekommen. Als Pritikin den natürlichen Zucker im Obst mit anderen Zuckern in einen Topf warf, machte er einen fatalen Fehler.

Welche Ernährung wählt man dann?

Eine gesunde Ernährung besteht aus vorwiegend einfachen Kohlenhydraten und ist sehr fettarm. Durch den Austausch von Getreide durch Früchte als primäre Kohlenhydratquelle wird man eine erheblich verbesserte Ernährung, Verdauung und Gesundheit erleben und mehr Lebensenergie für andere Aktivitäten freimachen – wie Arbeiten, Studieren, Kochen, Kinder versorgen, Fitness, Naturerleben, Yoga, Meditation etc.

Wenn man lernt, ausreichende Mengen an einfachen Kohlenhydraten als Obst zu konsumieren, wird man aufhören, nach komplexen Kohlenhydraten und Fetten zu verlangen. Dies braucht Übung, und erfordert die Entwicklung einer neuen Denk-



weise, genügend Obst zu essen, um den Bedarf des Körpers an einfachen Kohlenhydraten zu decken. Anfangs kann die Kalkulation der Kalorien hilfreich sein, die man täglich essen möchte und auf welche Lebensmittel sie sich verteilen sollen.

Nun einige Informationen, die zeigen, dass ein Ersetzen des Getreideanbaus mit Obstplantagen das Beste für unsere Umwelt und Ökonomie ist. Die inzwischen riesigen Getreidemonokulturen für den Viehfutteranbau zerstören die Pflanzenvielfalt und führen leicht zu Ernteaussfällen, pflanzlichen Plagen und Pflanzenpest und bewirken vor allem den Verlust gesunder Böden und riesiger Wassermengen, um Vieh oder deren Futter zu züchten. Obstbäume dagegen ziehen ihr Wasser und Nährstoffe selbst tief aus dem Boden, verbessern die Bodenqualität, helfen bei der Wiederverwendung von Nährstoffen und fördern die Luftqualität (Bäume sind die Lungen der Erde) sowie die Pflanzenvielfalt.

Vedische Schriften preisen immer wieder das Pflanzen von Obstbäumen, die Nahrung für viele Generationen erzeugen, während man nach dem Pflanzen von Getreide froh sein kann, wenn man etwas erntet. Von aller angebauten Pflanzennah-

rung ist Getreide zudem am wenigsten ökonomisch – pro Hektar ernährt eine Obstplantage 2,5 mal so viele Menschen als eine gleiche Fläche, auf der Getreide angepflanzt wird. Bauern wissen, dass man von gleichen Bodenflächen entweder 40 Menschen Früchte geben kann oder einer Person Rindfleisch. Früchte erzielen auf dem Markt auch einen weitaus höheren Preis als Getreide.

Es gibt inzwischen viele Publikationen mit wissenschaftlichen Nachweisen zu dem hier erörterten Getreidethema, so z.B. *Grain Damage* von Dr. Douglas Graham, *Gluten-Free Diet* von Case, Shelley, *Diet Intervention and Autism* von M. Le Breton u.v.m.



*Organische Mineralien erhält der Körper am besten durch frisches rohes Obst, Salate und Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen.
Die Natur hat nicht vorgesehen, dass wir uns Mineralien durch das Trinkwasser beschaffen.*

Kapitel 7

Trinkwasser kann die Gesundheit zerstören

Jahrtausendealte Yogaschriften und viele moderne Autoren im Gesundheitsbereich betonen das Trinken von reinem Wasser – entweder als sauberes Regenwasser oder gereinigtes Leitungs- und Quellwasser.

Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass reines destilliertes Wasser, wie es die Natur uns von oben beschert, durch den Kontakt mit

Erde, unsauberer Luft, Leitungen und Aufbereitungsverfahren viele anorganische Mineralien und Gifte aufnimmt, welche unseren Körper belasten und von ihm nicht verwertet werden können, weil er nur organische Mineralien absorbieren kann. Die Körperzellen weisen anorganische Mineralien zurück, welche dann zu einem Risikofaktor im Kreislaufsystem werden.

Organische Mineralien erhält der Körper nur aus pflanzlicher Nahrung, denn nur Pflanzen können anorganische Mineralien aus Wasser und Erde in organische Mineralien umwandeln. Anorganische Mineralien aus Trinkwasser kann der Körper nicht verwerten und dies schafft schädliche Ablagerungen im Körper. Nur Organische Mineralien können absorbiert werden und verursachen keine Ablagerungen.

Ein Teil der täglichen Masse an anorganischen Mineralien, welche die meisten Menschen heute konsumieren, wird nicht vollständig ausgeschieden, lagert sich im Körper ab – in Venen, Arterien, Muskeln, Gelenken, im Gehirn usw. – und verursacht Verengung und Verstopfung und später Arthritis, Demenz, Prostataprobleme, Herz- und andere Krankheiten.



Reines destilliertes Wasser hilft, diese Ablagerungen hinauszubefördern, was man an der plötzlichen Menge anorganischer Mineralien im Urin sieht, wenn man ca. 3 Wochen gereinigtes Wasser trinkt.

In 70 Lebensjahren fließen durch „normales“ Trink- und Quellwasser insgesamt etwa 80–120 kg anorganischer mineralischer Elemente durch den Körper und ein geringer Teil davon verbleibt im Körper. Die Folgen sind eine ständig zunehmende erdige, steife und inaktive Verfassung des Körpers, vorzeitiges Altern, ein verkrüppelter und kranker Körper. Hinzu kommen die vielen Wassergifte und Bakterien aus der Umwelt, Landwirtschaft, Industrie, Medikamentenrückstände (Hormone etc.), die Autismus und viele andere gesundheitliche Probleme erzeugen. Auch das Abkochen von Wasser hilft da nicht viel – etwas Kalk setzt sich im Topf ab, aber der Hauptteil verbleibt mit den anderen Giften im Wasser.

Organische Mineralien erhält der Körper am besten durch frisches rohes Obst, Salate und Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen. Die Natur hat nicht vorgesehen, dass wir uns Mineralien durch das Trinkwasser beschaffen.

Früchte und Gemüse sind die perfekten Wasserfilter der Natur und das Wasser in ihnen ist das reinste verfügbare. Aber auch gereinigtes Wasser schmeckt bestens und löscht den Durst. Kohlefilter sind für die Reinigung wenig nützlich (besser sind Kohleblockfilter); eher sind Destillier- und evtl. Umkehrosmosegeräte geeignet.

Die Überladung des Körpers mit anorganischen Mineralsalzen ist einer der Hauptfaktoren für den Alterungsprozess. Selbst in Medizinerkreisen ist Mineral oft gleich Mineral, obwohl aus biologischer Sicht sehr gravierende Unterschiede bestehen.

Anorganische Mineralsalze lagern sich an Cholesterinkristalle an und bilden dann in den Gefäßen Verhärtungen und Verengungen (arteriosklerotische Plaques), die im Laufe der Zeit zu Funktionseinschränkungen der Nieren führen. Wir kennen diesen Effekt von Wasserleitungen, die verkalken, wenn zu viel Kalzium im Wasser ist.

Unser Körper kann nur solche Mineralien verwerten, die an organische Stoffe (z.B. Aminosäuren) gebunden sind. Die pharmazeutische Industrie bindet die Mineralien an organische Stoffe wie Citrate, Glukonate usw., wodurch aber die



sogenannte Bioverfügbarkeit der Mineralien nicht gesteigert wird, denn eine Umwandlung anorganischer Mineralien in organische kann nur durch Pflanzen stattfinden. Deshalb wird unser Mineralbedarf am besten über unbehandelte, nicht erhitzte Gemüse, Salate und Obst gedeckt.

Gutes Trinkwasser soll in erster Linie ein Lösungs- und Reinigungsmittel sein (es empfiehlt sich, vor dem Wassertrinken etwas frischen Zitronensaft oder Honig beizufügen, um Geschmack und Qualität zu verbessern). Nur mineralarmes Wasser befreit den Körper von überschüssigen, abgelagerten Mineralien. Mineralarmes Wasser zieht nicht den Kalk aus dem Körper, denn organisch gebundene Mineralien können durch mineralarmes Wasser nicht aus dem Körper herausgelöst werden. Nur die verstopfenden, anorganischen Mineralien werden ausgewaschen.

Wasser schmeckt gut und löscht den Durst, wenn es rein ist und gelösten Sauerstoff hat (aber keine Kohlensäure). Eine Bergquelle aus frisch geschmolzenem Schnee (nahezu mineralfrei), der durch den Weg über Steine und Kiesel mit Sauerstoff angereichert wurde, ist für viele ein gutes Trinkwasser (obwohl das Wasser durch den Kon-

takt mit Steinen etc. die ersten anorganischen Mineralien aufnimmt), denn es ist noch ziemlich rein, enthält nur wenige anorganische Mineralstoffe und ist biologisch aktiviert worden.

Auch durch Umkehrosmose- oder Destillierverfahren gereinigtes Leitungswasser hat so gut wie keine anorganischen Salze, aber für Trinkwasser empfiehlt sich die biologische Aufwertung (z.B. mit dem Devajal) und vor allem mit den Zusätzen von Honig und Zitronensaft.

Auch beim Duschen nimmt der Körper Wasser auf. Ungefiltertes Duschwasser, besonders in Gegenden wo das Leitungswasser weniger gut ist, hat bei vielen Menschen Haar- und Hautprobleme erzeugt. Empfehlenswert ist dann der Einsatz eines Duschfilters.



Kapitel 8

Schutz vor schädlichen Strahlungen und krankmachenden Umwelteinflüssen

Die zunehmende Strahlenbelastung durch Mobilfunk, schnurlose Telefone, WLAN, Radar, TETRA, Radio, Fernsehen, Radioaktivität sowie nicht abgeschirmte elektrische Leitungen im Haus erzeugen einen Überhang an Elektrizität im Körper. Künstliche EM-Felder erzeugen Stress, Angsthormone und Alarmzustände im Menschen, Schlafstörungen, Depressionen, Aggressionsverhalten. Die WHO und andere Untersuchungen haben Handstrahlung für das Entstehen von Krebs verantwortlich gemacht. Ebenso werden die Hormonproduktion und Geschlechtsdrüsen durch EM-Felder und Strahleneinflüsse sehr geschädigt.

EM-Felder stören die feinen Mikroströme in der Zellkommunikation und reduzieren oder zerstören dadurch die Funktionsfähigkeit der Zellen und ihren Stoffwechsel. So öffnet sich z.B. schon nach wenigen Minuten Handygebrauchs am Kopf die Blut-Gehirn-Schranke für ca. 3 Stunden. Dadurch gelangen Gifte und andere Substanzen ins Gehirn, die sonst nie dorthin Einlass hätten.

Nehmen Sie die entsprechenden Schutzmaßnahmen vor, um den Einfluss der EM-Felder zu eliminieren oder einzuschränken. Weitere Maßnahmen wären: Elektrosicherheitsboxen verwenden; Handys nicht am Körper tragen und zuhause oder am Arbeitsplatz alle in Ihrer unmittelbarer Nähe befindlichen elektrischen Kabel abschirmen – evtl. mit Aluminiumfolie (besonders Computer und die direkt am Bett befindlichen); nachts evtl. Sicherungen ausschalten, damit sie ungestört schlafen können; kein künstliches oder schädliches Licht am Abend und in der Nacht.

Andere Maßnahmen sind: Strahlung von Handys und Handytürmen usw. ausweichen oder Abschirmmaterialien einsetzen; Pflanzen mit natürlichem Jod oder pflanzliche Mineralien in



die Ernährung aufnehmen (siehe grüne Smoothies weiter unten); als gut getestete Kleinstgeräte gegen Strahlungseinflüsse verwenden; auch solche testen, die bisher nur Erfahrungswerte haben – z.B. den Drawender, gesegnete Medaillen, die violette Tesla-Platte, Schungit oder andere natürliche Materie. Auch eine EMF GUARD-Schürze am Körper kann schützen. Sie ist geeignet für schwangere Frauen, Benutzer von IH-Kochplatten, Computern und Mikrowellen, Angestellte bei TV- oder Radio-sendern, Menschen, die in der Forschung und in Krankenhäusern beschäftigt sind sowie überall dort, wo Menschen EMF- und HF-Strahlung ausgesetzt sind.

Zum Drawender erklärt der Erfinder: „Im Drawender® sind alle Informationen, d.h. das gesamte innere Datenfeld des Kosmos, enthalten. Diese Vollkommenheit der Natur wird vom Körper mit seiner aktuellen Situation verglichen. Automatisch findet ein Ausgleich von Energien, Blockaden usw. statt. Auf diese Weise wird die Selbstheilungskraft angeregt und die Lebenskraft gestärkt. ... Wichtige Beobachtung: Der Träger wurde bei Aufrechterhaltung der Balance zwischen elektrischen und magnetischen Werten immun gegen Elektromog ... man konnte feststellen, dass sich

der Körper vor Computerstrahlung, Elektrosmog, Mobilfunkanlagen und vor den unmittelbaren Wirkungen des Handyeinsatzes schützen konnte ... sowie Schutz vor den Auswirkungen von Erdstrahlen. ... Nach kurzer Zeit hatte der Körper alle Amalgambestandteile und verschiedene andere Schwermetalle ausgeleitet.“ Näheres bei www.base-ist-leben.de

Andere einfache **Vorsichtsmaßnahmen für Männer**: rasieren Sie sich nicht mit einem elektrischen Rasierer unterhalb des Kinns im Kehlbereich – die Funktion der Körperdrüse dort wird durch elektrische Reize erheblich geschädigt. Falls Sie ein Handy am Körper tragen, dann nicht im Gürtelbereich oder in der Hosentasche in der Nähe der Prostata, Nieren oder anderen Körperdrüsen.

Auch **Lehm und Grünpflanzen als Baumaterial** haben sich als guter Strahlenschutz erwiesen.

Begrünte Dächer und Lehmbauten bieten einen effektiven Schutz gegen elektromagnetische Wellen, wie sie etwa von Mobilfunksendeanlagen ausgehen. Zu diesem Ergebnis kommen Messungen, die im Auftrag des Forschungslabors für Experimentelles Bauen der GhK (jetzt Universität Kassel)



am Institut für Hochfrequenz-, Mikrowellen- und Radartechnik der Universität der Bundeswehr, München, durchgeführt wurden.

Prof. Dr.-Ing. Gernot Minke, der das Kasseler Forschungslabor für Experimentelles Bauen leitet und ein international ausgewiesener Fachmann für Lehmbauten und experimentelles Bauen ist, sieht sich in seinem Forschungsansatz, den „alten“ Baustoff Lehm für moderne Bauten zu nutzen, bestätigt. Schließlich böten Lehmbauten nicht nur ein ideales Innenraumklima und reduzierten mit anderen ökologisch sinnvollen Bauelementen den Energieeinsatz. Jetzt sei zudem belegt, dass die von vielen Menschen gefürchteten, von Mobilfunksendeanlagen ausgehenden elektromagnetischen Wellen durch Lehmbauten und Grasdächer abgehalten würden.

„Die Gesundheitsgefährdung durch elektromagnetische Wellen beschäftigt immer mehr Behörden und Gerichte. So wurde beispielsweise vom Amtsgericht Freiburg der Betrieb einer von der Telekom geplanten Mobilfunksendeanlage auf einem Haus verboten. Das Gericht sah in der Basisstation ‚eine akute Gesundheitsgefährdung des Mieters‘, der fünf Meter von der Anlage ent-

fernt wohnt“, wie Minke aus einem Zeitungsbericht zitiert.

Alle, die sich gegen hochfrequente Strahlungen von außen abschirmen wollen, sind unter einem Lehmtonnengewölbe mit Grasdach ideal aufgehoben, so Minke weiter. Die Untersuchungen der Strahlungswirkungen bei Lehm- und Grasdach im Münchner Institut für Hochfrequenztechnik der Bundeswehr-Hochschule habe eine fast hundertprozentige Abschirmung nach innen belegt.

Wer sein Haus ausreichend gegen hochfrequente Strahlen von außen abgeschirmt hat, so Professor Minke, sollte sich aber im Innern nicht den hochfrequenten Wellen eines schnurlosen DECT-Telefons aussetzen. Auch dazu hätten die Münchner Untersuchungen deutliche Ergebnisse erbracht: Da die DECT-Basisstation dauernd gepulste Strahlung aussendet, könne diese eine erhebliche gesundheitliche Belastung darstellen.

Ist eine solche Station im Haus installiert, so sollte sie in einem möglichst großen Abstand zu Schlaf- und Arbeitsplätzen stehen, oder diese Plätze sollten durch eine Lehmwand abgeschirmt sein. Noch besser sei, sich ein schnurloses Telefon mit dem



nicht schädlichen analogen CT1+-Standard anzuschaffen (das heute aber nicht mehr zugelassen ist).

Auch **Erdstrahlen und unterirdische Wassera-
dern** können krank machen, wenn Sie sich darüber längere Zeit aufhalten. Spüren Sie diese auf oder lassen Sie diese aufspüren und ziehen Sie die nötigen Konsequenzen (Schlaf- und Arbeitsplatz evtl. verlegen).

Das Aufspüren ist leicht in wenigen Minuten erlernbar, jeder kann es. Sie brauchen dazu nur etwa 2 Metalldrähte (je 40–50 cm lang), halten jeweils ein Ende in der Faust, biegen den Teil, der über die Faust hinausgeht, zu einem 90 Grad Winkel, halten in jeder Faust einen Draht im Abstand von 40–50 cm in Brusthöhe und gehen damit sehr langsam in kleinsten Schritten vorwärts. Wenn die locker gehaltenen Drähte (sie müssen einen Bewegungsspielraum haben) sich von selbst nach innen drehen und sich dadurch überschneiden, so haben sie ein Störfeld entdeckt. Ich habe mit dieser Methode vor vielen Jahren Wasseradern entdeckt, dort bohren lassen und Brunnen bzw. Leitungen angelegt, aus denen noch heute viele Leute ihr Wasser erhalten.

Giftbelastungen haben einen starken Einfluss auf die allgemeine Gesundheit – Gifte aus Luft und Umwelt, in Zahnmaterialien, toten Zähnen, Schwermetalle, Plastik, Weichmacher, Fluor, Implantate, Medikamente, Impfungen, Autoabgase, Wohngifte, Kosmetika, künstliche Kleiderstoffe, Industrie, Krematorien, Energiesparlampen etc. Untersuchen Sie diese Faktoren und beseitigen oder vermeiden Sie diese soweit wie möglich. Es gibt für alles Alternativen.

Hier etwas zu den oft unentdeckten Giftbelastungen. Besonders in Kosmetika und Shampoos, Seifen, Putzmittel und Deos sind meist Glycerin, Glutamat, Fluor, Jod, Aluminium und andere giftige Stoffe enthalten. Lesen Sie die Angaben über Inhaltsstoffe der Produkte.

So beschreibt Dr. med. Walter Mauch in seinem "Gesundheitsführer" wie Gifte, insbesondere solche in Deodorantien oder Cremes, zu vielen ernsthaften Krankheiten führen.

Koriander, insbesondere der frische, kann Gifte und Schwermetalle ausleiten, auch die ayurvedische PanchaKarma-Kur kann schon in einer Woche gute Erfolge dabei haben, wenn man sie mit Sattva-



Rohkost kombiniert, z.B. mit grünen Smoothies. Die regelmäßig konsumierte Rohkost leitet Viren, Bakterien und ihre Hinterlassenschaften aus dem Körper und gewährt einen guten Schutz gegen Giftbelastungen, da sie ein gut funktionierendes Immunsystem aufbaut und aufrechterhält.

Grüne Smoothies und was sie bewirken können:

Ärzte bestätigen, dass grüne Smoothies entzündungshemmend sind sowie alkalisierend, anti-oxidierend, chelatisierend (entfernen Schwermetalle), entgiftend, und dass sie mit allen Vitaminen und Mineralstoffen nähren, die roten Blutkörperchen erneuern, das Blut reinigen und somit alle Gewebe im Körper. Sie erhöhen die Enzymzufuhr, verbessern die Verdauung und sind reich an Ballaststoffen – im Gegensatz zu Säften aus Saftpresen, welche die Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe nicht mehr enthalten.

Grüne Smoothies kann man als Frühstück trinken (besser essen bzw. gut einspeicheln) oder vor dem Mittagessen, oder als Salatsoße am späten Nachmittag verwenden.

Gesund sind sie jedoch nur, wenn sie durch das Mixen nicht zu viel Hitze abbekommen (nur mehrmaliges kurzes Pulsieren des Mixers hilft da).

Rezept:

Falls nötig verwenden sie eine Tasse Wasser und fügen je nach Jahreszeit **60–70 % frisches Obst** hinzu (jeden Tag anderes Obst, rote oder blaue Trauben öfter, da sie eine der besten Früchte sind) wie verschiedene Beeren, frische Ananas, Birnen, Äpfel, Orangen, Bananen und exotische Früchte.

Als zweite Zutat geben sie **30–40 % Grüne Blätter** hinzu: Mangold, Grünkohl, Spinat, Salat, Sellerieblätter und -stangen, Kräuter wie Löwenzahn und andere Wildkräuter (finden Sie online oder in Büchern, z.B. von Victoria Boutenko). Waschen Sie alles und fügen Sie etwas frische Petersilie und Koriander hinzu, welche reich an Kalzium und Magnesium sind. Verwenden Sie nur die Blätter, welche viel Chlorophyll haben (das das Blut entschlackt und rote Blutkörperchen aufbaut) und verwenden Sie keine Stiele oder Gemüse, nur die Blätter. Bei Smoothie-Soßen ohne Obst können Sie auch ein paar Samen hinzugeben (einen TL oder EL), z.B. geschälte Hanfsamen.



Auch bei Ihren Küchenmixern empfiehlt sich eine elektrische Abschirmung.

Schädliche Strahlungen erhalten wir ständig auch aus unserem Planetensystem, dem Weltall, dem gesamten Universum. Energiereiche Partikel oder elektromagnetische Strahlung können auf den Körper treffen, in ihn eindringen und eine Kette von Reaktionen in Gang setzen (z.B. Änderung des Erbguts und der Organe), je nachdem, um welche Strahlung und Intensität es sich handelt. Hier können die oben erwähnten Schutzmethoden ebenso helfen.

Ein negativer kosmischer Einfluss auf unseren Körper und unser Leben ergibt sich auch aus **falscher Ausrichtung unserer Wohn- und Arbeitsstätten**. Das Wissen darüber existiert seit Jahrtausenden und wird im indischen Sthāpatya Vēda beschrieben. Die Wahrheit in den Schriften dieser uralten vedischen Baukunst wurde durch Ausgrabungen in den letzten Jahrzehnten bestätigt. Seitdem haben viele Menschen weltweit nach dieser uralten Baukunst ihre Häuser gebaut und berichten vom Verschwinden negativer Einflüsse in vielen Bereichen ihres Lebens und von zunehmender Gesundheit, Erfolg und Wohlstand. Es geht

dabei nicht um die Feng Shui-Bauweise, ein Ableger des Sthapatya Veda, der sich wie viele Abweichungen vom Ursprünglichen später zu einer für das menschliche Leben nicht mehr förderlichen Bauweise entwickelte.

Die vedische Baukunst ist kein von Menschen erdachtes System, sondern das im Naturgesetz selbst enthaltene Wissen, jede Ausdrucksform der Natur, sei es ein Atom, eine Blume oder das gesamte Sonnensystem, so zu gestalten, dass alles im Universum mit allem in harmonischer Verbundenheit existiert.

Diese Baukunst richtet sich nach kosmischen Gesetzen aus und kann so jede positive Atmosphäre verstärken. Die Sonne ist der stärkste kosmische Einfluss auf unserer Erde. Sie ist die Ursache für die täglichen und jahreszeitlichen Rhythmen des Lebens. Während die Sonne von Ost nach West über das Firmament zieht, strahlt sie unterschiedliche Qualitäten von Licht aus, welche spezifische Einflüsse erzeugen – so ist morgens im Osten die Energie des Sonnenaufgangs (Vitalität, Licht, Erleuchtung, Wohlstand, Erfüllung) am stärksten und deshalb wird in der vedischen Baukunst der Eingang eines Gebäudes genau nach



Osten ausgerichtet, damit er die morgendlichen lebensfördernden Energien der Sonne ins Haus bringt.

Die Ausrichtung eines Gebäudes nach Osten fördert in hohem Maße die Gesundheit und Lebensenergie seiner Bewohner. Auch ein Nordeingang hat positive, mehr Wohlstand bringende Qualitäten. Die Eingänge sind immer gradgenau ausgerichtet, da kleine Abweichungen schon andere Ergebnisse bringen. Eingänge mit anderer Himmelsrichtung werden nicht empfohlen, da sie negative Qualitäten ins Haus bringen. So erzeugt z.B. die untergehende Sonne Energien, durch die Vitalität und Kreativität abnehmen. Deshalb werden Westeingänge nicht empfohlen, da sie diese Qualitäten ins Haus bringen.

Mehr Informationen z.B. auf dieser Webseite:
www.rajabuilders.ch/de

Krankmachende Umwelteinflüsse wie ein ungesunder Lebensrhythmus (zu früh, zu spät, zu viel Arbeit oder Aktivität), lebensbedingte Stressfaktoren und die ständige, oft Angst, Brutalität und Schrecken verbreitende Informationsflut durch die Medien sind nicht förderlich für unsere Gesund-

heit und führen zu abnormalem und lebenszerstö-
rerischem Verhalten. Beugen Sie dem vor, indem
Sie früh zu Bett gehen und ausschlafen, sich viel
an frischer Luft bewegen, genug trinken, einige der
oben angeführten Schutzmaßnahmen anwenden
und Stressreduktion durch Meditation, Yoga etc.
betreiben, wie ich sie in andern Kapiteln beschrie-
ben habe.

Auch falsche Überzeugungen über uns selbst,
unser Leben und unsere Umwelt können uns
krank machen – dazu mehr im nächsten Kapitel.

Beschäftigen Sie sich nur mit dem Guten in sich, in
anderen und um Sie herum und fördern Sie dies.



*„Das Königreich Gottes ist inwendig in euch.“
– Jesus*

Kapitel 9

Geistige Heilung und Ernährung

Unser Körper ist sichtbar gewordener Geist. Wir haben eine unsterbliche Seele, die sich kurzfristig einen Körper, eine äußere Hülle zugelegt hat. Dieser Körper entspricht dem Entwicklungs- oder Lernstadium der Seele. Wenn wir nach Gesundheit und einem Sattva-Lebensstil mit Sattva-Ernährung streben, so unterstützt der Körper die Seele bei ihrem Lernprozess, bei ihren Aufgaben, Wünschen und Vorhaben, da er rein ist und keine Krankheiten und damit verbundene Verzögerungen erschafft. Wenn wir jedoch einen mehr Rajas- oder Tamas-Lebensstil (siehe Kapitel 2) führen, sind wir allen möglichen Krankheiten ausgeliefert,

die uns ein leidvolles Leben bescheren, unser inneres Wachstum einschränken und den natürlichen Glückszustand der Seele überschatten.

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, aber auch in einem kranken Körper verliert der Geist nie die heilsame Erinnerung daran, dass er Träger ewigen Lebens ist, das weder Krankheit, Leid noch Tod kennt und jederzeit den in ihm wohnenden Bauplan oder das ursprüngliche perfekte Design des Körpers zur Verfügung hat. Wenn wir uns daran erinnern und unsere Verbindung zu diesem perfekten Bauplan durch kontinuierliche geistige Übungen aktivieren, so stellt sich wieder Gesundheit und Glück ein.

Alle alten Kulturen haben dazu geistige Übungen wie Meditation und Kontemplation empfohlen. Diese eröffnen die Möglichkeit, mit Hilfe des Geistes die im Körper wohnende Intelligenz („den inneren Arzt“) zu aktivieren, die mit ihrem eigenen System der Selbstheilung und Regeneration alles heilt. Aber das geht nur, wenn man diesen inneren Arzt machen lässt und nicht ständig weiter gegen die Naturgesetze des Körpers und Geistes verstößt – so ist es nicht förderlich, den Körper mit



Medikamenten, artfremder Nahrung und gesundheitsschädlichen Verhaltens- und Denkweisen bei seiner Heilarbeit zu hindern.

Natürlich macht der innere Arzt auch ohne Meditation was er kann und führt besonders im Schlaf Heilung und alle Regenerationsarbeiten durch. Wir sehen den Einfluss richtiger Ernährung, wenn kranke oder schlecht ernährte Säuglinge und Kleinkinder mit einer Umstellung auf die dem menschlichen Körper von Mutter Natur zugegedachten Ernährung sofort genesen. In einem gesunden physischen Milieu können Bakterien, Viren und schädliche Einflüsse keinen Boden mehr finden und auch der Geist wird stark und gesund sein.

Wenn man die Naturgesetze des Körpers nicht verletzt und ihm nur das gibt, was wirklich gesund für ihn ist, dann wird und bleibt er automatisch gesund. Denn die frischen Früchte und Blattgemüse (Photosynthese) geben den Zellen so viel umgewandeltes Licht (Prāna, Sonnen- oder Lichtnahrung) dass keine Dunkelheit mehr in den Zellen existieren kann. Unser Körper beeinflusst den Geist und durch den lichtvollen Einfluss des Körpers auf den Geist können auch keine dunklen oder schlechten Gedanken und Gefühle mehr

aufkommen, die krank machen können, denn die richtige Ernährung gibt ein solches Wohlgefühl, Heiterkeit und Frohsinn (Sattva), dass Missgunst, Neid, Aggression und andere dunkle Eigenschaften keinen Platz mehr haben.

Es gibt immer 2 Seiten, wie Heilung (und Krankheit) zustande kommt: durch die Körper-Geist-Beziehung und durch die Geist-Körper-Beziehung. Der Körper wird zum einen krank, wenn man seine Gesetze verletzt, sich nicht artgerecht ernährt, sich gesundheitsschädlich verhält oder ständig destruktiven Frequenzen von außen und krankmachenden Umweltbedingungen wie EM-Feldern, Wohnraumgiften etc. ausgesetzt ist (siehe Kap. 8).

Aber auch unser Geist kann die Gesundheit negativ beeinflussen. Wenn man längere Zeit Negativität (z.B. Neid, Hass, Wut, Unzufriedenheit, Nörgelei etc.) in seinem Geist und Verhalten aufrechterhält oder durch Lebensumstände und Beziehungen mit negativen Tendenzen und Einflüssen den Körper ständig einem negativen Einfluss aussetzt, so wird er nach einiger Zeit krank. Dies geschieht auch, wenn wir zu sehr aus dem Intellekt heraus leben oder anerzogene, falsche Überzeugungen über uns selbst, unser Leben und unsere Umwelt haben



(siehe zu Krankheitsursachen Kapitel 4), die uns dann zu weniger optimalen Entscheidungen und Lebensumständen führen und unseren Fortschritt blockieren.

Der Geist kann hier mit seinen Fähigkeiten der Vorstellung und des Willens einen bedeutenden Beitrag zur Verwirklichung seiner Wünsche (Gesundheit, bessere Lebensqualität etc.) leisten, indem er sich kontinuierlich positive Zustände wünscht, ihre Existenz innerlich behauptet und sich konkret ihre Manifestation ausmalt. Was man ständig denkt, nimmt erst subtile Gestalt an und wird dann langsam Wirklichkeit.

Der Erfolg dabei hängt von der Ernsthaftigkeit des Glaubens an den Erfolg ab, von der Reinheit und Kraft des Geistes und Körpers (durch Entgiftung und Regeneration) und auch von unserer Umwelt – besonders von dem uns umgebenden zweiten Körper – der richtigen Ausrichtung unserer Wohn- und Arbeitsstätten (siehe Kapitel 8). Erst, wenn wir eine starke innere Basis haben, uns mit der Quelle unseres Geistes verbinden, können wir uns bessere Lebensumstände manifestieren und auch den Körper bei seiner Selbstheilung oder Regeneration unterstützen.

Die uralten Überlieferungen haben immer wieder empfohlen, dass der Mensch sich mit dieser Quelle in sich verbindet – durch Meditation bzw. tiefes Eindringen in die subtileren und mächtigeren Ebenen unseres Seins. Diese Quelle wurde immer beschrieben als die alldurchdringende Gegenwart, vollständige Ruhe, ein gedankenloser, stiller Bereich der Transzendenz, den jeder Mensch in sich hat und daher leicht erfahren werden kann – „das Königreich Gottes ist inwendig in euch“ heißt es in der Bibel. In anderen Kulturen wird diese Erfahrung mit anderen Namen benannt – Tao, Selbst, Licht, Liebe, universales Sein etc.

Es ist eine Erfahrung ruhevoller Wachheit, welche das Bewusstsein erweitert und dadurch die eigenen Irrtümer, Illusionen und Ängste aufdeckt und durch die tiefe Ruhe wieder Energie für Körper und Geist bringt. Insbesondere die während der Meditation festgestellte Koordination der linken und rechten Gehirnhälften führt zu einer Balance von Intellekt und Gefühl und einem deutlicher werden der feinen inneren Stimme, unserer Herzenssprache und der Entwicklung unserer schöpferischen Qualitäten.



Östliche Meditationsformen werden oft falsch verstanden und als Teil einer Religion dargestellt. Bei der inneren Anwendung von Mantrén geht es aber nicht um Anrufung von verschiedenen Göttern, sondern um die Erweckung des inneren Arztes, der inneren Intelligenz, die im Osten auch als Devata (Impulse kreativer Intelligenz) bezeichnet wird und einfach nur die Namen der in jedem Menschen wohnenden verschiedenen Aspekte der Intelligenz verwendet, welche die verschiedenen Funktionen in unserem Körper und Geist regeln. So beziehen sich Namen wie Lakshmī, Durgā, Sarasvatī, Rāma, Ganēsha etc. und die ihnen zugeordneten Mantrén auf bestimmte Körperteile, Organe, Nervenzentren etc. und dienen deren Belebung und geordneter, gesunder Funktion. Die speziellen Klangeigenschaften der uralten Namen und Mantrén sind Teil der Wissenschaft von Wort, Klang, Licht und anderen Elementen für die Erschaffung der Schöpfung und ein gesundes Leben.

Wie führen geistige Ursachen (falsche Überzeugungen und Unwissenheit) zu Krankheiten? Wenn man die Naturgesetze, die den Körper und unser Leben und den Kosmos regeln, nicht kennt oder gelehrt bekam und in der Gesellschaft (Erziehung, Medien, Ausbildung) Unwissenheit,

Falschinformationen und destruktive Tendenzen vorherrschen, so fehlt eine wahrhaftige, gesunde Orientierung, man schließt sich den krankmachenden Tendenzen an und wird so leicht krank.

Die Erkenntnis der Wahrheit durch das Wissen um die Naturgesetze ist der größte Reiniger und macht frei – und gesund. Wer sich um Wissen bemüht, sich von allem selbst überzeugt, statt anderen zu glauben, und den Mut und die innere Bereitschaft aufbringt, falsche Glaubensmuster, Meinungen, Dogmen und Illusionen aufzugeben und der inneren, anfangs sehr leisen Stimme der eigenen Seele vertraut (der inneren Führung oder Intelligenz) der erlangt die Erkenntnis der Wirklichkeit oder Wahrheit und wird dann nur das essen und tun, was für seinen Körper und sein Leben gesund ist.

Welche Hilfsmittel existieren dazu? Geistige Heilung kann von innen heraus, durch eigene innere Bemühungen und tiefe Meditationen entstehen, um sich mit seiner Quelle zu verbinden. Affirmationen und Gebete können bei vielen die selbsterschaffenen, Gesundheit und Leben einschränkenden Denkmuster und destruktiven Wertungssysteme auflösen helfen – ich empfehle Ihnen dazu z.B. *Heile deinen Körper* von Louise



Hay oder das Buch von Christiane Beerlandt *Der Schlüssel zur Selbstbefreiung: Enzyklopädie der Psychosomatik – Psychologischer Kernursprung und Kernlösung von 1300 Erkrankungen und anderen Symptomen – für ein glückliches und gesundes Dasein* oder die Bücher von Dr. Nobuo Shioya.

Wer sich aber gleichzeitig nicht an die physischen Gesetze hält, die den Körper (insbesondere seine Ernährung) und die Umwelt regeln, wird dabei nur langsam vorankommen. Diese Tatsache wird von geistigen Heilern meist unterbewertet und deshalb nicht an Heilungsuchende vermittelt. Deshalb treten Erfolge bei der Geistheilung sowie auch bei Meditation, Gebet oder Affirmationen oft nur langsam ein oder finden nicht oder nur kurzfristig statt.

Es wurden viele Meditationsformen wissenschaftlich auf ihre Effektivität, Einfachheit und universale Anwendbarkeit untersucht. Dabei hat sich herausgestellt, dass die besten Ergebnisse für Gesundheit, Heilung, Persönlichkeitsentfaltung und ein erfülltes Leben nur dann auftraten, wenn innere Expansion des Geistes zur Transzendenz oder Einheit des Lebens erfahren und ins tägliche Leben integriert wurde. Ich empfehle Ihnen, sich selbst ein Bild über Meditationsangebote zu

machen. Das ist nicht unbedingt leicht, da es massenweise bezahlte Fachleute gibt, die für große Konzerne und Organisationen, die nur an Profit und Macht interessiert sind, in großem Stil gezielt Falschinformationen verbreiten.

Dann gibt es heilsuchtige „Heiler“ und Medien, die Ihnen Ihre negative Vergangenheit aus früheren Leben auftischen – als Erklärung für Ihre gegenwärtigen Krankheiten oder Probleme; und Ihnen eventuell noch zukünftige Krankheiten oder Schwierigkeiten voraussagen. Wer immer sich in negative Bereiche begibt, sich mit der negativen Vergangenheit eines Menschen beschäftigt (die immer ein weniger entwickelter Bewusstseinszustand war, sonst wären wir nicht hier) oder Schwarzmalerei für die Zukunft betreibt (=schwarze Magie, „Sie werden die und die Krankheit zurückbekommen“), oder negative astrologische Voraussagen macht oder an sie glaubt oder an negativen Prophezeiungen festhält, der glaubt und weiß nicht wirklich um die verändernde Kraft der Selbstbemühung und den freien Willen des Menschen im Jetzt und um die allumfassende Liebe, Güte und Gnade, die jeden Menschen lenkt und begleitet und um die Wichtigkeit der jedem Menschen eingebauten schützenden Amnesie,



sobald man ins Leben eintritt. Die Beschäftigung mit Negativität erzeugt kein Licht oder Wahrheit, sondern bringt nur mehr Negativität.

Beschäftigen Sie sich nur mit dem Guten in sich, in anderen und um Sie herum und fördern Sie dies. Die Dunkelheit verschwindet nur, wenn man Licht macht. Es ist besser, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen und seine eigenen Lebens- und Heilkräfte zu entfalten, als von anderen zu verlangen, dass man Sie heilt. Heiler und Medien haben ihre eigenen Denkmuster und ihre geistige Reife lässt oft viel zu wünschen übrig, auch wenn sie einige Erkenntniskanäle schon offener haben als gewöhnliche Menschen.

In den westlichen Heiltraditionen und auch in den vedischen Schriften wurde der Wert der Selbstbemühung zur Erreichung aller Ziele betont. Er steht höher als das, was einem scheinbar durch das Schicksal bestimmt ist, aber nur dann, wenn die eigene Entschlossenheit mit starken Bemühungen gekoppelt ist und von der Ebene der Emotionen unterstützt wird (nicht vom Intellekt allein). Ergebenheit in ein leidvolles Schicksal oder Fatalismus haben noch nie einen positiven Beitrag für die Verbesserung unserer Lebensqualität beige-

tragen – Sie kennen das Sprichwort: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.

Geistige Heiler, die das Sattva-Prinzip verkörpern, können das eigene Bemühen unterstützen und verstärken. Sie verstehen sich als Werkzeug Gottes und durch sie fließt ein auch oft physisch spürbarer Heilstrom, der an die Stellen des Körpers geleitet wird, die krank sind. Vertrauen und Glaube an die Hilfe und Heilung durch die Göttliche Kraft nach dem Motto „Bittet, so wird euch gegeben, klopfet an und es wird euch aufgetan“ sind dabei Voraussetzung. Die größten Heiler haben immer wieder betont, dass es einen Zusammenhang zwischen der Hinwendung zu Gott (die eigene innere Quelle, universelle Liebe, Schöpfung, Kraft des Universums etc.) und Gesundheit gibt und dass Krankheit durch Abwendung von Gott und seinen Gesetzen entsteht, die alles Leben regeln – auch unsere Ernährung.

Vielen Menschen fehlt jedoch das Vertrauen und die Einsicht in diese Wahrheit und darum ist es für solche ratsamer, sich zuerst durch die Erfahrung tiefster Stille und bewusster Erweiterung des Geistes dem unpersönlichen Aspekt Gottes in der Meditation zuzuwenden. Dadurch wächst langsam



auch die Hinwendung zum persönlichen Aspekt Gottes, Seiner Größe, Seines am Höchsten stehenden Bewusstseins mit Seinen Energien, die alles Leben beeinflussen, heilen und segnen können.

Hier zur Erinnerung nochmals die Begebenheit aus dem Buch von Ernst Günter *Lebendige Nahrung*, die zeigt, wie effektiv die Beachtung der naturgegebenen Ernährungsgesetze für Christen sein kann und wie wenig effektiv Beten und geistige Heiltätigkeit für die Heilungsuchenden und ebenso für den Körper eines christlichen Heilers selbst sind, wenn sie ohne die Beachtung der naturgegebenen Ernährungsgesetze praktiziert werden.

Er berichtet von einer „lieben Glaubensschwester, durch deren Glaubensgebete nach Jak. 5,14 schon Hunderte von Kranke geheilt wurden. Sie war eine extreme Rohkostgegnerin. Trotzdem sie der Herr für andere wunderbar gebrauchte, lag sie nun, selbst an Krebs erkrankt, schwer danieder. Viele beteten mit ihr, aber es wurde nur schlimmer. Als sie sich nicht mehr zu helfen wusste, nahm sie meinen Rat an, erniedrigte sich vor Gott, stellte um auf die vorher gehasste Rohkost – und genas wieder. Sie meinte immer, die Kost sei eine Konkurrenz gegenüber dem Heiland und behauptete, solche

Heilungen beruhen auf Aberglauben und seien daher vom Teufel. Sie wollte sich nicht aufklären lassen, bis die allergrößte Not sie dazu zwang. Sie erkannte nun an Hand der Schrift den Willen Gottes und dass er diese Nahrung auch für sie geschaffen hatte. Sie blieb nachher bei der Rohkost und konnte noch 10 Jahre für den Herrn wirken. Als sie endlich starb, war sie weit über 80-jährig. Das ist ein Beispiel, warum Gott Gebete oft nicht erhört.“

Geistige Heiler und Menschen, die bei diesen Heilung suchen, sollten sich **die Vorteile der fettarmen veganen Rohkost für jede Heilung** immer wieder ins Bewusstsein rufen, um den Körper maximal für Heilung und Erfüllung aller Wünsche vorzubereiten. Hier eine **Zusammenfassung** dieser Vorteile mit Zusätzen und unter anderer Perspektive:

Sie hören auf, Ihrem Körper mit jeder Mahlzeit giftige Rückstände zu bescheren, mit denen er sich abgeben muss. So wird er frei, sich zu reinigen und sich selbst zu heilen. Weiter beseitigt die richtige Rohkost Verstopfung. Die Durchgangszeit von Abfällen im Körper verkürzt sich auf 20 Stunden oder weniger. Dadurch wird vermieden, dass Blutvergiftung entsteht, die sich durch lange Verweil-



zeiten der Nahrung im Darm aus dem Recycling von Giftstoffen im Dickdarm ergibt. Die meisten Menschen mit der üblichen westlichen Ernährung erfahren Durchlaufzeiten der Nahrung von 72 Stunden oder mehr – während dieser Zeit gärt und fault die Nahrung. Das resultierende Gas und unangenehm riechender Kot unterstreicht diese Tatsache der Gärung und Fäulnis im Dickdarm.

Was unterstützt jede Heilung, wenn wir frische bio-vegane Rohkost essen?

Enzyme – Enzyme sind Katalysatoren und helfen dem Körper, den Verdauungsvorgang zu beginnen. Wenn wir kochen, werden diese zerstört. Enzyme in ungekochter Nahrung werden nicht durch die Magensäure zerstört, nur deaktiviert, und werden dann im Darm aktiv. Wenn unser Körper Enzyme produzieren muss, die normalerweise mit ungekochter Nahrung bereitgestellt werden, so werden die Enzym-produzierenden Organe überstrapaziert – und Verdauungsenzyme, die unser Körper zwangsweise produzieren muss, arbeiten nicht so effizient wie diejenigen, die Teil der Lebensmittel selbst sind.

Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe
– Wenn wir kochen, verlieren wir durch Auswa-

schung, Beschädigung und Denaturierung vieler Vitamine und Mineralstoffe. Diese Elemente und die Spurenelemente sind für ein höchst effizientes Funktionieren unseres physiologischen Systems unerlässlich – zur Herstellung von Gewebe bis zur Aktivierung der wichtigsten Enzyme. Landwirtschaftlich angebaute Lebensmittel können meist nur wenige dieser Nährstoffe aufweisen, weil die Böden überbewirtschaftet sind, so dass es dadurch zwingend notwendig wird, sie keinem weiteren Schaden durch Kochen auszusetzen.

Hochwertige pflanzliche Proteine – Das alte Argument, dass rohe pflanzliche Lebensmittel nicht genügend Protein anbieten und dass Proteine kombiniert werden müssen, ist überholt. Wenn Sie Lebensmittel kochen, gerinnen die Proteine und werden denaturiert, so dass es extrem schwierig für den Körper wird, sie zu verarbeiten. Grünes Blattgemüse, Mandeln, Kürbiskerne und Früchte z.B. liefern sehr hochwertige Proteine für den Körper. Von den 22 essentiellen Aminosäuren nimmt man an, dass 8 von außen kommen müssen. Diese sind leicht mit rohen pflanzlichen Lebensmitteln erhältlich. Wilde, vegetarisch lebende Tiere haben keine Schwierigkeiten, hochwertige



Proteinquellen zu finden, weil sie ihr Protein nicht durch Kochen beschädigen.

Rohe Fette – wie Avocado, fettige Früchte, Nüsse und Samen versorgen den Körper mit essentiellen Fettsäuren, Vitamin E, Mineralstoffen, Antioxidantien etc. Selbst „fettfreie“ Früchte enthalten etwas Fett. Diese nähren den Körper, erhöhen die Flexibilität und verbessern die Gehirnfunktion (das Gehirn besteht zu 60 % aus Fett).

Was wir vermeiden, wenn wir eine biologische vegane Diät essen:

Pleomorphe pathogene Bakterien – Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind mit diesen Organismen geladen, ob wir sie kochen oder nicht. „Die durchschnittliche amerikanische (westliche) Mahlzeit von tierischen Produkten enthält zwischen 750.000.000 bis 1.000.000.000 pleomorphe pathogene Mikroorganismen. Die durchschnittliche vegetarische Mahlzeit (bestehend aus nur pflanzlichen veganen Nahrungsmitteln) enthält weniger als 500 pathogene Mikroorganismen.“
Aus: Krank und müde: Reclaim your Inner Terrain, Dr. Robert Young, Ph.D., D.Sc.

Einen verwesenden, verrottenden Körper –

Durch das Mikroskop sehen wir bei lebendigen Blutuntersuchungen, dass das innere Terrain der meisten Menschen sehr viel zu wünschen übrig lässt. Wir sind voller Pilze, schädlicher Viren, Bakterien, Parasiten und Krankheitserreger.

Transfettsäuren – Alle Fette oder Öle, die manipuliert oder denaturiert wurden, sind eine große Belastung für den Körper, verstopfen die Arterien und führen zu Herzerkrankungen, Cholesterinaufbau und Tod. Gekochtes Öl, Margarine und tierische Fette (einschließlich Butter) sind besonders destruktiv, weil sie nicht mit Wasser mischbar sind. Da wir eine auf Wasser basierende Lebensform sind, macht dies die Verdauung von gekochtem Öl bestenfalls schwierig. Gekochtes Öl, Margarine und tierische Fette bewirken Entzündungen in den Geweben, schaden dem Herz-Kreislauf-System und beschleunigen den Alterungsprozess. Gekochte Fette erzeugen hochgiftige Transfettsäuren (im Grunde ranziges Öl). Gekochte Öle sind auch die häufigste Ursache für Schäden durch freie Radikale und behindern die Aufnahme von Nährstoffen und Sauerstoff.

Chemikalien aus der Landwirtschaft – Pestizide, Herbizide, Fungizide und andere synthetische



Stoffe (von genetisch veränderten Organismen zu schweigen), die sehr giftig für den menschlichen Körper sind.

Übermäßigen Zucker – Um finanzielle Vorteile aus unserer natürlichen Vorliebe für Süßes zu ziehen, scheint raffinierter Zucker allem beigefügt zu werden – das erzeugt Stimmungsschwankungen, Depressionen und Energieabstürze, um einige der Folgen zu nennen.

Größere Mengen an weiterverarbeitetem Zucker tragen zu einem sauren Zustand im Körper bei, der vom Körper erfordert, Kalzium aus den Knochen zu ziehen, um die sauren Bedingungen (= eine potenziell lebensbedrohliche Situation) zu puffern. So kann man verarbeiteten Zucker in die Liste der Faktoren aufnehmen, welche Osteoporose erzeugen. Eine gesunde Ernährung, die natürlichen Zucker aus Früchten enthält, erzeugt dieses Problem nicht; eine Ernährung auf pflanzlicher Basis ist eine sehr alkalisierende Diät.

Viele Patienten weltweit haben auf die Frage, was sie als den Grund ihrer Heilung ansehen, geantwortet: „Zuerst habe ich mich geändert, dann wurde ich plötzlich gesund.“

„Der Arzt der Zukunft wird keine Medizin geben, sondern das Interesse seiner Patienten für die Fürsorge des menschlichen Körpers wecken, für Diät und für die Ursache und Vorbeugung von Krankheiten.“

– Thomas Edison

Kapitel 10

Ärzte, Heiler, uralte Heilmethoden und Reinigungsverfahren

Die besten Ärzte und Heiler sind die, welche sich mit dem inneren Wesen des Patienten in Verbindung setzen können und sein volles Vertrauen haben. Nur wenn Ärzte und Heiler selbst in Einklang mit den Naturgesetzen leben, die den Körper und unsere Umwelt regeln und reines Bewusstsein, d.h. die innere göttliche Intelligenz erfahren, haben sie die innere Kraft, seelische, geistige und



emotionale Krankheitsursachen zu sehen und zu heilen. Dies waren in vergangenen Zeitaltern die normalen Fähigkeiten der Ärzte.

Jeder Arzt kann diese Fähigkeiten in sich heutzutage wieder beleben – durch tiefe Meditationserfahrungen und Zusatzausbildungen. Dadurch können sie wieder wissen und erfahren, dass die göttliche oder schöpferische Kraft durch sie heilt und können dem Patienten die spirituellen Ansätze zur Heilung empfehlen (Meditation, Yoga, Verbindung zu ihrem innersten Wesen), welche seine Einheit von Körper, Geist, Seele und Umwelt wiederherstellen. Sie stärken Hoffnung und Willenskraft des Patienten, machen Mut, geben die besten bewährten Empfehlungen für Körper, Geist und Seele und ein Gefühl, dass die Krankheit geheilt werden kann.

Sie klären den Patienten über die inneren und äußeren Krankheitsursachen auf und berücksichtigen dabei Faktoren wie Ernährung, Gewohnheiten, familiäre, soziale und kulturelle Hintergründe sowie mentale Faktoren, die alle die Gesundheit beeinflussen. Außerdem inspirieren gute Ärzte und Heiler ihre Patienten durch ihr eigenes vorbildliches Leben – sie haben nur gute gesunde

Gewohnheiten – und verfügen zudem über ganzheitliche diagnostische Wahrnehmungen und Fertigkeiten – beurteilen Zeichen am Patienten wie z.B. auf der Zunge, die Hautfarbe, Körperhaltung, Pulsdiagnose, Geruch und vieles mehr.

Mit zunehmender Verbreitung von Ausbildungen in traditionellen uralten Heilverfahren mit wahrheitsbezogener Diätinformationen für Ärzte und Heiler werden Ärzte bei der Diagnose immer mehr zuerst uralte Weisheit, einfache menschliche Methoden, ihre feine Wahrnehmung und ihre Verstandesfähigkeiten benutzen, bevor sie moderne Technologie, Instrumente und Laborwerte zur Diagnose heranziehen.

Je mehr ein moderner Arzt spezialisiert ist und nicht mehr die Einheit von Körper, Geist, Seele und Lebensumstände im Sinn hat und zu keiner ganzheitlichen Diagnose mehr fähig ist, versteht er nur wenig und kann kaum wirklich helfen – er löst dann oft nur negative Gefühle im Patienten aus – durch Aussagen wie „mit diesen Beschwerden müssen sie leben“. Oft fühlen sich Patienten nach einem solchen oder ähnlichen Arztbesuch als psychologischer Fall, durch unnötige oft tödlich ausgehende Maßnahmen und Empfehlungen



unter Druck gesetzt oder manipuliert. Durch üble, oft falsche, Prognosen (ca. 30 % aller Prognosen) werden Patienten stark geängstigt, oder wegen Interesse an alternativen Methoden lächerlich gemacht. Außerdem nehmen viele Patienten großen Schaden durch die schädlichen Nebenwirkungen synthetischer Medikamente, welche Leber, Immunsystem etc. schwächen.

Ärzte und Pharmaindustrie laden sich mit Alldem eine schwere Schuld und ein schweres Schicksal auf – auch mit ihren hohen Gehältern und Gewinnen, die durch Schaden am Nächsten und nicht aus wirklicher Hilfe und Heilung zustande kommen. Bei Ärzten scheinen sich die Auswirkungen ihres Eidbruches (Patienten keinen Schaden zuzufügen) schon in großem Stil zu manifestieren: In den USA haben Ärzte eine Lebensspanne von durchschnittlich 56 Jahren (die kürzeste aller Berufe) und die höchste Selbstmordrate unter allen Berufen.

Je mehr sich Firmen und Ärzte an Patienten bereichern, ohne ihren Zustand zu bessern oder ihn sogar verschlechtern, je mehr findet die Menschheit keine Hilfe mehr bei ihren Ärzten und der Pharmaindustrie und kehrt zurück zu traditionellen und alternativen Heilweisen, welche die

Selbsteilungskräfte mobilisieren und vor allem den Schwerpunkt auf Vorbeugung legen.

Jede Arzt- oder Heilerausbildung wird in Zukunft erfolgreich sein, wenn sie die Bedürfnisse der Seele und den Einfluss des Geistes auf den Körper bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten berücksichtigt und eine unserer Art gerechte Diät mit einschließt – auch einige Aspekte aus den indischen oder südamerikanischen Heilweisen (Azteken), den fernöstlichen Behandlungsmethoden und den uralten landeseigenen Verfahren.

*„Vitalität, Schönheit und Glücklichkeit sind
Geschenke der Natur für diejenigen,
die nach ihren Gesetzen leben“
– Leonardo da Vinci*

Besonders in den östlichen Heilmethoden wird die Erfahrung reinen Bewusstseins, der inneren Intelligenz empfohlen, die als Spiegelbild des Göttlichen und als Teil des Himmels in uns alle Prozesse und Heilvorgänge lenkt und leitet. Diese Erfahrung entwickelt sich durch Meditation und Yoga und bringt Geist und Wille automatisch in Einklang mit den natürlichen Lebensrhythmen und gibt Selbstvertrauen, Heiterkeit und Hoffnung – dies sind die



grundlegenden Qualitäten für jede Heilung und ein gesundes, langes und erleuchtetes Leben.

Erst wenn der Menschheit oder dem Einzelnen die Erfahrung der inneren göttlichen Natur weitgehend verloren gegangen ist, wird die Hinwendung zur äußeren göttlichen Natur (in Form von richtiger Diät, Kräutern, Mineralien, Metallen etc.) zur Heilung vorrangig. Da es, wie wir gesehen haben, sowohl eine Geist-Körper-Beziehung als auch die Körper-Geist-Beziehung gibt, sind die physischen Methoden der Ernährung und Heilung von großer Bedeutung und effektiver, wenn sie mit den spirituellen Ansätzen kombiniert werden.

Aus vergangenen Seuchenzeiten im mittelalterlichen Europa ist bekannt, dass in solchen Dörfern kein einziger krank wurde, in denen weise Ernährungs- und Kräuterkundige praktizierten und in hohem Ansehen standen. Zur gleichen Zeit wurden ganze Städte von Seuchen dahingerafft, wo die Kräuter- und Diätkundigen verfolgt und ausgerottet waren.

Kräuter wurden früher nach traditionellen Methoden angebaut und verarbeitet – man verwendete das ganze Kraut in frischer Form statt nur die

arzneilich wirksamen Bestandteile zu entnehmen wie es in der westlichen Medizin seit einiger Zeit praktiziert wird. Die Verwendung des ganzen, frischen Krautes verbessert die Assimilation, schafft ein ganzheitliches Gleichgewicht und verhütet negative Nebenwirkungen. Das gleiche gilt auch für unsere Lebensmittel – gesundheitsfördernd ist nur ihre Verwendung in ganzer, frischer, nicht verarbeiteter Form.

Die Primärkräuter für einen spezifischen Gesundheitsbereich werden mit solchen Kräutern kombiniert, die den Heilprozess unterstützen sowie mit Assimilationskräutern und solchen, welche während des Heilprozesses die Unreinheiten und Toxine im Körper ausleiten und nicht zuletzt mit ausgleichenden Kräutern, die vor allem den eventuellen Nebeneffekten einer längeren Einnahme von primären Kräutern entgegenwirken. Durch eine solche Kräuterkombination werden Resultate erzielt, die bei weitem die wohltuende Wirkung einzelner Kräuter übertreffen.

Dieses Wissen war bis zur mittelalterlichen Hexenverfolgung auch in der europäischen Kräuter- und Diätheilkunde vorhanden. Wir sehen heute, dass die Volksmedizin eines jeden Landes langsam wie-



der belebt und die Herstellung und Verwendung von lokalen Kräutern als Lebensmittel gefördert wird – wünschenswert wäre die Einrichtung eines Kräuter-, Gemüse- und Obstgartens für jedes Haus und jede Gemeinde.

Wir erleben gerade einen Paradigmenwechsel. Statt ihre Krankheit zu managen, wollen die Leute ihre Gesundheit wahren. Sie wollen nicht mehr krank werden, sondern mit rechter Diät und einem gesunden Lebensstil allen Krankheiten vorbeugen. Viele Menschen haben die Nase voll von Antibiotika, Medikamenten mit Nebenwirkungen und synthetischen Produkten. Die Pharmaindustrie kann in Zukunft noch eine Weile bestehen, falls sie sich auf die Bedürfnisse der Menschen einstellt und Geschäfte aus einer wahren Volksgesundheit machen will.

Weitere Heilmethoden ergeben sich aus allgemeinen, aber von vielen Menschen ungenügend beachteten Empfehlungen wie z.B. mehr Bewegung, so auch regelmäßige Erholung und Schlaf (besonders Tiefschlaf).

Die heutige Erholung (Sport, Hobby, Unterhaltung, Spiele) verbraucht nur Lebensenergie statt diese

für die Regeneration von Körper und Geist zu speichern und die bisher bekannten Methoden der Verjüngung beschränken sich nur auf Ernährung und physische Behandlungen. Wirkliche Erholung und Regeneration entsteht nur aus einer Kombination geeigneter Ernährung mit einem sinnvollen Lebensstil, welcher der Übermüdung und inneren Spannungen vorbeugt – besonders durch die stresslösenden und bewusstseins-erweiternden Wirkungen tiefer Meditation.

Nehmen Sie keine Probleme mit ins Bett (Vorbeugung durch Meditation zwei Mal täglich), schlafen Sie in einem 100 % dunklen Raum und benutzen Sie keinen Wecker, der Sie aus dem Tiefschlaf weckt. Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ist es ratsam, keine Probleme mehr lösen zu wollen, keine Telefongespräche mehr zu führen, keine anregenden Fernsehsendungen zu schauen, keine laute oder schnelle Musik zu hören und keine dynamischen Aktivitäten auszuführen. Letztere sind besser vor 18 Uhr. Sie können auch die nächtliche Beleuchtung mit einem Dimmer über ca. eine Stunde hinweg langsam herunter schalten, sodass es fast dunkel ist, wenn Sie einschlafen. Danach ist es ratsam, das Licht bis zum Morgen nicht wieder anzuschalten.



Sie können sich noch so gut ernähren wie hier beschrieben, aber wenn Sie ungenügend Schlaf, Sonnenlicht und Bewegung erhalten, wird Ihre Gesundheit beeinträchtigt werden. Wir brauchen Schlaf und Perioden tiefer Ruhe um Nervenenergie für die Heilung und Erneuerung des Körpers aufzutanken. Mangelscheinungen sind Stress, Übersäuerung, Krankheit, Stimmungsschwankungen, Nahrungsmittelgelüsten und Disziplinlosigkeit. Vermeiden Sie Essen nach ca. 18 Uhr und gehen Sie erst 3–4 Stunden nach dem Essen zu Bett, um tieferen Schlaf und Erneuerung zu unterstützen.

Sonne

Die meisten westlichen Menschen haben sich von einer natürlichen Umgebung und einem natürlichen Lebensstil mit viel Luft, Bewegung und Sonne weit entfernt. Besonders während der Winterzeit in nördlichen Breiten bekommen viele zu wenig Sonnenlicht um ausreichend Vitamin D zu erzeugen. Dann wäre ein Winterurlaub in den sonnigen Süden empfehlenswert oder kurzfristige Ganzkörperbäder auf einer Sonnenbank oder unter Vollspektrumlampen. Falls Ihr Bluttest einen Mangel

an Vitamin B12 oder D anzeigt, wäre auch ein kurzfristig genommenes Vitamin-Präparat in Betracht zu ziehen. Probieren Sie vorher aber vitamin- und mineralreiche Ergänzungen aus Wildkräutern und Wildfrüchten.

Setzen Sie Ihren Körper oft der Sonne aus, denn die Vitamin B12-Aufnahme hängt ebenso davon ab, wie viel Vitamin D – welche uns der Sonnenschein liefert – zur Verfügung steht um das Verdauungssystem stark und lebendig zu halten. Wenn Sie Ihren ganzen Körper regelmäßig der Sonne aussetzen, werden Sie auch mehr gesunde Bakterien im Darm haben sowie eine bessere Aufnahme von Nährstoffen, und das wird einem B12-Mangel vorbeugen.

Mangel an Sonne auf unserer Haut kann zu Krebswachstum führen und die Fähigkeit unseres Körpers behindern, den Krebs zu heilen. Hautkrebs wird nicht durch die Sonne hervorgerufen. Es gibt Kulturen, die massenweise Sonne erhalten ohne Hautkrebs zu bekommen und es gibt Leute, die bösartige Melanome bekommen, ohne jemals viel Sonne zu erhalten.



Chronische Dehydration vermeiden

Trinken Sie nicht mit Ihren Mahlzeiten. Wenn Sie das Bedürfnis haben, mit einer Mahlzeit zu trinken, dann hat das Essen wahrscheinlich einen niedrigen Wassergehalt. Wir sind für Lebensmittel konzipiert, die einen mittleren bis hohen Wassergehalt haben.

Trinken Sie kein ungefiltertes Leitungswasser; filtern Sie es mit einem hochwertigen festen Kohlenstoffblockfilter. Filter, die behaupten, sie würden das Wasser alkalisieren, mit Sauerstoff anreichern oder es strukturieren, sind Geldverschwendung. Oder trinken Sie destilliertes Wasser oder Gemüse- und Fruchtsäfte mit ihrem Fruchtfleisch bzw. etwas Faser. Vermeiden Sie aber zu saure Säfte.

Auch das Wasser eingeweichter Trockenfrüchte ist morgens schon als süßer Trunk nach dem Aufstehen empfehlenswert. Die eingeweichten Früchte können Sie dann später mit anderen saftigen Früchten zum Frühstück essen.

Die meisten Menschen konsumieren ihre Lebensmittel in einer extrem konzentrierten Form –

gekocht, dehydriert und fettreich – dadurch essen sie ein weit geringeres Nahrungsvolumen, als wirklich gesund ist.

Dehydrierte Lebensmittel brauchen weniger Platz im Magen als die gleichen Lebensmittel mit ihrem vollen Wassergehalt. Gekochte Lebensmittel stören wegen ihrer Kompaktheit unser natürliches Sättigungsgefühl, das auf Volumen reagiert. Gekochte, entwässerte Nahrung braucht aufgrund ihrer Komplexität und Trockenheit auch länger, um sie zu verdauen. Aus beiden Gründen neigen wir dazu, uns an dehydrierten oder gekochten Lebensmitteln zu überessen, bevor wir merken, dass wir satt sind. Etwas Ähnliches geschieht auch mit getrockneten Früchten. Dieses Phänomen ist bei Menschen, die ganze, frische Früchte und Gemüse roh essen, nicht bekannt.

Reinigung wichtiger Kanäle und Faszien im Körper, insbesondere der Därme

Verstopfung stellt sich ein als Folge ungeeigneter und giftiger Nahrung. Bei Autopsien hat man festgestellt, dass an den Darmwänden von Schwerkranken ein dicker, harter Belag klebte, der über Jahrzehnte immer dicker und fester geworden war



und so die Nährstoffaufnahme durch die Darmwände unmöglich machte. Siebzig Prozent aller Krankheiten entstehen aus Mangel an Nährstoffen, weil ein so angetaner Darm auch die besten Nährstoffe nicht mehr weiterleiten kann. Es ist ziemlich schwierig, diesen harten Belag zu entfernen. Wechselnde Einläufe mit Kräuterwasser und Ölmischungen oder Colon-Hydrotherapien sind angezeigt, bis die harten Beläge herauskommen.

Gesunde Menschen ohne schwerwiegende Diagnosen sollten Einläufe aber auf jeden Fall vermeiden, da sie ein unnatürlicher Eingriff in die körperlichen Funktionen sind. Bei weniger schweren Fällen hilft allein schon eine Kombination der Sattva-Diät mit einer vermehrten Zufuhr von grünen Blättern, Wildkräutern ohne Stängel (täglich 2–3 tiefe Teller hoch voll) mit abführenden Früchten wie z.B. Feigen oder Weinbeeren (auch eingeweicht) und viel saftigem Obst, oder die Traubenkur nach Johanna Brandt und andere Maßnahmen, wie hier im Buch beschrieben.

Sobald Sie aber mit der Beseitigung der Verstopfung und angesammelter Gifte beginnen, müssen Sie darauf achten, mindestens zweimal täglich Stuhlgang zu haben (eventuell mit Einläufen nach-

helfen), denn wenn die frei werdenden Gifte und absterbenden Krebszellen nicht schnellstmöglich ausgeschieden werden, gelangen sie wieder in den Kreislauf, zur Leber und anderen Organen. Diese können nur eine bestimmte Menge an Giften täglich verarbeiten und wenn sie durch einen plötzlichen Zufluss an Giften überfordert sind, kann eine lebensgefährliche Vergiftung eintreten. Lassen Sie Ihre Ausscheidungsmaßnahmen von einem Arzt (oder Heilpraktiker) überwachen, der mit alternativen Methoden der Heilung vertraut ist.

Insbesondere Frauen mit Brustkrebs haben oft **verklebte Faszien** und können diese wieder normalisieren, indem sie tierische Nahrung (Milchprodukte, Fleisch, Eier etc.) aufgeben, denn diese hat einen enorm schädigenden Einfluss auf die Faszien.

Umgehen mit Krebsursache Stress – insbesondere emotionalen Stress

Angst, Trauer, Unzufriedenheit, Groll, mangelnde Klarheit und Kraft des Denkens, unerledigte Themen, mentaler Stress und emotionale Spannungen werden durch das Nervensystem auf unseren Körper übertragen. Durch wiederholte Übertragung



werden Nervensystem und Körper müde und gereizt und verlieren schließlich ihre Funktionstüchtigkeit. Dies führt zu Stressansammlung und organischen Veränderungen, die unser Immunsystem belasten. Um gesund zu sein, brauchen wir einen starken Geist und einen gesunden Körper. Geeignete Nahrung macht Sie gesünder und je körperlich gesünder Sie sind, desto glücklicher sind Sie emotional und desto weniger Stress erleben Sie. Weiter wird eine hier beschriebene Bewusstseinsenerweiterung den Geist in sich sicherer machen – standhafter und stärker – und so ebenso zu verbesserter körperlicher Gesundheit führen.

Behandlungen wie Chemotherapie und Bestrahlung sind sicherlich in der Lage, viele Krebszellen zu vergiften oder zu verbrennen, aber sie zerstören auch gesunde Zellen, die sich im Knochenmark, Magen-Darm-Trakt, Leber, Nieren, Herz, Lunge, etc. befinden – dies führt oft zu irreparablen Schäden ganzer Organe und Systeme im Körper.

Eine wirkliche Heilung von Krebs geschieht nicht auf Kosten der Zerstörung anderer wichtiger Teile des Körpers, sondern sie ist nur erreichbar, wenn die Ursachen für übermäßiges Wachstum von Krebszellen (Gifte und Viren) in Angriff genom-

men werden und der Körper sinnvoll bei seinem Heilungsprozess unterstützt wird. Viren, Gifte und der kontinuierliche Entzug von Nährstoffen und Lebenskraft für die Zellen ist die eigentliche Ursache des Krebs. In diesem Buch haben Sie erfahren, wie Sie durch die Sattva-Diät und -Lebensweise wieder Nährstoffe und Lebenskraft zurückerhalten.

Es ist bedauerlich, dass die Ärzteschaft im Allgemeinen Krebspatienten entmutigt, sich an ihrer eigenen Heilung zu beteiligen oder sie zu beeinflussen. Patienten werden selten in den Heilungsprozess miteinbezogen. Stattdessen werden medizinische Behandlungen so propagiert, als seien sie die einzige Abhilfe für die heutigen Krankheiten. Wahrheit ist aber: ob eine Person geheilt wird oder nicht, wird vom Zustand des Körpers, des Geistes und der Seele des Menschen gesteuert. Dies als Tatsache zu akzeptieren kann enorme selbststärkende Auswirkungen haben, die wesentlich für eine Heilung sind.

Viele Menschen, welche die Diagnose „Krebs im Endstadium“ erhielten, haben tatsächlich der Prognose getrotzt und eine komplette Remission erlebt. Es gibt keine einzige Krebserkrankung,



die nicht von jemandem überlebt wurde, unabhängig davon, wie weit fortgeschritten sie war. Wenn auch nur eine Person in seiner Heilung von Krebs (oder anderen Krankheiten) Erfolg hatte, so muss es einen Mechanismus oder Methoden dafür geben – und diese bestehen in der Beachtung der Grundlagen der Gesundheit und in Entgiftung und aufbauender Diät.

Von Ärzten erfuhr ich, dass viele Krankheiten, insbesondere Krebs, sich meistens 10 bis 30 Jahre lang aufbauen, ohne dass man davon etwas merkt. Wenn dann die Symptome ausbrechen und man die Krebsdiagnose erhält, so hat man schon eine jahrzehntelange Krankheitsgeschichte hinter sich – ohne sich wirklich ernsthaft krank gefühlt zu haben.

Allein in Deutschland werden pro Jahr ca. 300.000 neue Krebsdiagnosen gestellt. Wie viele Millionen Menschen sind das in den letzten und nächsten Jahren und wie viele befinden sich z.B. im 15. oder 28. Jahr ihrer Krebsentwicklung. Nur wenn man positive Veränderungen in seinem Lebensstil macht, sich von der zunehmenden Flut von Giften, Schwermetallen, ungeeigneter Nahrung befreit und sich um das Wissen über die Grundlagen der

Gesundheit bemüht, darf man hoffen, nicht in einigen Jahren – oder Monaten – eine Krebsdiagnose zu bekommen.

Heute bekommt in den USA etwa einer von 1,4 Menschen Krebs und Menschen, die eine Krebsdiagnose erhalten, werden frühzeitig sterben. In Deutschland wird es nicht anders sein. Machen wir uns nichts vor, viele sterben nicht an einem Chemotherapie-Mangel, sondern an einem Informationsmangel – an fehlendem Wissen über die Grundlagen der Gesundheit, nämlich wie man Krebs und allen Krankheiten vorbeugen und heilen kann.

Harvey Diamond, Autor von *Fit for Life – A New Beginning*, schreibt dazu: „Krebs ist nicht das Problem, sondern das Endergebnis eines Problems. Und weil diese einfache Wahrheit so universell missverstanden wird, werden Milliarden von Euro in einem vergeblichen Versuch vertan, Menschen zu heilen oder zu behandeln, nachdem es zu spät ist, und sie in Gefahr sind, ihr Leben zu verlieren. Schlimmer noch ist, dass so viele Millionen von Menschen unermesslich leiden, bevor sie letztlich an etwas unnötig sterben, das in erster Linie hätte verhindert werden können. In der Tat fällt es mir



schwer, eine Krankheit zu nennen, die man leichter verhindern kann als Krebs.“

Zur Heilung und Vorbeugung von Krebs und anderen Krankheiten gehört einmal die Erkenntnis wichtiger Naturgesetze, die unseren Geist und unsere Nahrung betreffen und zum anderen die Anwendung geeigneter Nahrungsmittel. Dabei können Ihnen die folgenden 3 Methoden helfen, die Wahrheit zu finden und auf allen Ebenen gesund zu bleiben:

1. Beleben Sie die innere Freiheit der Gedanken. Wir müssen in der Lage sein, selbstständig zu denken, ohne von anderen und ihren Gedanken beeinflusst oder abhängig zu sein.

2. Wir müssen die Freiheit der Forschung, Nachprüfung und Recherche haben, die Freiheit, Fragen zu stellen und auch die Freiheit, unser inneres Sein durch eigene Erfahrung zu erforschen.

3. Wir müssen Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstachtung und Glauben an unser inneres Selbst haben – Glaube an unser persönliches Selbst mit all seinen Talenten, Kräften und Zielen und Glaube an unser kosmisches Selbst als der Ursprung unserer Existenz und allen Seins.

Krebs kann sich in allen möglichen Körperteilen entwickeln. Die innere Gedanken- und Gefühlswelt, die mit Krebs in speziellen Körperteilen verbunden ist, sowie Anstöße, sie zu verändern, hat Christiane Beerlandt in ihrem Buch *Der Schlüssel zur Selbstbefreiung* sehr gut beschrieben.

Ein schönes Zitat von Masaharu Taniguchi über Krankheit im Allgemeinen:

„Krankheit ist kein wilder Tiger, der sich heranschleicht und dein Leben bedroht. Sie ist nur ein leerer Raum, der entsteht, wo das Leben seine Kräfte unentfaltet lässt, gleichwie es dunkel scheint, solange das Licht noch nicht erstrahlt. Leben und Licht sind wesenseins. Krankheit kann nur bestehen, solange die Kraft des Lebens durch einen Irrtum oder Falschgedanken von der Selbstentfaltung abgehalten wird.“

Zur Beseitigung der Ursachen von Krankheiten gehört oft Vergebung – sich selbst und anderen vergeben. In seinem Buch *Das Wunder der Vergebung: Ho’oponopono – das hawaiianische Ritual für inneren Frieden* zeigt uns Ulrich Duprée mit zahlreichen Beispielen, wie das hawaiianische Ritual



im Alltag funktioniert. Ho'oponopono wirkt da, wo unsere persönliche, berufliche und spirituelle Entwicklung beflügelt werden soll. Er empfiehlt einen Satz, mit dem dies gelingen soll: Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe dich, ich liebe mich. Danke.

Auch Pierre Franckh hat schon vielen geholfen, alte, krankmachende Überzeugungen zu transformieren. Er rät dazu, alle Glaubenssätze, die unser Leben bestimmt haben, aufzuschreiben und sie ins Positive umzuformulieren. Sätze wie „Das kannst du nicht“ kann man ändern in „Ich kann alles, was ich möchte“ und „Du findest nie einen Mann“ wird zu „Ich bin ein Geschenk für jeden Mann!“ „Du bringst nur Unglück!“ wird zu „Ich bin ein Geschenk für jeden, der in meinem Leben ist!“ und „Du bist zu dick“ wird zu „Ich liebe mich so, wie ich bin“ usw. Man akzeptiert sich immer so, wie man ist.

Wenn wir diese Sätze positiv umwandeln, geschieht etwas sehr Tiefgreifendes. Unser Verstand beginnt sich neu einzustellen. Wir lernen, dass es Alternativen zu dem gibt, was wir bisher als „wahr“ angenommen haben und programmieren diese für ein besseres Leben.

*Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.
– Buddha*

Viele Patienten weltweit haben auf die Frage, was sie als den Grund ihrer Heilung ansehen, geantwortet: „Zuerst habe ich mich geändert, dann wurde ich plötzlich gesund.“

Ein Sanskrit Sprichwort weist ebenso auf die Gründe zur Heilung und den Erfolg bei allen Unternehmungen hin. Es besagt, dass der Erfolg der Taten großer Männer und Frauen mehr von der Reinheit des Herzens abhängt als von den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen. D.h. – erst wenn man angefangen hat, die Unreinheiten des Geistes durch körperliche Entgiftung, Meditation und einen Sattva-Lebensstil wegzuwaschen und Herz und Geist sich mehr und mehr in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen befinden, empfängt man günstige Wirkungen – auch aus der Umgebung.

Wirklicher Heilerfolg sowie wahres Wissen und Macht lassen sich nicht durch positives Denken oder Hingabe an jenseitige Geister oder Medien



erlangen, die nur einen Bruchteil der Macht und Gewalt der allmächtigen Natur besitzen. Nicht Geister, Geist und Verstand sind es, welche die wirkliche Grundlage von aller Macht und allem Wissen sind – die wirkliche Grundlage ist das Licht Gottes, die Macht unseres inneren Seins, die wir durch die Kunst des Seins erlangen. Diese Kunst ist die Praxis „des Königreichs der Himmel inwendig in uns“ – „Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden“ – dies zeigt uns ebenso, wie die Unterstützung für unser Leben durch ein Nach-Innen-Wenden zustande kommt.



Kapitel 11

Heilungsbeispiele von Herz-, Prostata-, Autoimmunkrankheiten, Krebs, multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Diabetes, chronischer Müdigkeit, Candidose, Osteoporose, Untergewicht, Übergewicht und mehr

Autoimmunkrankheiten sind in den letzten Jahrzehnten eine Zivilisationskrankheit geworden. Die Zahl der Betroffenen in den Wohlstandsländern ist dramatisch gestiegen. Man kennt ca. sechzig Autoimmunerkrankungen; von einer weiteren Reihe Krankheiten wie Schizophrenie, Autismus oder Essstörungen nimmt man an, dass sie autoimmune Ursachen haben. Ebenso weiß man, dass jedes Organ oder Gewebe Ziel dieser Erkrankung werden kann. Wissenschaftliche Analysen haben



bisherige Vermutungen bestätigt, dass Menschen mit Autoimmunerkrankungen mit einem erhöhten Krebsrisiko rechnen müssen. Also Autoimmunerkrankheiten als Vorstufe von Krebs?

Autoimmunerkrankungen haben ihre Ursache nicht darin, dass das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe vorgeht – das Immunsystem sieht körpereigenes Gewebe niemals als einen Fremdkörper an, den es zu bekämpfen gilt. Unser Körper und unser Immunsystem sind immer unser Freund. Die Ursache sind Viren und Gifte.

Durch die Verbreitung von Schwermetallen und Chemikalien in Luft, Wasser, Boden und in unserer Nahrung hat in den letzten 100 Jahren eine starke Vermehrung der Viren und Bakterien in unseren Körpern stattgefunden, deren bevorzugte Nahrung wie früher schon dargelegt u.a. Schwermetalle und ungesunde Chemikalien sind. Sie leben ebenso von Stoffen wie Quecksilber und DDT, die beide schon mit der Zeugung in den Mutterleib übertragen wurden.

Das heute existierende Zuviel an Viren, viralen Nebenprodukten und ihren giftigen Nahrungsquellen führte so zur Entstehung einer Reihe

neuer Krankheiten, auch Krebs und die sogenannten Autoimmunerkrankungen. Viren können die Organe beschädigen, Leber und Lymphsystem überlasten und Gifte schneller im Körper ausbreiten.

Diese Ursachen von Autoimmunerkrankungen sind der modernen Medizin nicht bekannt, sie bietet deshalb keine Therapiemöglichkeit an und behandelt diese Erkrankungen nur symptomatisch – dabei wird die Aktivität des Immunsystems durch Immunsuppressiva wie z.B. Cortison unterdrückt oder gedämpft. Forscher halten es inzwischen für wahrscheinlich, dass die Medikamente gegen die Autoimmunerkrankungen für das höhere Krebsrisiko verantwortlich sind. Denn wenn man das Immunsystem unterdrückt, so die Forscher, könnte es sein, dass das unterdrückte Abwehrsystem die Tumorzellen nicht mehr angemessen bekämpfen kann.

Viele Autoren, so z.B. Dr. Robert Simpson (sein Buch: *Seeding Humans with Cancer*) oder Dr. Buchwald (berichtet über den Wahnsinn der Impfungen) haben darauf hingewiesen, dass viele Krankheiten und auch Autoimmunkrankheiten wie z.B. Lupus und multiple Sklerose Folge von Impfungen



sind. Nach ihnen erzeugen die heutigen Impfungen oder „Immunisierungsprogramme“ mit ihren Stoffen (wie z.B. RNA) Proviren, die unter nicht gesundheitsförderlichen Bedingungen schädlich werden und „Arthritis, MS, Lupus, Parkinson und vielleicht sogar Krebs entwickeln“. Ein intaktes Immunsystem kann nicht mit unnatürlichen und giftigen Mitteln und Maßnahmen aufgebaut werden.

Im *Journal of Clinical Nutrition* wurde berichtet, dass Proteine aus Milchprodukten den Säuregehalt des Blutes erhöhen, der dann mit dem Kalzium aus dem Skelett neutralisiert werden muss – das führt zu Hüftknochen- und anderen Brüchen sowie einer Abnahme von Knochensubstanz und anderer Substanzen – alles eine schwere Belastung für das Immunsystem.

Es gibt viele Menschen, welche Autoimmunerkrankungen hatten und die gesund geworden sind, als sie (alle) gekochte und tierische Nahrung aus ihrer Ernährung strichen. Ihnen wurde gesagt, es gäbe keine Heilung für sie und alles, was sie tun könnten, sei, ihre Krankheit zu managen (d.h. Symptome behandeln, ohne die Ursache zu beseitigen). Ein Beispiel dazu finden Sie im Buch von

Dr. Graham, wo eine Frau sich von einer Autoimmunkrankheit mit der 80/10/10-Diät heilte (fettarme vegane Rohkost).

Besonders die Gifte und Viren, die durch den Konsum von tierischer Nahrung (Fleisch, Eier, Milchprodukte) in den Körper gelangen, tragen zu Autoimmunerkrankungen bei. Fleischprodukte sind voller Bakterien, Viren und Gifte. Beim Verzehr von pflanzlichem Eiweiß ist das nicht der Fall.

Wir haben in den ersten Kapiteln gesehen, dass ein intaktes Immunsystem auch durch das 20 % Mehr an Nervenenergie aufrechterhalten wird, wenn wir durch Vermeidung von gekochter Nahrung viel Verdauungsenergie einsparen, die dem Körper dann für wichtige Funktionen zur Verfügung steht – z.B. für die Regeneration und die Stärkung des Immunsystems.

Ein weiterer Grund für viele Krankheiten liegt in der Verklebung von Faszien: abgelagerte Schlacken aus nicht verdauten und halb verfaulten Proteinen, Virenabfälle und tote Virenkörper sowie Gifte aus Lebensmittelzusätzen und Landwirtschaft machen es dem Immunsystem sehr schwer, verklebtes, dahinflaulendes Gewebe zu bearbeiten.



Mit der lebendigen Sattva-Diät, einer gründlichen Reinigung und Anwendung aller in diesem Buch beschriebenen Faktoren, die Gesundheit aufbauen und das Immunsystem unterstützen (auch die Meditation, denn eine psychische Stärkung der Betroffenen stärkt wiederum deren Immunsystem) haben Sie genügend Hilfen, um sich von Autoimmun- und anderen Krankheiten zu befreien und ein glückliches Leben zu führen.

Heilungen von Brustkrebs und Frauenkrankheiten

Dr. Ruth Heidrich, Autor von *A Race For Life*, hatte Brustkrebs mit 47 Jahren und nahm dann an einer Studie teil, welche eine streng vegane, vegetarische und fettarme Ernährung erforderte. Ihre Cholesterolverte gingen in 3 Wochen von 236 nach 160 zurück, danach auf 127 und weniger. Sie besiegte den Krebs, isst seitdem nur fettarme vegane Rohkost und kann sich nicht mehr vorstellen, anders zu essen, weil ihr Leben wunderbar verläuft.

Dr. Kristine Nolfi (ihr Buch: *Meine Erfahrungen mit Rohkost*), heilte sich selbst mit Rohkost von Brustkrebs und stellte dann fest, dass sowohl bei

ihr und ihren Patienten sogar nur wenig gekochtes Essen, sei es auch vegetarisch, eine Heilung verhindern kann.

Die folgenden Abschnitte enthalten einige Aussagen von Don Bennett: Der Östrogenspiegel (bei Frauen wie Männern) steigt mit dem Verzehr von tierischen Nahrungsmitteln und dies bewirkt eine Überstimulation der reproduktiven Gewebe des Körpers (Brust, Uterus und Prostata), was automatisch zu Krebs und anderen Problemen führt. Dies wird verstärkt durch die faserarme (eigentlich faserlose) Aufnahme, die mit dem Verzehr tierischer Lebensmittel verbunden ist und dem Östrogen so erlaubt, wieder in den Blutstrom absorbiert zu werden, wodurch das Problem verschlimmert wird.

Es ist förderlicher für Ihre Gesundheit, wenn Sie so viel wie möglich Bioprodukte essen, denn die zugesetzten Chemikalien in Nicht-Bioprodukten imitieren Östrogene in männlichen und weiblichen Körpern. Sie senken die Anzahl männlicher Spermien und erhöhen den weiblichen Östrogenspiegel. Deshalb gibt es so viele Östrogen-bezogene Krebsarten.



Einer der Gründe, warum wir keine zusätzlichen Hormone nehmen sollten (wie sie in allen Fleisch- und Milchprodukten vorkommen) ist, weil es die Schlüsselrolle vieler Hormone ist, den Zellen beim Wachstum zu helfen. Deshalb gibt es Hormone in der Muttermilch, damit ein Baby wachsen kann. Aber wenn Sie auch nur wenige Krebszellen im Körper haben, dann kann die Einnahme oder der Verzehr von Wachstumshormonen diesen Zellen helfen, zu einem Krebs heranzuwachsen.

Besonders die rohen Produkte von Milch, Käse, Eiscreme etc. enthalten das Hormon IGF-1, welches als Schlüsselfaktor für das Wachstum eines jeden menschlichen Krebses identifiziert wurde und das Krebswachstum außer Kontrolle bringt. Dies wurde in vielen wissenschaftlichen Publikationen beschrieben.

Die Nationen mit den höchsten Raten von Brustkrebs sind Dänemark, Norwegen, Holland, Schweden und die USA. Diese Länder haben auch den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch von Milch und Käse. Auch Prostata-, Darm- und Lungenkrebs wurden wissenschaftlich mit dem Verzehr von Eiern, Soja-, Fleisch- und Milchprodukten assoziiert. Selbst in Indien, wo die Kuh so verehrt wird, haben vegeta-

risch lebende Heilige und Erleuchtete, die dort als Avatare verehrt werden, speziell vor dem Verzehr von Käse gewarnt.

Oft wird das Kalzium in der Milch gepriesen, da eine Ernährung mit einer ausreichenden Menge an bioverfügbarem Kalzium helfen kann, die Ausbreitung von Krebszellen in den Knochen zu verhindern. Aber leider kann das Kalzium in der Milch nicht helfen, die Ausbreitung von Krebs zu verhindern, weil das Kalzium in der Milch nicht sehr bioverfügbar ist. Kalzium braucht gleichzeitig mit sich bestimmte andere Nährstoffe, um vom Körper aufgenommen werden zu können und Milch hat einen erschreckenden Mangel an diesen Co-Faktoren für die Assimilation von Kalzium, so z.B. Magnesium.

Es ist allgemein bekannt und wurde oft berichtet, dass Frauen ihre Menstruation früher als je zuvor beginnen. Und es wurde auch weithin bekannt und berichtet, dass sich mit dem früheren Beginn des Fortpflanzungszyklus das Risiko für Krebsarten die mit Hormonen zusammenhängen, wie Brustkrebs, erhöht.

Tatsache ist, dass je mehr Hormone aus Milch und Chemikalien aus Nicht-Bio-Produkten Mädchen



bekommen, desto mehr Wachstumshormone erhalten sie daraus und desto früher verwandeln sie sich in Erwachsene. Und wenn man bedenkt, dass Wachstumshormone Zellen wachsen lassen und diese Hormone nicht zwischen gesunden Zellen und Zellen in der Krebsvorstufe unterscheiden können, ist es kein Wunder, dass diese Korrelation besteht. Und diese Wachstumshormone kommen nicht aus Obst oder Gemüse, sondern von tierischen Produkten, deren Verbrauch in den letzten 50 Jahren enorm gestiegen ist – gleichzeitig mit den Hormon-verbundenen Krebserkrankungen bei Frauen und ebenso gleichzeitig mit dem früheren Auftreten des Menstruationszyklus.

Vorsicht mit Häm-Eisen

Ein separates Thema für Frauen ist Eisen, denn je mehr Blut Frauen auf monatlicher Basis verlieren, je mehr brauchen sie Eisen. Aber je gesünder eine Frau ist, desto weniger Blut verliert sie. So ist der Eisenbedarf für diejenige, die sich gesund ernähren und auch auf die anderen, ebenso wichtigen Faktoren für gute Gesundheit achten (Ruhe, Bewegung, Sonne etc.), nicht viel anders als bei einem Mann von gleicher Größe und Gewicht. Aber

selbst wenn Frauen viel Blut verlieren, können ihre Eisen-Anforderungen problemlos erfüllt werden, wenn sie aktiv genug sind, deshalb genügend Obst und Gemüse essen können und so auch genügend Eisen aufnehmen – aber nur dann, wenn sie keine Tees, Kaffee und Milchprodukte konsumieren, die Stoffe enthalten, welche Eisen binden und damit der Bioverfügbarkeit entziehen.

Es gibt zwei Arten von Eisen – Häm-Eisen und Nicht-Häm-Eisen. Häm-Eisen ist nur in tierischen Produkten enthalten. Nicht-Häm-Eisen ist in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden. Meistens wird angenommen, dass Häm-Eisen besser absorbiert wird als Nicht-Häm-Eisen, aber diese Verallgemeinerung ist irreführend. Etwa 40 % des Häm-Eisens, das man zu sich nimmt, wird absorbiert. Von Nicht-Häm-Eisen werden zwischen 10 % und 40 % absorbiert, je nachdem, wie viel man braucht: Wenn der Körper mehr braucht, wird er mehr absorbieren, wenn er weniger benötigt, wird weniger aufgenommen.

Es gibt also einen eingebauten Regulationsmechanismus für Nicht-Häm-Eisen, aber nicht für Häm-Eisen; man wird die gesamte Menge



Häm-Eisen in der Nahrung absorbieren (d.h. immer rund 40 % daraus) ob man sie gerade braucht oder nicht. Und das ist ein Minuspunkt, denn ein Zuviel an Eisen im Körper wirkt nicht mehr antioxidativ, sondern (pro)oxidativ. Prooxidantien tragen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs bei. Deshalb ist Eisen der wichtigste ergänzende Nährstoff, den man leicht überdosieren kann. Als entdeckt wurde, wie schädlich zu viel Eisen war, wurde es aus Vitaminen für Kinder entfernt. Zu viel Eisen füttert zudem die im Körper lebenden Viren, die dann Organe schädigen und Krankheiten erzeugen.

Eisenmangel kann zwei Ursachen haben: zu geringe Aufnahme und Malabsorption. Für einen gesunden und aktiven Veganer ist es praktisch unmöglich, nicht genügend Eisen zu bekommen. Wichtig sind: ein gesundes Maß an Aktivität; genug essen um sich mit Kalorien zu versorgen; viel rohes Obst und Gemüse und diese oft genug als Mono-Mahlzeiten. Malabsorption von Eisen ist gewöhnlich ein Problem der Magen-Darm-Regelung, das durch gesunde Lebensgewohnheiten wie geeignete Diät, Sonne, Ruhe, Bewegung etc. in Ordnung gebracht wird.

Heilungsbeispiele von Krebs und anderen Erkrankungen

Der persische Autor Aterhov schreibt in seinem Buch *Raw Eating* zu Krebs: „Gib dem Krebskranken täglich 1000 g frisches, reifes Obst über den Tag verteilt. Dieses ist ausreichend, um das Leben des Erkrankten aufrechtzuerhalten, aber so wenig, dass der Krebs keine Nahrung mehr bekommt und abstirbt!“ Ebenso schrieb Aterhov: „Krebs ist die Tochter des Kochtopfs.“

In einem alkalischen und sauerstoffreichen Organismus kann keine Form von Krebs überleben. Dies wird erreicht, wenn die Patienten beginnen, viele chlorophyllreiche Lebensmittel zu essen, weil alle grüne Pflanzennahrung und Blätter dem Körper mehr Sauerstoff zufügen. Darüber hinaus alkalisieren die Vitamine und Mineralstoffe aus rohem Obst und Gemüse den Körper. Viele Ärzte in Europa verwenden zusätzlich intravenöse organische Vitamin-C Infusionen, 100 ml pro Tag, drei Mal pro Woche oder öfter. Damit hört das Tumorzellwachstum oder Krebszellenwachstum innerhalb von wenigen Tagen auf. Auch scheint ein wenig Meersalz oder rosa Salz in gefiltertem Trinkwasser



für die Patienten wichtig zu sein, wenn der Salzgehalt des Bodens so gering ist, dass nicht mehr genügend davon in kommerziell angebautem Obst und Gemüse enthalten ist.

Einige Ärzte empfehlen, keine Impfungen, Krebsvorsorgeuntersuchungen und Mammographien durchführen zu lassen, weil sie diese als Vergiftungsversuch und Kundenbeschaffung für Ärzte als Handlanger (Verkaufsagenten) einer rein profitorientierten Pharmaindustrie ansehen, welche mit Schneiden, Chemo und Bestrahlung nur wenige Überlebenschancen anbieten.

Krebs baut sich meist in vielen Jahren auf und muss in den meisten Fällen deshalb nicht von heute auf morgen operiert werden (wie es viele Ärzte versuchen, ihren Patienten weiszumachen) und oft dehnt sich Krebs erst durch die Operation auf andere Teile des Körpers aus. Die meisten Krebspatienten sterben nicht direkt am Krebs, sondern an den Folgen der Behandlung (Schneiden, Chemo, Bestrahlung) und eine Nichtbehandlung oder alternative Behandlung ist in vielen Fällen nicht nur vorzuziehen, sondern hat massenweise zu erstaunlichen Heilungen geführt.

Eltern sind gut beraten, wenn sie ihren Kindern kein TV sehen lassen (Gehirnwäsche). Falls Sie den bürgerlichen Qualitätsblättern (Zeitungen) und Fernsehsendern in Deutschland die Stange halten, so lesen Sie einmal das Buch von Dr. Udo Ulfkotte (*Gekaufte Journalisten – Wie Politiker, Geheimdienste und Hochfinanz Deutschlands Massenmedien lenken*), der als ehemaliger Journalist und Insider seine eigene Beteiligung an der unglaublichen Manipulation der Bevölkerung im Interesse der Mächtigen und Kriegstreiber bekennt.

Oder schauen Sie sich die Aussagen von Dr. Kurt Grisch, österreichischer Konfliktforscher, an, der über viele Jahre feststellen musste, dass die publizistische Vorbereitung von Krieg in den bürgerlichen Qualitätsmedien Methode hat. Er nennt es Kriegstreiberei. Viele andere bekannte Menschen haben sich ebenso dazu geäußert, so z.B. Hildegard Knef, Schauspielerin: „Es ist unglaublich, wie sehr Medien lügen können. Man weiß heute nicht mehr, was man denen noch glauben soll.“ Halten Sie sich und Ihre Kinder von den Massenmedien fern und leisten Sie dadurch keinen Beitrag mehr zur Kriegstreiberei, falscher Gesundheitsinformationen, etc.



Was viele erfolgreiche Ärzte und Heiler noch nicht erkannt haben, ist die eigentliche Ursache jeder Krankheit, wie sie von den uralten östlichen Wissenschaften gelehrt wird – die Unfähigkeit, reines Bewusstsein (ein Sattva-Zustand) aufrechtzuerhalten. Reines Bewusstsein ist ein vierter Bewusstseinszustand neben Wachen, Schlafen und Träumen, der durch ein Nach-innen-wenden, durch transzendieren der Gedanken und Konzepte erfahrbar wird. Es ist eine Art Gewahrsein oder Leere, die als Katalyst für alle inneren und äußeren Körper- und Lebensumstände funktioniert (ein persönlicher Seelen- und Lebenslenker) und die auch von chinesischen Meistern gelehrt wird.

Wer diese Katalyst-Funktion nicht nutzt und vor allem, sie nicht in seinem täglichen Leben aufrechterhält (bei allem was man tut, ohne darüber nachzudenken oder sich daran zu erinnern, weil es eine Erfahrung ist, die durch wiederholte Übung automatisch von unserem Nervensystem reflektiert wird), der wird krank werden oder zumindest nicht sein volles menschliches Potential in diesem Leben entwickeln können.

Die Wirksamkeit dieses vierten Bewusstseinszustandes wurde in vielen wissenschaftlichen

Untersuchungen bestätigt – so fand man heraus, dass während der Meditation eine Ruhe gemessen wurde, die tiefer als im Tiefschlaf ist und daher zu vermehrter Energie und Regeneration führt.

Viele Menschen fragen sich, wie Meditation zu Resultaten führen kann, wenn man nur still sitzt und nichts tut. Einmal tut man nicht nichts und zum Anderen sind die ca. 20–30 Minuten Zeit der Meditation nur eine Vorbereitung oder Energiesammlung, so dass alles für den Rest des Tages nach dem inneren perfekten Plan des persönlichen Seelen- oder Lebenslenkers geschieht.

Das ist wie beim Bogenschießen: Bevor Sie den Pfeil loslassen, ziehen Sie ihn zuerst so weit wie möglich in die entgegengesetzte Richtung. Genauso ziehen erfolgreiche, gesunde und glückliche Menschen ihren Geist zuerst zu seiner Quelle der Energie und Intelligenz tief in ihrem Inneren zurück, bevor sie in die Aktivität gehen – mit mehr Ruhe, Energie und einem klaren Geist macht das Leben dann mehr Spass und alle Handlungen werden erfolgreicher und zufriedenstellender sein.

Weitere, oft auch unabhängige Forschung hat gezeigt, dass durch Meditation eine Synchronisa-



tion der beiden Gehirnhälften zustande kommt mit den entsprechenden Effekten wie klares, harmonisches und umfassenderes Denken und Handeln mit dem entsprechenden Erfolg im Leben; eine Stabilisierung der tiefen inneren Ruhe während des Tages, was zu einer gesunden Reaktion auf Stress führt, denn wie man mental und emotional auf Stress reagiert, bestimmt den Grad des Einflusses auf Gesundheit oder Krankheit, auf Erfolg und Langlebigkeit.

Auch beim Thema Langlebigkeit ist die uralte östliche Wissenschaft allen modernen Methoden weit voraus. Die Aufrechterhaltung der „Leere“ (eigentlich der unmanifestierten Fülle des Lebens) ist hier erst der Beginn der Langlebigkeit. Suchen Sie im Internet einmal nach Methoden der Langlebigkeit, „longevity myths“ oder nach den 7 Unsterblichen – dann bekommen Sie einen Schimmer davon, welche Lebensspannen in vergangenen Zeiten und Kulturen existierten, welche außersinnlichen Wahrnehmungen und übermenschlichen Fähigkeiten existieren, die heute nicht durch unsere beschränkten Wissensquellen erklärbar sind, aber von jedem entwickelt werden können. Sie wurden seit Jahrtausenden

in der östlichen Wissenschaft aufgezeichnet – so z.B. in den Yoga Sutras von Maharishi Patanjali.

Schauen Sie auch mal, welche bedeutenden erfolgreichen westlichen Personen unserer Zeit regelmäßig Meditation praktizieren und sich mit dem bisher verborgenen östlichen Wissen beschäftigen – Sie werden dort hunderte bekannte Gesichter finden.

Heilung von Geist und Seele mit der Vanille-Kur

Heilpflanzen sind schon immer in der Aufmerksamkeit des Menschen und besonders von Naturheilern gewesen, da sie viele Nährstoffe haben, die der Körper verwenden kann, um sich selbst zu heilen und weil sie Heilung auch auf Geist und Seele übertragen können. Unter den vielen Pflanzen, die geeignet sind, eine gesunde Veränderung in Geist und Seele zu bringen, haben Vanillebohnen einen besonderen Platz.

Vanille war in früheren Zeiten ein wichtiges Heil- und Arzneimittel. Schon die alten mittelamerikanischen Völker benutzten sie in ihrer Küche und zur Heilung.



Die Überlieferungen sagen, dass Vanille das Immunsystem stärkt und antioxidative, pilztötende, aphrodisierende und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Ein gestärktes Immunsystem kann auch Krebszellen angemessen handhaben und für perfekte Gesundheit sorgen. Vanille soll die Nerven beruhigen und bei Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen helfen. Vanille soll durch ihre Verstärkung von Träumen eine psychotherapeutische Wirkung haben. Naturvölker haben sie auch zur Verbesserung der Gehirnleistung verwendet und man nimmt an, dass somit auch Demenz und Alzheimer vorgebeugt werden können.

Die aphrodisierende, antioxidative Wirkung der Vanille wurde hauptsächlich zur Heilung eingesetzt, nicht zu ihren ebenso bekannten Effekten der Verführung, Steigerung sexueller Genüsse oder anderer Begierden, denn diese führen zu Machtverlust und einer Senkung der Heilungschancen. Echte Vanille wurde zur Heilung und Bewusstseinsenerweiterung eingesetzt und führt oft schnell zu einer Bejahung des Lebens, einem intensiveren Erleben mit mehr Freude und Hingabe an das was ist, zu einem optimistischen Wesen mit mehr Mut und Kraft, die Dinge anzugehen, die für eine Hei-

lung und ein neues gesundes Leben notwendig sind oder die Dinge endlich zu tun, von denen man schon lange geträumt hat.

Neuer Mut befreit von krankmachenden Ängsten und Zweifeln. Vanille kann zu einem tieferen Genuss des Lebens führen (wenn man sich nicht von Begierden leiten lässt), zu mehr Wertschätzung von allem, was ist, auch zur Wertschätzung seiner selbst, zu vermehrter Selbstliebe. Die kindliche Seele in uns wird wieder erweckt und man beginnt erneut, mit dem Herzen zu denken statt mit dem Kopf. Dies geht einher mit dem Vergessen all der Konzepte und Glaubenssätze, welche unser Leben eingeschränkt und die Auslebung unseres wahren Seins mit all unseren schönen Fähigkeiten und Talenten blockiert haben – und die sich körperlich als Krankheiten manifestiert haben. Vanille kann helfen, sein Leben selbstbestimmt zu leben – nicht mehr fremdbestimmt, sondern gesund und herzlich.

Nun zur Anwendung: Nehmen Sie nur echte Vanille aus kontrolliert biologischem Anbau (kein synthetisches Vanillin). Eine Vanille-Kur ist mindestens 6 Wochen lang, um den Körper zu entsäuern. Dabei können Reinigungswirkungen wie ver-



stärkte Träume, Ausscheidungen oder emotionale Reaktionen auftreten. Sie können ca. 2 cm einer Vanilleschote essen (3–5 Mal täglich ½ Std. nach dem Essen) oder sie auch pulverisiert, in Wasser aufgelöst oder als Speisezugaben verwenden.

Mit der „**Krebskur-total**“ von Rudolf Breuß (sein Buch: *Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar. Ratschläge zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten*) wurden nach seinen Angaben innerhalb von 30 Jahren (bis 1986) 40.000 Krebskranke und andere Schwerkranke völlig geheilt. Seit 1986 sind es viele Tausende mehr geworden. Mit der Breuß-Kur essen Krebskranke sechs Wochen lang nichts Festes (auch die Gemüse- und Obstsäfte werden nochmals gefiltert, um Festes zu beseitigen), um den Krebs auszuhungern, Ablagerungen und Gifte auszuleiten und alles aufzulösen, was dem Körper fremd ist. Bei anderen Krankheiten empfiehlt Breuß die Kur für nur drei Wochen.

Wer jedoch raucht, trinkt oder sich Giften aussetzt, kann nicht geheilt werden. So lassen z.B. die Gifte Naphthalin, künstlich hergestellter Kampfer, Fliegen-, Schaben- und Mottengifte keine Heilung zu, auch wenn sie sich nur in Schubladen oder Schrän-

ken befinden. Auch Gifte in Wohnmaterialen wie in Teppichen und Matratzen sind schädlich. Nach Entfernen aller Gifte soll man nach Breuß 14 Tage die Wohnung mit Duftharzrauch ausräuchern. Auch Handys am Körper getragen verhindern Heilung, so auch Pestizide, künstliche Lebensmittelzusätze, Konservierungs- und Farbstoffe in Nahrung und Getränken. Essen Sie daher nur Bioprodukte, denn durch jahrelange Einwirkung selbst kleinster Giftmengen entstehen nach Breuß Krebs und andere Krankheiten. Wenn Sie keine Bioprodukte in Ihrer Gegend erhalten können, so überlegen Sie einen Umzug oder wo Sie in Ihrer Umgebung Bioprodukte anpflanzen können.

Das Schlafen (oder längerer regelmäßiger Aufenthalt) über Wasseradern und Erdstrahlen macht nach Breuß ebenso krank und verhindert die Heilung bei jeder Kur. Man muss seine Wohnung daraufhin untersuchen und eventuell Betten etc. umstellen. Jeder kann das Aufspüren von Wasseradern und Erdstrahlen leicht selbst lernen und durchführen oder einen Begabten dazu bitten.

Auch empfiehlt Breuß, nie aufgewärmte Speisen zu essen, da sie krank machen und das Leben verkürzen. Versuche an Mäusen bestätigten dies



– Mäuse, die frisch gekochte Nahrung bekamen, lebten ca. drei Jahre. Mäuse, welche die gleiche Nahrung nach 20 Minuten aber aufgewärmt bekamen, lebten nur drei Monate und Mäuse, welche die gleiche Nahrung abgestanden und nach fünf Stunden aufgewärmt bekamen, lebten nur einen Monat.

Wer sich mit seiner Heilung Zeit lassen will oder gesunder leben möchte, kann auch einfach nur die Sattva-Diät anwenden und zusätzlich täglich ½ Liter oder mehr von Gemüse- oder Obstsaften trinken, so wie es der Klient des Herrn Wandmacker tat, der sich damit von Prostatakrebs heilte.

Neben den von Breuß genannten Giften existieren heute noch sehr viel mehr Gifte wie Pestizide, Herbizide, Aluminiumverbindungen von Chemtrails, Lösungsmittel, Zahnquecksilbergase aus Krematorien und Petroleum-Produkte. Von diesen sind besonders das Herbizid Glyphosat gefährlich, da es fast überall anzutreffen ist, auch in biologisch angebauten Produkten (wegen der Windübertragung) und ebenso die Gifte, die durch die Besprühung mit Chemtrails (im Jahr einige tausend Tonnen, angeblich zur Wetterregulierung) auf Wälder, Wiesen, Obst- und Gemüseanbauflächen herunter-

rieseln. Diese Gifte befinden sich in der Luft und wir sind gezwungen, sie einzusatmen – so Aluminiumverbindungen, Silberfluorid, Titan, Strontium und Barium.

Diese Gifte belasten neben elektromagnetischer Strahlung (Handyfunk, Computer z.B.) schon den Fötus im Mutterleib, der schädlichen Einflüssen und Giften noch weniger Schutz entgegensetzen kann als Erwachsene – dies führt zu einer Degeneration der kommenden Generationen. Kinder werden schon mit Gehirnschäden, Krankheiten, Allergien, chronischer Müdigkeit und Krebsanfälligkeit geboren. Die ihnen nachfolgenden Generationen werden mehr und mehr unfruchtbar oder immer weiter und früher krank – dies hat man in der Tierforschung nachgewiesen: es dauert etwa drei Generationen, bis die Familie letztendlich ausstirbt, weil keine Kinder mehr gezeugt werden können.

Die gesundheitsschädliche Metallbelastung nimmt immer mehr zu. Eine hohe Kontamination mit z.B. Aluminium (nicht nur in Chemtrails, sondern auch in Körperpflegemitteln, Lebensmittelzusätzen, in Pizza und Brot durch das Backen auf Aluminiumblechen, in Blumennektar und somit in Honig,



etc.) führt bei Menschen zur Alzheimer-Krankheit. Wenn Sie wissen, dass der Aluminiumgehalt in Bienenpuppen in den letzten Jahren von 13 auf bis zu 193 ppm gestiegen ist (Forscher sehen dies als einen der Hauptgründe für das Bienensterben) und dass beim Menschen schon drei ppm die Alzheimer-Krankheit auslöst, dann können Sie sich vorstellen, welche Auswirkungen diese Kontamination hat und noch haben wird.

Wenn wir wollen, dass unsere Zukunft und die unserer Kinder gesund und glücklich ist, so müssen wir es zur Bürgerpflicht machen, dass jeder sich entgiftet – zumindest jedes Jahr für einige Wochen oder Monate mit der Sattva-Diät, einer Traubenkur nach Brandt, oder OPC- und anderen Kuren wie die 28-Tage Kur von Anthony William.

Es gibt Mediziner und Gesundheitsautoren, die die Ausleitung von Giften, Schwermetallen und Parasiten mit vielen umständlichen und teuren Mitteln und Prozeduren empfehlen. Parasiten und Würmer binden jedoch fast alle Gifte im Körper in sich und wenn Parasiten keine länger verweilenden Abfallstoffe mehr vorfinden, weil wir den Darmbesen der rohen Obst- und Gemüsefasernstoffe anwenden, so verlassen sie den Körper –

zusammen mit den in ihnen gebundenen Giften und Schwermetallen.

Bei vielen Schwerkranken kann man die Parasiten- ausleitung durch Einläufe, Colon-Hydro-Therapien und Obst- und Gemüsesaftfasten unterstützen. Die Parasiten und Würmer, die herauskommen, tragen dadurch weit mehr Quecksilber und andere Giftstoffe aus dem Darm als andere Entgiftungs- methoden. Auch Dr. Norman Walker empfiehlt in seinen Büchern diese Prozedur (z.B. in seinem Buch: *Darmgesundheit*).

Koriander, Zinnkraut und andere Kräuter bieten auch Stoffe an, die für eine Gift- und Parasiten- ausleitung nützlich sind. Man darf bei materiellen Hilfsmitteln wie Kräutern und Säften nicht verges- sen, dass sie aus sich selbst heraus nicht agieren können, denn Materie besitzt keine magischen Kräfte und nur das Lebensprinzip in uns agiert – es sucht sich aus dem Angebot an organischen Mineralien und Enzymen in den Kräutern oder in der Rohkost das aus, was es für seine Aufgabe momentan benötigt. Lebensmittel mit vielen Ami- nosäuren haben Enzyme, die dabei helfen, beson- ders Schwermetalle und Giftstoffe – selbst aus dem Gehirn – hinauszuleiten.



Auch vermehrte Flüssigkeitszufuhr durch rohe saftige Früchte und Wasser helfen uns dabei. Um sicherzustellen, dass Sie immer genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, können Sie auch mindestens 10 Minuten vor jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit ein halbes oder ganzes Glas Wasser oder frischen Saft zu sich nehmen.

Hodenkrebs und urogenitale Probleme heilen

Ein Patient von Dr. Graham schreibt im Buch *The 80/10/10 Diet*, dass er Darmschmerzen und urogenitale Probleme einschließlich chronischer Prostatitis hatte. Der Doktor sagte ihm, es könne eine Verbindung zwischen seiner Diät und diesen Problemen bestehen.

Als er die 80/10/10-Diät durchführte, war er erfolgreich, die Ursache des Problems zu beseitigen und sich ebenso von den Anzeichen von Hodenkrebs zu befreien, die er hatte. Er schrieb: „Nach Anwendung dieser Prinzipien der Ernährung und des Lebensstils wurde mein Körper zu optimaler Gesundheit und optimalem Wohlbefinden wiederhergestellt.“

Hautkrebs geheilt

Dr. Bernarr Zovluck berichtete: „Sonnenbäder halfen, den Hautkrebs von Dr. Harland Anruf zu heilen. Sein Hautkrebs wurde von zwei Ärzten diagnostiziert, einer davon war ein Chirurg, der die chirurgische Entfernung empfahl, der andere, Dr. Call, wandte Sonnenbäder an den betroffenen Stellen an. Innerhalb kurzer Zeit verschwand der Hautkrebs und dem Chirurgen, der die chirurgische Entfernung empfohlen hatte, wurde davon berichtet. Als Dr. Anruf vom lokalen Arzt untersucht wurde, konnte bestätigt werden, dass der Hautkrebs verschwunden war.

Dr. Zane R. Kime schrieb, dass Krebsheilung durch Sonnenbäder unterstützt wird:

„Diejenigen, die mehr Sonnenlicht erhalten, haben weniger Krebs. Sonnenbäder helfen durch den Aufbau des Immunsystems und die Erhöhung des Sauerstoffs in den Geweben, Krebs zu heilen. Sonnenlicht führt nicht zu Hautkrebs. Gesunde Menschen bekommen keinen Hautkrebs. Wiederholter Sonnenbrand verursacht Hautkrebs, nicht Sonnenbäder, schreibt Dr. Michael Gray. Chronischer Sonnenbrand verbindet sich mit freien Radikalen



und führt dann zu Hautkrebs. Freie Radikale, Fett-nahrung, Cholesterin und durch gekochte Nahrung durcheinandergebrachte Antioxidantien können Hautkrebs verursachen. Gekochte Lebensmittel haben ihre Antioxidantien durch das Kochen reduziert oder gestört, insbesondere die Vitamine C und E.“

Also: sehen Sie die Sonne nicht als Ihren Feind an. Sicher kann sie in zu hoher Dosis schädlich sein, aber das trifft auch auf Wasser zu.

Studien haben gezeigt, dass DNA-Sequenzen aus genmanipulierten Lebensmitteln den Verdauungsprozess überleben und durch den Verdauungstrakt in den Blutstrom gelangen können, in die Zellen eintreten und dort das Immunsystem stören oder zu Krebserkrankungen führen können.

Krebsheilung mit Laetril (Vitamin 17)

In seinem Buch *Krebs? Nur noch als Sternzeichen!* beschreibt Norbert Kilian, wie er sich selbst mit Vitamin B17 aus bitteren Aprikosenkernen und einer Umstellung der Ernährung von Krebs heilte. Vitamin B17 wird bei der industriellen Entbitterung vieler Lebensmittel eliminiert und hat des-

halb zu einem allgemeinen Mangel an diesem Vitamin in der Bevölkerung geführt, was (wie bei jedem Vitaminmangel) zu Krebserkrankungen beisteuert.

B17 ist bekannt unter den Begriffen Amygdalin, Nitrilosid, β -Glukosidase und Laetril. Je nach pflanzlicher Ausgangssubstanz unterscheidet man Amygdalin aus bitteren Mandeln, Cerasin aus Kirschkernen, Prunasin aus Pflaumenkernen, Ficin aus Feigen, Dhurin aus Hirse, Cassavin aus Bohnen, usw. Es gibt mindestens 50 Nitriloside in der Natur – in verschiedenen Gemüse- und Salatsorten, Obstkernen, Samen, Nüssen und Fettfrüchten.

Wenn man B17 in natürlicher unbehandelter Form zu sich nimmt, ist es ein gutes Mittel, um das Immunsystem wieder aufzubauen und Erkrankungen abzubauen. B17 ist nicht giftig wie oft behauptet wird, denn die wenigen Mengen Blausäure darin können von unseren gesunden Zellen von einem Anti-Enzym neutralisiert werden. Krebszellen dagegen haben dieses Anti-Enzym nicht und scheinen deshalb durch die natürlichen Pflanzengifte zugrunde zu gehen. Viele kranke Menschen haben B17 in erheblichen Mengen gegessen (z.B. 20–80 Aprikosenkerne täglich bei akuten Erkran-



kungen) und sind dabei gesund geworden. Hier ist aber anzunehmen, dass solche Heilungen mit durch andere Einflüsse oder Kombinationen mit anderen Maßnahmen zustande kamen.

Heilung von Morbus Parkinson

Der Architekt Manfred J. Poggel bekam die Diagnose Parkinson mit keiner Aussicht auf Heilung. Er fing an, alternative Therapien zu ergründen und begann ein neues Leben ohne Gifte. Nach einiger Zeit war er geheilt – und auch seine zahlreichen Vorerkrankungen verschwanden. In seinem Buch *Morbus Parkinson – meine Heilung ohne Chemie* stellt er über 30 selbst angewendete Therapieformen vor, u. A. eine Ernährungsumstellung und Meditationstherapie. Wer bereit ist, neue Denkweisen zuzulassen und sich für eine Heilung ohne Chemie zu entscheiden, kann hier Unterstützung finden.

Heilung von Diabetes, chronischer Müdigkeit und Kandidose

Es wird nie eine wirkliche „Heilung“ für Diabetes, Krebs usw. geben, denn diese sind nur die natürliche Reaktion des Körpers auf einen ungesunden

Lebensstil. Sobald man anfängt, Gifte und Schwermetalle auszuleiten und gesund zu leben, wie wir es in diesem Buch darstellen, so besteht für den Körper keine Notwendigkeit mehr, auf ungeeignete Nahrung zu reagieren.

Diabetes stellt sich automatisch ein, wenn der Fettanteil in der Nahrung zu hoch ist: mehr als 2–10 % der täglichen Kalorien aus Fett. Senkt man den Fettverzehr auf diese Ebene, schwindet Diabetes und die damit verbundenen Leiden wie chronische Müdigkeit und Kandidose. Nicht alle Diabetiker haben mit Müdigkeit und Kandidose zu tun, aber diese Leiden entstehen aus der gleichen Ursache: zu viel Fett im Blut.

Diese Fett-Diabetes-Verbindung wird schon seit vielen Jahren von Ärzten anerkannt und dokumentiert. So z.B. 1927 von Dr. E.P. Joslin vom Joslin Diabetiker-Center in Boston, der davon ausging, dass eine fettreiche, hohe Cholesterin-Diät zur Entwicklung von Diabetes beitrage.

Im Jahr 1936 präsentierte dann Dr. I.M. Rabinowitch aus Kanada der Diabetes-Gesellschaft in Boston 1000 Fallstudien, die bewiesen, dass der Hauptfaktor, welcher den Blutzucker-Stoffwechsel



trotz der Gegenwart eines normalen Insulin-spiegels behindert, zu viel Fett im Blut war.

Auch die Zeitschrift der American Medical Association dokumentierte 1959 diesen Zusammenhang zwischen Fettkonsum und Diabetes.

Ebenso erklärte ein Artikel im *American Journal of Clinical Nutrition* von 1979, dass „medizinische Forschung bestätigt, dass bis zu 50 % der Menschen mit Typ-2-Diabetes ihre Diabetes-Risiken eliminieren und ihre Medikamente innerhalb von drei Wochen einstellen können, wenn sie eine fettarme, pflanzliche Ernährung und tägliche Bewegung beginnen.“

Bei Mäusen mit Typ-2-Diabetes wurde 1998 festgestellt, dass sie durch eine Reduktion des Nahrungsfettes geheilt wurden. Dies berichtete das Duke University Medical Zentrum in einer Studie, die zeigte, dass Nahrung mit hohem Fettgehalt verantwortlich war für die Entstehung von Diabetes in den Mäusen, während Zucker überhaupt keinen Effekt auf Diabetes-Symptome hatte: „Ohne Fett entsteht kein Diabetes, auch nicht bei Mäusen die anfällig für Diabetes sind. Wenn die hohe Fett-Diät bei Mäusen gestoppt wird, welche mit

dieser Diät aufgezogen wurden, so verschwindet ihre Diabetes.“

Die meiste gekochte und ungeeignete Ernährung, zu fettreiche Nahrung, Kaffee, Salz, Gewürze, zu viel Eiweiß und ungeeignete Lebensmittelkombinationen führen zu Krankheit und auch Diabetes. Diabetikern wurde angeraten, mit dem Verzehr von rohen Früchten immer einige grüne Blätter oder etwas Selleriestangen zu essen, damit der Fruchtzucker durch die zusätzlichen Faserstoffe langsamer aufgenommen wird. Wenn die Blutzucker-Regulation mit der Sattva-Ernährung wieder normal ist, braucht man diese spezielle Essweise nicht mehr, solange man sich an das Verhältnis 80 % simple Kohlenhydrate und weniger als 10 % Fettkalorien hält. Vitamin D (Sonnenschein) und Chromium in der Nahrung sind ebenso wichtig für eine Heilung und zum Schutz vor Diabetes und Krebs. Auch Eleotin, eine pflanzliche Kombination, soll Diabetikern Erleichterung verschafft haben.

Oft wird bei Diabetes von dem Verzehr von Früchten abgeraten. Schädlich für die Gesundheit sind aber niemals der Fruchtzucker in Früchten (Glukose, der einzige Brennstoff für jedermanns Zellen), sondern die anderen Zuckerarten wie hoch



konzentrierte Fruktose aus Maissirup, die vielen Fertigprodukten beigefügt werden.

Auch tierische Proteine (Kuhmilch etc.) tragen zur Entstehung von Diabetes bei, speziell bei Säuglingen. Dies wurde in vielen Studien nachgewiesen, z.B. in *The Lancet* im Dezember 1996. Eine Studie im *New England Journal of Medicine* im Jahr 2000 stellte fest, dass Patienten, welche zu Diabetes neigen, bei Milchkonsum Autoimmunreaktionen bekamen und deshalb keine Kuhmilch trinken sollten.

Viren leben u.a. von Milchprodukten und greifen auch die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse an, welche Insulin erzeugen und tragen dadurch zur Entstehung von Diabetes bei. In der März 2005-Ausgabe des *European Journal of Clinical Nutrition* wies die Universität in Fredericksburg, Dänemark, nach, dass der Verzehr von Milchprodukten zu Insulinresistenz führte – d.h. dass der Körper nicht mehr auf Insulin reagiert, obwohl genügend vorhanden ist.

Untergewicht loswerden

Bei Untergewicht werden von vielen Gesundheitsexperten Giftausleitung oder 3 Tage Fasten empfohlen, um die Verdauung und Assimilation der Nahrung zu verbessern. Danach sind frische süße Früchte, Trockenfrüchte sowie etwas mehr stärkehaltiges Gemüse und Süßkartoffeln mit Avocado oder Nüssen und Samen (ca. 100–150 g) empfehlenswert.

Man kann auch täglich eine extra Früchtemahlzeit hinzufügen oder bei den Abendmahlzeiten statt Gemüse süße Früchte mit Blattsalaten essen. Bei Untergewicht sind besonders mehr Bewegung, Dehnübungen und Gewichtstraining nötig, denn Aktivität verbessert den Appetit und die Assimilation.

Osteoporose vermeiden und heilen – Knochenbrüche und Hüftgelenksoperationen vorbeugen

Warum werden Millionen von Menschen mit Osteoporose diagnostiziert? Wenn Sie eine Diät essen, die reich an Fleisch, Milchprodukten, Zucker, Salz, Phosphor und Koffein ist und wenig



frisches Obst und Gemüse beinhaltet und Sie nicht genug Bewegung und Sonne bekommen, dann sind Sie für Osteoporose prädestiniert.

Tierisches Eiweiß wandelt sich in unserem Körper und bildet dabei zwei intensive Säuren – Schwefelsäure und Phosphorsäure. Um unseren Blut-pH-Wert leicht alkalisch zu halten, muss unser Körper diese Säuren neutralisieren. Kalzium ist die beste Substanz, die unser Körper dazu hat und die beste Kalzium-quelle sind unsere Knochen. Die Phosphorsäure verbindet sich mit Kalzium und bildet eine unlösliche Verbindung, was die Kalziumaufnahme hemmt. Wenn Sie eine Diät mit viel tierischem Eiweiß essen, dann macht es nichts, wie viel Kalzium Sie konsumieren, Sie werden immer noch Knochenmasse verlieren. Das Ergebnis ist, dass Sie nicht sofort sterben, aber mit der Zeit bekommen Sie Osteoporose, an deren Folgen Sie sterben können.

Raffinierter Zucker trägt ebenso zu Osteoporose bei. Er wird schnell absorbiert und erhöht rapide die Blutzuckerwerte in unseren Zellen – schneller als die Sauerstoffebene der Zellen. Dies bewirkt eine unvollständige Oxidation der Glukose, was

zur Bildung von Säuren führt. Säuren versauern den Körper – dies macht eine Pufferung mit Kalzium erforderlich, die zu Knochenabbau führt. Und verarbeiteter Zucker raubt dem Körper Magnesium, das für die Knochen-Remineralisierung benötigt wird: um Kalzium aufzunehmen, braucht der Körper eine vergleichbare Menge an Magnesium. Milch, Milchprodukte, Zucker, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten nur geringe Mengen an Magnesium.

Soda enthält ebenso Phosphorsäure und trägt damit ebenso zur Osteoporose bei, weil sie als Säure mit Kalzium neutralisiert werden muss.

Eine ungeeignete Diät ist nicht die einzige Ursache der Osteoporose. Rauchen, Koffein, Alkohol, zu wenig körperliche Betätigung und zu wenig Sonnenschein (Vitamin D) intensivieren Knochenschwund. Aber neben Knochenschwund ist auch fehlender Knochengewinn eine Ursache für Osteoporose. Kalzium könnte da helfen, aber es ist nur verwendbares Kalzium, das Knochen bildet. Gute Quellen für bioverfügbares Kalzium sind grünes Gemüse wie Kopfsalat, Mangold, Grünkohl und verschiedene Früchte und Beeren.



Kaffee kann die Verdauung beeinträchtigen und zu Nierenerkrankungen, Inkontinenz und Osteoporose beitragen. Auch der Konsum von Lebensmitteln mit Hormonen (alle tierischen Lebensmittel) bringt den Hormonspiegel aus dem Gleichgewicht. Ein zuviel an Hormonen trägt dann zu hormonbezogenen Krebsarten bei, sowie zu Osteoporose, PMS, aggressivem Verhalten und unangenehmen Wechseljahren.

In China und Japan essen die Menschen viel weniger Eiweiß und Milchprodukte und haben daher kaum Probleme mit Osteoporose. Forschungen weisen darauf hin, dass der Kalziumverlust sich verdoppeln kann, wenn man seinen Proteinkonsum verdoppelt.

„Der Verbrauch von Milchprodukten wurde mit einem erhöhten Risiko für Hüftfrakturen assoziiert ... der Verzehr von (zuviel) Nahrungsprotein führt zu einer erhöhten Ausscheidung von Kalzium.“ – so berichtete das *American Journal of Epidemiology* 1994; S. 139.

„Die Daten zeigen, dass häufiger Milchkonsum und höhere Kalziumzufuhr bei Frauen mittleren Alters nicht gegen Hüft- oder Unterarmfrakturen Schutz

bieten ... Frauen, die größere Mengen von Kalzium aus Milchprodukten essen, hatten ein deutlich erhöhtes Risiko für Hüftfrakturen, während keine Zunahme des Frakturrisikos für die gleichen Mengen an Kalzium aus milchfreien Quellen beobachtet wurde.“ – so schrieb das *American Journal of Public Health*, Band 87, 1997.

Hüftgelenksoperationen und -probleme werden ebenso von einem Zuviel an unbrauchbarem Kalzium mit verursacht – wenn dann noch saure Bedingungen im Körper (durch zu viel Eiweiß, Kaffee, Schwarztee usw.) sich mit den Ablagerungen von anorganischem Kalzium (der Körper kann nur organisches verwenden) kombinieren, so wird auch der Lymphfluss behindert und die Faszien verkleben. Da helfen die Maßnahmen aus den Kapiteln 3–10, besonders lebendige Sattva-Nahrung und das Trinken von viel Grapefruit- und Orangensaft statt Wasser. Dies kann die Ablagerungen lösen. Auch eine Virenausleitung kann hilfreich sein, denn Viren sind ebenso ursächlich bei Osteoporose (siehe Bücher von Anthony William).

Gorillas sind viel stärker als jeder Mensch, und sie bekommen keine Osteoporose – sie erhalten ihr Protein und Kalzium aus Obst und grünem Blattgemüse.



Wenn Sie Osteoporose, Diabetes, Krebs und andere degenerative Erkrankungen vermeiden möchten, so beschließen Sie, nach den Naturgesetzen unseres Körpers zu leben (nur geeignete Nahrung) und seien Sie sich der größten Ursachen von Krankheit bewusst – Fehlinformationen und Täuschung zur Profiterhöhung durch charakterlose Unternehmen.



Kapitel 12

Unser Zeitgeist im Wandel – eine neue Handlungs- und Lebensweise

Manchmal fällt es uns schwer zu glauben, dass Menschen sich aus Profitgründen an anderen Menschen bereichern auf Kosten derer Gesundheit. Aber die Krebs-Industrie ist ein gutes Beispiel dafür. Ein neueres Buch von Samuel Epstein bezeugt dies: *National Cancer Institute und American Cancer Society: Criminal Indifference to Cancer Prevention and Conflicts of Interest*. Es zeugt von der Gleichgültigkeit vieler Menschen, Wissenschaftlern und Geschäftsleuten gegenüber Krebsprävention und von Interessenkonflikten.

Informationen über die Vorbeugung von Krankheiten sind in den letzten Jahren immer häufiger



erschieden. Sie helfen Ihnen, die Wahrheit über Lebensmittel und ihre Wirkung auf den Körper zu beachten – das, was Sie essen, zu dem werden Sie.

Ihr Essen wird in die Moleküle Ihres Körpers transformiert, wird Teil von Ihnen und beeinflusst Ihr Gefühlsleben sowie Ihr Denken, Handeln und Verhalten. Nahrungsmoleküle aus tierischem, totem und de-vitalisiertem Material füttern nicht nur Viren und Bakterien im Körper, sondern werden in tote, de-vitalisierte Gedanken und Gefühle transformiert. Solche Nahrung erzeugt unausgeglichene chemische Reaktionen im Gehirn, die zu allen möglichen geistigen Störungen führen – z.B. einer geringeren Fähigkeit, mit normalem Menschenverstand nach den Fakten zu urteilen.

So wie das tote Essen ist, so sind die Gedanken und als Folge auch die Beziehungen – de-vitalisierte, traurige, konfliktgeladene Beziehungen, Pech, schlechte Erfahrungen und keine Zufriedenheit im Leben. Das persönliche Schicksal entspricht dann diesen Zuständen. All dies hat einen Einfluss auf die Degeneration und Mutation der Zellen und Gene – die Nachkommen werden in allem genauso de-vitalisiert sein und kürzer leben.

Lebendige, enzymreiche Nahrung dagegen leitet Viren aus, korrigiert die degenerierten Zellen und Gene und erweckt die inneren Seelenkräfte, einen neuen gesunden Geist, klares, einfaches Denken und Verhalten und ein höheres Bewusstsein, mit dem man die Welt mit anderen Augen zu sehen beginnt.

Auch Meditation trägt dazu bei, Ihr Gehirn in Harmonie oder Kohärenz zu bringen – ein geordnetes Gehirn ist die Voraussetzung dafür, dass Sie Ihre Instruktionen für Ihr Leben direkt von Ihrer Seele bekommen und nicht mehr von Werbung, Medien, Erziehungseinrichtungen und einer gesellschaftlichen Struktur, welche Unternehmen, Organisationen und Handelsgesellschaften fördert, die an den physischen, mentalen und spirituellen Krankheiten der Menschen verdienen wollen und sie zu hoffnungs- und glücklosen Konsumenten macht.

Der menschliche Körper rebelliert gegen tierische, raffinierte und degenerierte Nahrung und reagiert mit Krankheiten – wir sehen es heutzutage in einem Ausmaß, das es seit langem nicht mehr gab. Der Konsum toter, de-vitalisierter Nahrung schafft automatisch eine Leere oder ein Vakuum zwischen



Geist und Seele und schneidet den Menschen von höherem göttlichen Wissen und Verstehen ab. Nachdem der Mensch die ihm vom Schöpfer zugedachte natürliche Nahrung aufgab, begannen Verwirrung, Massenkongflikte und Zerstörung auf Erden.

Damit entstanden Kriege, Gefängnisse, pharmazeutische Industrien bzw. eine ökonomische Umgebung, die von den kränksten, feindseligsten und reaktionärsten Individuen geleitet wird. Mit massiven Lügen über Ernährungsfakten und Betrug zum finanziellen Vorteil lehren diese Individuen die ganze Menschheit, dass wir täglich tierische Produkte (einschließlich Milchprodukte) essen müssen, um gesund zu sein.

Das hat sich als falsch herausgestellt. Die Ära der Täuschung wurde mit der massiven Zunahme von Krankheiten aufgedeckt und geht nun langsam zu Ende; die uralte Wahrheit über den positiven Einfluss lebendiger roher und vollwertiger Nahrung auf körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit verbreitet sich immer mehr.

Viele haben begonnen, sich mit lebendiger und giftloser Nahrung zu ernähren. Wer nicht umden-

ken will, wird irgendwann von einem Schock getroffen – meist durch eine heute schon fast jeden zweiten Menschen treffende Diagnose einer tödlichen Krankheit mit wenig Überlebenszeit. Leben erzeugt Leben und Tod erzeugt Tod – die Konsequenzen toter, de-vitalisierter Nahrung kommen dann, wenn man sie am wenigsten erwartet, wenn man am wenigsten darauf vorbereitet ist, wenn man meint, man sei sauber mit einer solchen Nahrung davon gekommen.

Diese Konsequenzen sind personifizierte Wahrheit, niemand entgeht den Folgen seiner Handlungen – aber man kann umschwenken und sich von der vorherrschenden Esskultur trennen. Wenn Sie viele Jahre lang falsch gegessen haben und dadurch Ihre Krankheit meist unwissentlich selbst verursacht haben, müssen Sie diesen Schaden wiedergutmachen. Sie müssen das Gegenteil tun: frische natürliche Nahrung essen, die Gesundheit an Stelle von Krankheit schaffen wird.

Beginnt man mit der Aufnahme lebensfördernder frischer Enzyme (insbesondere Obst), so kommt es, je nach der Menge angesammelter Belastung des Körpers durch de-vitalisierte Nahrung und angesammelte Medikamente, zu einer Reinigung,



zur Ausleitung von gespeicherten Nahrungsgiften und Medikamenten und zu Heilreaktionen, die kurzfristiges körperliches Unwohlsein (z.B. Herzklopfen, leichte Schmerzen, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Hautausschlag) mit sich bringen können. Ihr Körper hält dies für nötig, um abgespeicherte Gifte, die nun in den Kreislauf gelangen, herauszuführen und damit eine Basis zu schaffen für Heilung und Wiederaufbau.

Haben Sie Geduld mit Ihrem Körper – kurzfristige unangenehme Heilerscheinungen sind besser als spätere schreckliche Leiden mit einem frühen Tod. Entgiftungserscheinungen dauern nie lange; was aber länger dauert, ist die Wiederaufbauphase – sie kann je nach Organ oder Gewebe zwischen 7 Monaten und 7 oder mehr Jahren liegen, je nachdem, wie viel Schaden Sie Ihrem Körper zugefügt haben. Tote und ungeeignete Nahrung hat Konsequenzen und der Körper braucht seine Zeit, um damit fertig zu werden.

Mit lebendiger Nahrung geben Sie Ihrem Körper Liebe, Fürsorge und Wertschätzung – Ihr Körper wird sich dafür bei Ihnen bedanken.

Wenn Sie rohe pflanzliche Naturprodukte mit

ihren frischen Enzymen bevorzugen, so haben Sie damit eine bessere Energiequelle mit mehr Nährwerten als degenerierte Schnellnahrung, fettiges, frittiertes Essen, tierische Produkte und toxische Getränke, die nur zu Herzinfällen und anderen Krankheiten führen. Nehmen wir z.B. Spinat – er hat mit 46 % mehr Protein als Rindfleisch (30–40 %) und 10 % ungesättigte Fettsäuren, während Rindfleisch 60 % gesättigte Fettsäuren und Cholesterin hat. Weiter hat Spinat 10 Mal mehr Eisen als Rindfleisch – das ist wohl der Grund, warum Rinder Grünzeug fressen und nicht tierische Produkte.

Auch Milch und ihre Produkte liegen mit ihren krankmachenden und für uns meist nicht assimilierbaren Nährstoffen weit hinter der Effektivität von pflanzlicher Nahrung, Samen und Kernen und lässt oft dicke, schwere, kuhähnliche Individuen entstehen.

Bedeutung für die Welt

Ein kürzlich veröffentlichter Bericht der Vereinten Nationen stellte fest, dass die Rate, in denen sich andere Kulturen in Richtung einer westlichen, stark auf Fleisch und Milchprodukte ausgerichtete



Ernährungsweise bewegen, einfach unhaltbar ist. Eine solche Ernährung würde auch am meisten zum fossilen Brennstoffverbrauch beitragen – und wenn die Weltbevölkerung bis zum Jahre 2050 auf etwa 9,1 Milliarden Menschen steigen wird, sei bis dahin eine vegane Ernährung ein Muss, um eine solche Bevölkerung überhaupt zu ernähren.

Eine vegane Ernährung hat nach dem UN-Bericht die geringsten negativen Auswirkungen auf den Planeten. Tierische Nebenprodukte sind verantwortlich für die höchsten Treibhausgasemissionen: laut einem Bericht des World Watch Institutes sind sie verantwortlich für 32,6 Milliarden Tonnen Kohlendioxid pro Jahr, d.h. 51 Prozent der jährlichen weltweit vom Menschen verursachten Treibhausgase. Die Nummer 1 der Ursachen für die globale Erwärmung wird auf dem Teller gefunden.

Zusätzlich haben Ökonomen errechnet, dass der Anbau von Getreide und anderen Produkten für die Viehnahrung im Vergleich mit dem Anbau für menschliche Nahrung (Obst, Gemüse) ökonomisch nicht sinnvoll ist, denn von gleichen Bodenflächen kann man z.B. entweder 30–40 Menschen Früchte und Gemüse geben oder einer Person Rindfleisch.

Für Früchte und Gemüse erhält man auf dem Markt auch einen weitaus höheren Preis als Getreide. Der ständig wachsende Anbau von mehr Getreide für die Viehzucht sowie die Verwendung giftiger Düngemittel und Pestizide und das Abholzen von Wäldern für mehr Getreideanbau für Viehfutter verursacht zudem enorme Umweltschäden. Dazu kommt ein riesiger Energie- und Wasserverbrauch um Getreide- und Fleischprodukte zu produzieren und zu verarbeiten.

Verantwortungsbewusste Menschen, die auch an ihre kommenden Generationen denken, fangen deshalb an, umzudenken. Wenn Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten ändern und damit anfangen, ein paar Mal pro Woche vegan zu essen, und dann langsam immer öfter, vermisst man Milchprodukte und Fleisch nicht – besonders, wenn man sich mit leckeren Rezepten beschäftigt und sich ein wenig Wissen über biologische Fakten aneignet, die unseren Körper und unsere Nahrung betreffen.

Der Mensch: ungeeignet zum Fleisch essen

Tatsache ist, dass der Mensch von Natur aus ein Pflanzenesser ist und kein Raubtier. Raubtiere



haben Reißzähne, die dem Menschen fehlen. Einige sagen, der Eckzahn hätte sich zurückgebildet, aber die ältesten Gebissfunde (bis vor 12 Millionen Jahren) weisen keine menschlichen Reißzähne auf.

Das Gebiss des Menschen besteht nur aus Schneidezähnen und Mahlzähnen und hat keine Reißzähne, er ist damit ein reiner Pflanzen- und Früchteesser. Der Nachweis von Giften im Darm nach Fleischgenuss belegt ebenso eindeutig, dass der menschliche Körper für den Fleischgenuss nicht geeignet ist.

Auch Affen fressen Fleisch, wenn sie einmal Geschmack daran gefunden haben, genau wie der Mensch – ein ehemaliger Vegetarier kann ohne weiteres zum Allesfresser mutieren, muss aber negative Konsequenzen in Kauf nehmen.

Fleischfressende Tiere haben eine kürzere Darmlänge als der Mensch; dies schützt sie vor Verwesungsgiften, die sich beim zu langen Aufenthalt im Darm bilden. Die Entstehung der Giftstoffe, die im menschlichen Darm bei Fleischgenuss gebildet werden, ist seit 1893 wissenschaftlich nachgewiesen. Dies wurde im *Handbuch der Allgemeinen Pharmakologie und Therapie* (1893, Brockhaus)

dargelegt – von Prof. Dr. T. Lauder Brunton, dessen Buch offensichtlich in Vergessenheit geriet. Danach wurden folgende Verwesungsgifte im Darm wissenschaftlich festgestellt: giftige Alkaloide aus faulenden tierischen Eiweißsubstanzen wie Fleisch und Fisch sowie Dimethylamin, Trimethylamin, Triethylamin, Ethyenediamin, Cholin, Neurin, Neuridin, Gadinin, Cadaverin, Putrescin, Saprin und Mydalein. Muscarin und Neurin schwächen bei Säugetieren die Herztätigkeit (Herzbeschwerden) und in einem vorgeschrittenen Stadium der Verwesung entsteht ein Alkaloid, welches auf den Dünndarm wirken und Diarrhöe und ungewöhnlichen Kräfteverfall bewirken kann.

Mydalein erhöht die Körpertemperatur und wird mit Verstopfung assoziiert sowie mit Erweiterung der Pupillen, vermehrter Aussonderung von Tränen, Speichel und Schweiß, Erbrechen, Durchfall, Lähmungen, Zuckungen, Atemnot und Koma.

Die Verweildauer von Fleisch im menschlichen Körper bei 36 Grad Körpertemperatur ist viel zu lange, da dieses zu einer Unmenge von Verwesungsgiften führt, was in hohem Maße das Immunsystem belastet. Die Verweildauer beträgt beim Menschen 2–5 Tage. Verstopfungen führen in



der Regel immer zu Krankheiten, da die Gifte dann noch länger im Darm verbleiben. Abführmittel helfen nicht wirklich. Der menschliche Darm ist für die Verwertung von Fleisch oder Fisch auf Dauer nicht geeignet. Der Mensch hat die Darmlänge eines Pflanzenessers; reine fleischfressende Tiere haben die kürzesten Därme mit entsprechend wesentlich kürzerer Verweildauer der Nahrung, so dass diese Gifte bei ihnen nicht entstehen können.

Wenn beim Menschen mit fortschreitendem Alter das Immunsystem schwächer wird durch die vielen Fleisch- und Bakteriengifte, so ergibt sich eine Situation wie bei einem Fass, das ständig gefüllt wurde und nun überläuft – dann genügt ein Tropfen, um den Überfluss oder Zusammenbruch des Körpers herbeizuführen.

Plötzlich bricht eine Krankheit aus und damit meist auch alle anderen Krankheiten, die das Immunsystem bisher unterdrücken konnte – und zwar dann, wenn man es am wenigsten erwartet und schon geglaubt hat, man sei mit einer Raubtierernährung gut weggekommen. Solange der Mensch nicht erkrankt, ist er für Argumente kaum zugänglich – wir müssen erst mit einer oder

mehreren ernsthaften Krankheiten konfrontiert werden, bevor wir umdenken.

Die Fleischesserei ist nur anerzogen. Würden wir als Vegetarier aufwachsen, d.h. in einer Familie und Umgebung wo keiner Fleisch isst, so würde niemand es vermissen. Kinder reagieren mit Abscheu, wenn man ihnen erklärt, dass es sich beim Fleischverzehr um Tierleichteile handelt. Berichten zufolge verweigern viele Säuglinge instinktiv Nahrung, welche verarbeitetes Fleisch enthält. Dem Autor ging es in seiner Kindheit ebenso.

Beim kindlichen, noch nicht gefestigten Immunsystem führt Fleischverzehr noch leichter als bei Erwachsenen zu (späteren) Krankheiten – daher sollten alle Eltern wissen, wie der Eiweißbedarf ihrer Kinder durch pflanzliche Produkte abgedeckt werden kann.

Viele Krankheiten werden vom Tier auf den Menschen übertragen, indem es Bakterien und Viren im Fleisch gelingt, unseren Magen zu passieren. Dies wird dann zur Ursache von vielen Krankheiten.



Auch verursachen Antibiotika, mit denen Schlacht-tiere behandelt werden, beim Menschen, der diese isst, Resistenzen – was im Ernstfall dazu führt, dass z.B. eine Lungenentzündung nicht behandelt werden kann und tödlich endet. Antibiotika sind ebenso Nahrung für Viren und daher Auslöser von Krankheiten.

Leben ist etwas Einmaliges und solange der Mensch Tiere tötet, wird die Gewalt auf unserem Planeten nicht aufhören. Gewalt, Kriege, krasser Egoismus und rücksichtsloses Profitstreben haben im Fleischverzehr ihre Wurzeln. Ein Raubtier muss als Fleischfresser töten und tut dies unschuldig. Der Mensch hat über seine Erkenntnisfähigkeit jedoch die Wahl, sein Verhalten zu korrigieren und sich zu besinnen, dass er als reiner und friedlicher Pflanzenesser geschaffen wurde und nicht als Raubtier.

Bewusstes Essen tierischer Leichenteile führt den Menschen zurück auf eine sehr niedrige Stufe der Evolution, auf die Stufe der Agression, der Raubtiere und Kriegstreiber. Evolution heißt Weiterentwicklung zu einem menschlichen sozialen Wesen.

Es ist unvereinbar, Tiere aus Genusssucht zu essen und sich gleichzeitig als höheres menschliches Wesen zu bezeichnen. Wir brauchen heute keine Tiere mehr zu essen, um überleben zu können, weil alle Nährstoffe, die wir brauchen, besser in Obst, Gemüse und pflanzlichen Lebensmitteln verfügbar sind.

Auch vom ethischen Standpunkt her ist der Fleischverzehr nicht zu rechtfertigen, denn um z.B. ein Schwein zu füttern, nimmt man sieben Menschen den Reis weg. Das Böse auf diesem Planeten nahm seinen Anfang, als der Mensch anfang, die Tiere aufzuessen. Man scheut sich nicht, die treuesten Wesen wie z.B. Hunde und Pferde aufzuessen (ja, in China werden Hunde zum Essen gezüchtet wie bei uns Rinder etc.).

Fast alle lieben die Tiere, um sie letztendlich aufzuessen, eine tödliche Freundschaft für die Tiere, da sie nicht die Hinterhältigkeit des Menschen erkennen können. Der Mensch muss sich von allem Töten und toter Nahrung trennen, wenn er möchte, dass unser Leben auf dieser Erde noch lange Zeit möglich ist.



Heilungsschritte

Krebs und andere Krankheiten werden von den zurzeit herrschenden destruktiven sozialen und ökonomischen Tendenzen mit beeinflusst. Je mehr Menschen einen Sattva-Lebensstil leben und tote tierische und ungeeignete Nahrung aufgeben, je mehr werden die Folgen solcher Nahrung im Einzelnen und der Gesellschaft reduziert und eliminiert. Je mehr Menschen gesund werden und verantwortungsvoller und umfassender denken und handeln, je mehr manifestiert sich ein neues kollektives Bewusstsein mit einer neuen sozialen und gesellschaftlichen Ordnung. Wir können beobachten, wie die zurzeit herrschende soziale, ökonomische, politische und religiöse Umgebung im Wandel begriffen ist.

Halten Sie sich von Medien und einer Erziehung fern, die uns mit Waffen, Drogen (Pillen), toter Nahrung und Gewalt konfrontiert und ständig die Abbilder und Vorstellungen der Degradation (besonders der Frauen), Korruption und Profitstreben als normal und wünschenswert projiziert. Profitstreben hat zu giftigem Müll geführt, zu Verseuchung von Luft, Wasser und Boden und damit

zu Krebs, Diabetes und anderen Krankheiten.

In Deutschland und Österreich gibt es inzwischen über 70 Bioenergiedörfer, -gemeinden und -weiler, die u.a. mit Förderprogrammen der EU, des Bundes und der Länder entstanden. Viele Dörfer oder Gemeinden versorgen sich bereits selbst mit Strom und Wärme aus Biomasse (aus BHKWs). Auch die Müll- und Abwasserentsorgung können mit direkter Verarbeitung vor Ort leichter und kostengünstiger erfolgen. In beheizten Gewächshäusern wird Biogemüse ganzjährig produziert und verkauft.

Die Nachfrage nach Bioware ist enorm steigend. Über Projekte wie die in Siebenlinden, Jühnde-Barlissen (Niedersachsen), Effelter (Bayern), Feldheim (Brandenburg) und Ebbinghof (NRW) können Sie sich vor Ort informieren oder im Internet, z.B.: www.wege-zum-bioenergiedorf.de

Sie können auch selbst ein Projekt für gemeinsames Wohnen in nach vedischen Prinzipien gebauten Häusern (Sthāpatya Veda) für gemeinsames Arbeiten und Meditieren durchführen oder sich entworfenen Projekten anschließen oder diese fördern.



Weitere Schritte sind z.B.: Gehen Sie täglich in die Natur, lauschen Sie den Vögeln und Ihrer Seele oder nehmen Sie Kontakt zu Gleichgesinnten auf und üben Sie täglich neue gesunde Gewohnheiten ein. Alles, was Sie sehen, hören, denken und essen hat einen Einfluss auf Ihre Gesundheit.



„Diejenigen, die Erlösung von Alter und Tod suchen, nachdem sie Zuflucht zur Reinheit des eigenen Seins genommen haben, wissen um das Brahman – das Selbst in seiner Gesamtheit und das gesamte Feld der Handlung.“

– Bhagavad Gita

Transzendenzerfahrung und richtiges Atmen können den Herzschlag stark reduzieren und führen zu einem sehr viel längeren Leben.

Kapitel 13

Methoden der Langlebigkeit

Vergangene Kulturen waren uns um vieles voraus: wir wissen heute von Hochkulturen, ihren Technologien und Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten, die wir uns heute nicht vorstellen oder erklären können. Und doch gibt es dazu in den ältesten Schriften der Menschheit seit Jahrtausenden einfache Erklärungen, detaillierte Beschreibungen und Methoden zur Ver-



wirklichung. Einige dieser Methoden hängen mit den in diesem Buch beschriebenen 3 Qualitäten des Bewusstseins zusammen – Sattva, Rajas und Tamas. Diese 3 Eigenschaften spiegeln sich nicht nur in der Auswahl der Ernährung der Menschen wieder, sondern definieren auch Lebensspanne, Körpergröße, Denk- und Verhaltensweisen und den Stand der Wissenschaft und Technologie eines Zeitalters. Dies wird klar, wenn wir uns nochmals kurz die 3 Eigenschaften in Erinnerung rufen:

Menschen und eine Gesellschaft, die eine **Sattva-Diät** und einen **Sattva-Lebensstil** bevorzugen, erfreuen sich nach den uralten Schriften automatisch einer perfekten geistigen und körperlichen Gesundheit, die sich in ihrem Leben ausdrückt als Reinheit, lichtvolle Ausstrahlung, Kohärenz sowie Harmonie und Tugend – ein Leben und eine Gesellschaft, die alle positiven Tendenzen und Qualitäten fördert und dadurch weder Unrecht, Krankheit noch Leid erzeugt. Weitere Qualitäten die sich nach den uralten Schriften durch eine Sattva-Diät und Sattva-Lebensweise entwickeln, sind Integration, Geradlinigkeit, innerer und äußerer Frieden, Glückseligkeit, höchstes Wissen, Wahrhaftigkeit, Erfolg allein durch ein reines Herz (Wunscherfüllung ohne äußere Mittel), innere und äußere Fülle

(Himmel auf Erden), Freude, sehr langes Leben und Rechtschaffenheit.

Menschen und eine Gesellschaft, die Rajas- und Tamas-Diäten und -lebensweisen bevorzugen, entwickeln nach den Vedischen Schriften all die schmerzhaften und negativen Tendenzen wie Stolz, Arroganz, Wut, Leidenschaft, Erfolgsjagd, Gier, alles Falsche, Widerstände und Probleme.

Rajas findet sich im Prinzip der Aktivität und Bewegung – alles Anregende, Aufputschende und Unruhige. Auf den Menschen bezogen bedeutet es einen unruhigen Geist, Hyperaktivität sowie das Handeln (und Essen) aus Leidenschaft und Begierde – all dies führt zu Krankheiten und Negativität, auch in der Gesellschaft.

Tamas ist das Ergebnis ungeeigneter Nahrung und wird definiert als Trägheit, Dumpfheit, Faulheit, Dunkelheit, Verwirrung, geistige Blockaden, Unwissenheit, Chaos, Betrug, Unreinheit – sie führen zu Leid, Elend und Krankheit.

Je nachdem, welche dieser 3 Eigenschaften im kollektiven Denken und Handeln vorherrscht (in Erziehung, Ausbildung, Medien etc.), spiegeln



sie sich in allgemeiner Krankheit oder Gesundheit wider sowie in einem dementsprechenden Leben und der Gesellschaftsform mit ihren Auswirkungen auf jedermann. Wir haben gesehen, dass Langlebigkeit (Āyu) nur mit Sattva assoziiert wurde.

Seit Jahrtausenden wird in den vedischen Schriften und in anderen Kulturen berichtet, dass es Zyklen gibt, in denen sich diese drei Eigenschaften unterschiedlich manifestieren. Die Mayas und andere haben ihre speziellen Begriffe dafür – in der ältesten, vedischen Literatur spricht man von 4 Yugas oder Epochen, die einem zeitlichen Plan folgen. So gibt es aufsteigende Zeitzyklen von ca. 12000 Jahren, in denen sich das kollektive Bewusstsein in 4 Abschnitten von einem vorherrschenden Tamas-Element langsam zu Sattva entwickelt, und absteigende Zyklen von 12000 Jahren, in denen das Sattva-Element im Bewusstsein der Gesellschaft in 4 Abschnitten wieder abnimmt bis hin zum Tamas-Element.

Die Menschheit hat den größten Teil ihrer Zeit und Evolution in höher entwickelten Zeitaltern verbracht, wir sind daher physisch und geistig von Sattva und Rajas stärker geprägt als von Tamas

und können daher jederzeit das Potential der höchsten menschlichen Eigenschaften in uns tragen und verwirklichen.

Zwischen Sattva- und Tamaszeitalter (Satya-Yuga und Kali-Yuga) kommt die Rajas-Qualität hinein und hat entweder aufsteigende oder absteigende Qualität zwischen diesen beiden Polen, je nachdem in welcher Nähe zum Zentrum sich die Sonne während ihres Umlaufs um ihr großes Zentrum befindet.

Es gibt unterschiedliche Auffassungen über die Zeitlängen der Yugas oder Zeitalter, aber gemeinsam sind ihnen die ca. 12000- bzw. 24000-Jahreszyklen, die in einigen Berechnungssystemen jedoch nur Unterzyklen von sehr viel längeren Zyklen sind. Die Menschen im Sattva-Yuga können viele hundert oder tausend Jahre alt werden, Menschen im Kali-Yuga nur zwischen 20 und 100 Jahre. Körpergröße, Diät und Alter der Menschen in den anderen Yugas liegen zwischen diesen beiden Extremen.

Im Sattva-Yuga hat es jedermann leicht, in perfekter Gesundheit, Frieden und Fülle zu leben – Voraussetzungen, um höhere Bewusstseinszustände



und außergewöhnliche menschliche Fähigkeiten zu verwirklichen. Denn erst damit können sich Langlebigkeit und paradiesische Zustände entwickeln.

Im Sattva-Yuga haben die Menschen ein höheres Bewusstsein, weil sie fähig sind, ihre innere Transzendenz-erfahrung auch während der Aktivität aufrechtzuerhalten. Dies mündet in der Erfahrung des Einsseins mit allem was ist.

Diese Erfahrung wurde schon vor 5000 Jahren in der Bhagavad Gita im Vers 45 des zweiten Kapitels beschrieben, wo Krishna seinem Schüler empfiehlt, sich jenseits aller Dualität zu begeben und die 3 Eigenschaften Sattva, Rajas und Tamas zu transzendieren, um ständig in der Reinheit des eigenen Seins gegründet zu sein.

In der Bhagavad Gita, Kapitel 7, Vers 29 finden wir dann, wie diese ständig gelebte Transzendenz-erfahrung zu Freiheit von Alter und Tod führt: „Diejenigen, die Erlösung von Alter und Tod suchen, nachdem sie Zuflucht zur Reinheit des eigenen Seins genommen haben, wissen um das Brahman – das Selbst in seiner Gesamtheit und das gesamte Feld der Handlung.“

„Diejenigen, die Erlösung von Alter und Tod suchen“ – dies zeigt die Möglichkeit der Beendigung des Prozesses des Wandels für den physischen Aspekt, zumindest im individuellen Leben, wenn nicht in der ganzen Gesellschaft. Dies ist eine Lehre von großer Bedeutung. Sie enthält eine geheime Welt einfacher Techniken zur Beendigung und Verzögerung des Alterungsprozesses und des Todes auf der körperlichen Ebene des Lebens.

Methoden, um höhere Zustände des Bewusstseins zu leben, sind eine Art von Übung, während der man von gröbsten Gedanken zu feinsten gelangt, bis Transzendenz (das innere Selbst, auch Samādhi genannt) erreicht ist und später beibehalten wird. Aber Methoden und Übungen, um das Sterbliche unsterblich oder zumindest extrem langlebig zu machen, erfordern Individuen oder eine Zeitqualität, die durch Sattva-Eigenschaften gekennzeichnet sind.

Patañjali, ein Seher aus vedischen Zeiten, bestätigt in seinen Yoga-Sutren die Existenz höherer Bewusstseinszustände und außergewöhnlicher menschlicher Fähigkeiten wie die Beherrschung der materiellen Existenz und die Unverletzbarkeit des Körpers. Bei allen Bemühungen dazu steht die



Erfahrung der „Leere“, der Reinheit des eigenen Seins (Samādhī), immer im Vordergrund. Diese „Leere“ enthält Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Alle spirituellen Meister haben diese Erfahrung im Zusammenhang mit Langlebigkeit betont. Ebenso ist sie Voraussetzung für die Evolution auf allen Ebenen des individuellen und gesellschaftlichen Lebens, einschließlich Wissenschaft und Technologie.

Diese „Leere“ oder Transzendenzerfahrung ist immer begleitet von einer Verringerung des Atems und des Herzschlags, was zur Langlebigkeit beiträgt – dies wurde inzwischen in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen. Eine Person, die flach und schnell atmet, wird nicht so lange leben, wie eine, die tiefe Bauchatmung mit Brustatmung verbindet. In früheren Zeitaltern haben die Menschen ihre Lebensspanne nicht in Jahren gemessen, sondern nach der Anzahl ihrer Atemzüge, die nach ihrem Wissen für jeden Menschen mit der Geburt bestimmt war. Wer tiefer und weniger atmet, lebt länger und hat mehr Energie zur Verfügung.

Das sehen wir auch in der Tierwelt – langlebige Tiere wie z.B. Schlangen, Elefanten und Schild-



kröten atmen sehr langsam und solche die schnell atmen (Vögel, Hunde, Kaninchen, Mäuse etc.), leben nur einige Jahre. Weniger und tiefes Atmen verringert den Herzschlag – so schlägt das Herz eines Wals z.B. 16 Mal pro Minute und das eines Elefanten 25 Mal. Das Herz von Mäusen dagegen schlägt ca. 800–1000 Mal pro Minute. Ich habe schon oft Menschen getroffen, an denen ich einen ca. 5–6 Mal schnelleren Atem bemerkte als ich selbst gewohnt bin.

Der Herzschlag des Menschen kann durch Transzendenzerfahrung, richtiges Atmen und verschiedene Atemtechniken stark reduziert werden und führt so zu einem sehr viel längeren Leben. Das Studium des Atems enthüllt eine Vielzahl von Lebensgeheimnissen. Fortgeschrittenere Übungen werden aber auch hier meist nur von einem Lehrer persönlich weitergegeben, wie es auch bei fast allen Methoden der Langlebigkeit und Bewusstseinsweiterung der Fall ist.

Methoden der Langlebigkeit beginnen immer mit der Entwicklung der Sattva-Qualität, wie wir sie hier beschrieben haben – sie haben mit Reinigung, Diät, Licht, Meditation und den verschiedenen Formen des Yoga zu tun, einschließlich Atemübungen



für eine effektivere Sauerstoffaufnahme. Sauerstoff und seine subtile Kraft (auch Prāna genannt) ist die unendliche Kraft des Universums, die uns strahlende Gesundheit verleihen und unsere Zellen reinigen und verjüngen kann.

Neben den geistigen Praktiken sind auch Methoden praktiziert worden, um ideale physische Voraussetzungen zur Erfahrung höherer Bewusstseinszustände und Langlebigkeit zu erzeugen. Vereinzelte Individuen haben es damit – zusammen mit den geistigen Übungen – zu allen Zeiten geschafft, Erleuchtung, übersinnliche Fähigkeiten und die innere Einheitserfahrung mit allem Leben zu verwirklichen.

Zugang zu dieser Welt einfacher Techniken zur Beendigung und Verzögerung des Alterungsprozesses und des Todes auf der körperlichen Ebene des Lebens wurde meist durch Kontakt mit solchen Individuen oder ihren Methoden erlangt.

Einige dieser Methoden der Langlebigkeit sind erst nach Erreichen eines höheren Bewusstseinszustandes wirksam oder anwendbar. Heutzutage herrschen meist die 3 Zustände Wachen, Schlafen und Träumen im Leben der Menschen vor und

die mindestens vier weiteren Zustände sind den Meisten unbekannt. Den 4. Zustand (Transzendenzerfahrung durch Meditation) habe ich etwas beschrieben. Wenn dieser Zustand auch in der Aktivität beibehalten wird und sich auch in der Sinneserfahrung stabilisiert, ist eine hohe Lebensqualität und der eigentliche Sinn des Lebens erreicht.

Der chinesische Meister Li Ching-Yuen hat die Aufrechterhaltung der „Leere“ oder Transzendenz als den wichtigsten Aspekt seiner Langlebigkeit betont (er soll 250 Jahre alt geworden sein).

Auch die moderne Forschung hat Berichte über Langlebigkeit gesammelt (suchen Sie z.B. nach „longevity myths“), kann aber kaum Angaben zur Erreichung derselben machen. Die vedischen Schriften dagegen enthalten konkrete Angaben und Berichte von langlebigen Menschen, die alle heutigen Vorstellungen überschreiten.

Eine der vielen Methoden in uralten Kulturen war es, die spezielle Zeit der frühen Morgenstunden (3–6 Uhr) mit geistigen Techniken für Regeneration, Energie und die Entwicklung höherer Bewusstseinszustände zu nutzen. Diese Zeit



wurde Brahma-Muhūrta genannt und in zwei Abschnitte eingeteilt. Der erste bringt eine erfrischende Welle, die automatisch den ganzen Körper regeneriert. Die zweite Welle ist die beste Zeit vor der Dämmerung. Selbst Könige und Politiker nutzten diese Zeiten zur Ausübung spiritueller Techniken und für ihre Regeneration, Verbesserung der Gehirnleistung, für Nervenenergie und Vorbereitung für ihren Erfolg in allen Aktivitäten. Wenn Sie reichen Segen wünschen, dann machen Sie täglichen Gebrauch von diesen Stunden.

Abgesehen von den geistigen Methoden wie Meditation etc. hatten zu manchen Zeiten viele Menschen auch Zugang zu der erwähnten geheimen Welt einfacher physischer Techniken zur Beendigung und Verzögerung des Alterungsprozesses und des Todes auf der körperlichen Ebene des Lebens.

So kann man durch intensive Kuren den Körper in wenigen Wochen um 40–50 Jahre verjüngen. Die Wirksamkeit der Zubereitungen für diese Kur hängt jedoch vom Bewusstseinszustand des Zubereitenden ab. Die heutigen Praktiken (Kayakalpa, monoatomares Gold, Kräuterrezepte etc.) sind dabei wenig oder gar nicht erfolgreich, weil die

Hersteller der Zutaten kaum über die ersten vier Bewusstseinszustände hinaussehen können. Von Moses sagt man, dass er sich mit der Zubereitung von monoatomarem Gold sein Leben (er wurde ca. 900 Jahre alt) und auch das Leben anderer ständig verjüngt hat.

Die uralten vedischen Schriften berichten auch über spezielle Konstrukte, die man „Goldener Lotus“ nannte, welche den Körper nach seinem ursprünglichen Bauplan völlig regenerieren und verjüngen, sobald man sich in diese hineinbegibt. Davon gibt es kleine und größere Versionen, die bei Betreten Alterserscheinungen auflösen und den Tod in weite Ferne rücken sollen. Auch die Herstellung und Beschreibungen von Benutzern wurden in den uralten Schriften wiedergegeben. Vieles, was den Menschen vor einigen Jahrhunderten noch unvorstellbar vorkam, ist uns heute selbstverständlich. So werden wir auch bei unserer weiteren Entwicklung Dinge realisieren, die wir uns heute nicht erklären können.

Zum Schutz vor frühzeitigem Tod haben die Vedischen Schriften und andere Traditionen einige Methoden und Naturprodukte empfohlen, die auch heute noch angewandt werden können.



Jeder Mensch durchläuft in seinem Leben mehrere Phasen, in denen er frühzeitigem Tod (d.h. früher als für ihn vorgesehen) ausgesetzt ist. Um diese Phasen sicher zu durchstehen, sind rechtzeitige Besinnung auf die Sattva-Diät und Lebensweise und spezielle vedische Vorsorgemaßnahmen von Bedeutung.

Wir leben in einer Zeit, in der das Tamas-Element noch sehr stark ist, aber seit vielen Jahrzehnten lässt sich ein weltweit wachsendes Interesse an der Entwicklung des Sattva-Elementes beobachten – so mit dem Verlangen nach Wahrheit, Gesundheit und spirituellem Gedankengut. Heute streben viele Millionen Menschen in ihrer täglichen Praxis von Gebet, Yoga, Meditation und Diät nach Gesundheit und der Erfahrung, sich jenseits aller Dualität zu begeben und die Einheit allen Lebens zu erleben. Dadurch nimmt die Sattva-Qualität im kollektiven Bewusstsein immer mehr zu und wird dann automatisch ein neues Zeitalter schaffen, in dem höheres Bewusstsein, Gesundheit und positive Tendenzen in der Gesellschaft vorherrschen.

Kapitel 14

Die Sattva-Diät als kurzfristige Kur und die Ernährung danach

Für viele Menschen ist es unerwünscht oder schwierig, für die Gesundung eventuell notwendige innere und äußere Änderungen in ihrem Leben vorzunehmen, weil sie in widerstandsvollen, störenden oder verpflichtenden Systemen, Umständen oder Beziehungen gebunden sind und neue Lebensweisen eine Zeitlang brauchen, bis sie gefestigt sind.

Beginnen Sie daher schrittweise und fangen Sie bei Ihrem eigenen Körper an – nach den hier beschriebenen Methoden der Körper-Geist-Beziehung und nebensächlich mit der Geist-Körper-Beziehung,



solange, bis Körper, Geist und Seele genügend gekräftigt sind und sich dadurch Änderungen mit der Zeit von selbst einstellen. In östlichen Ländern werden rein physiologische Heil- und Reinigungsmethoden sogar als eine der fünf Wege zur Gottverwirklichung angesehen. Mit solchen Heil- und Reinigungsmethoden ändern sich allmählich auch die geistig-seelischen Einstellungen und dadurch die Lebensumstände.

Wenn Sie sich zu einer Rohkostkur hingezogen fühlen, so achten Sie darauf, dass Sie nie nur Gemüse und Salate essen, denn diese haben zwar viele Mineralien, aber nicht (wie Obst) genügend Kalorien, um uns aufrechtzuerhalten.

Dann kann sich leicht die Wachheit und Reaktionsfähigkeit verringern, man ist nicht mehr „geerdet“, nicht mehr mit beiden Beinen auf dem Boden und schwebt in Ebenen außerhalb der Realität.

Erheben Sie nie etwas zum Dogma, beobachten Sie sich selbst unparteiisch und denken Sie über die Folgen geistiger Verhaftung nach.

Also: Obst ist der Hauptbestandteil einer Rohkosternährung oder kurzfristigen Rohkostkur.

Was esse ich nach einer Kur mit der Sattva-Diät?

Für diejenigen, die nach einer Rohkostkur oder nach längerer Zeit mit reiner Sattva-Diät nicht dabei bleiben möchten, empfiehlt es sich, weiterhin bei dem in diesem Buch beschriebenen Verhältnis von 80/10/10 zu bleiben, egal, was Sie essen. Idealerweise bleiben Sie bei den Sattva-Lebensmitteln, die in Vers 8 der Bhagavad Gita genannt werden und essen einige davon auch in gedünsteter oder gekochter Form. Sie können einige der Gewürze aus Vers 9 der Bhagavad Gita, in milder Form und in Maßen, hinzufügen.

Für gesunde Menschen werden sich auch kleine Mengen gekochter oder gekeimter Bohnen (säureerzeugende Lebensmittel) nicht negativ auswirken – z.B. wenn Sie 75 % nach den Empfehlungen in diesem Buch essen und 25 % nach Lebensmittelwünschen, die Sie für unverzichtbar halten. Auch gegen glutenfreies Getreide ist für gesunde Menschen nichts einzuwenden. Lesen Sie mein Buch zur gekochten Version der Sattva-Diät (Ausgabe 2018). Es hat viele neue Kochrezepte. Seien Sie nicht zu strikt mit sich selbst – nur für kranke Menschen sind 100 % Achtsamkeit angezeigt.



Empfehlenswert ist dann auch, die inneren Ursachen eventuell auftretender starker Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln zu überprüfen – z.B. mit dem Buch von Christiane Beerlandt: *Das Füllhorn: Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel*.

Wie ich schon in der Einleitung angedeutet habe, geht es hier nicht um die Bewertung bestimmter Lebensmittel (gut oder schlecht, gesund oder ungesund etc.), sondern darum, welche Nahrung Menschen in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen zu sich nehmen. Menschen mit einem Sattva-Bewusstsein fühlen sich zu anderen Lebensmitteln hingezogen als Menschen mit einem Rajas- oder Tamas-Bewusstsein. Jeder isst die Nahrung entsprechend seinem Bewusstseinszustand oder seiner Evolutionsstufe.

Große Philosophen wie Shankara schrieben dazu, dass es wünschenswert sei, wenn viele Menschen eine Sattva-Ernährung wählen würden, um ihnen dadurch die Möglichkeit zu eröffnen, stufenweise auch einen Sattva-Bewusstseinszustand zu erlangen. Stufenweise deshalb, weil Sattva-Lebensmittel für viele ein Hilfsmittel sein können, um eine

von Krankheitssymptomen freie Zeit zu gewinnen, die sie nutzen können, sich mit den hier im Buch beschriebenen Methoden von den inneren Ursachen vieler Probleme und Leiden zu befreien.

Wenn das einmal geschehen ist und eine stabile innere Harmonie etabliert wurde, spielen Lebensmittel kaum noch eine Rolle, weil Sie dann einen Bewusstseinszustand erreicht haben, der jenseits der drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas liegt (siehe Bhagavad Gita, Kapitel 2, Vers 45).

In diesem Zustand wird die Erfahrung reinen Bewusstseins im Leben aufrechterhalten und dann lenkt dies unser Leben – auch das, was wir essen. Dann leben wir aus dem inneren Frieden und der Stille heraus, im Hier und Jetzt und tun immer spontan das Richtige.

Sei ohne die drei Gunas (sattva, rajas und tamas), transzendiere sie – befreie dich so von Dualität; sei immer standhaft im (erlangten) Sattva-Zustand (Reinheit, Gesundheit, etc.), sei unberührt von Besitz; sei vom Selbst (dem innersten Wesenskern) geführt.

–Bhagavad Gita, Kapitel 2, Vers 45



Erst, wenn wir den Sattva-Zustand in uns gefestigt haben (die Sattva-Diät und -Lebensweise hilft uns dabei), wird unser Leben mehr und mehr von unserem innersten Wesenskern geführt – wir erhalten alle Informationen für unsere Entscheidungen und Handlungen direkt aus unserer Seele, dem Selbst.

Dies geschieht, wenn wir uns täglich „von Dualität befreien“, transzendieren, uns in der Stille reinen Bewusstseins üben, welches „ohne die 3 Gunas“ ist – dann werden wir „vom Selbst geführt“ – unser ganzes Leben wird vom innersten Selbst programmiert. Dann ist unser freier Wille eins mit dem göttlichen Willen.

Fremdprogrammierungen treten dann auf, wenn durch Fremdnahrung (solche, die nicht unserem Körperdesign mit dem unserer Art eigenen Verdauungssystem entspricht) sowie durch Verinnerlichung fremder Informationsnahrung bzw. falscher Konzepte (aus Erziehung, Medien, Politik, Religion, Systemen, Programmen etc.) unser Körper zu leiden beginnt und der Wille des göttlichen Wesenskerns in unserem Inneren in den Hintergrund gedrängt wird.



Große Heiler haben erklärt, dass alle unsere heutigen individuellen und kollektiven Probleme genau daraus entstanden sind, dass der Mensch von Gott in seinem Inneren nicht mehr geführt werden kann. Erst, wenn unser freier Wille auf spontane und natürliche Art und Weise wieder identisch mit dem göttlichen Willen in uns geworden ist, können wir wirklich frei und gesund sein.



Schlussbetrachtungen

Solange Sie nach den Naturgesetzen Ihres Körpers leben und ihm geben, was er möchte, die Nahrung vermeiden, die ihn krank macht und auch die anderen Gesundheitsfaktoren wie Bewegung, Sonne, frische Luft etc. beachten, haben Sie alles, um ständig und lange in Gesundheit und einem hohen Bewusstsein zu leben.

Vermeiden Sie dabei die 9 häufig vorkommenden Fallstricke:

1. Nicht genügend saftige frische Früchte essen, denn sie sind der Hauptbestandteil unserer natürlichen Ernährung und sollen uns das nötige Maß an täglichen Kalorien liefern. Gemüse haben viele Nährstoffe, aber nicht genügend Kalorien, um uns aufrechtzuerhalten. Sie werden in der Sattva-Diät deshalb mengenmäßig weniger verzehrt.

2. Zu viel Fett essen, denn dies trägt zu vielen ernsthaften Erkrankungen bei und man fühlt sich dann meist träge und lustlos, ohne die Vorteile der Sattva-Diät zu verwirklichen.

3. Irritierende und stimulierende Substanzen essen, denn Salz, Gewürze, Zwiebel, Kaffee etc. dehydrieren uns, stören den Verdauungsprozess und überladen den Körper mit unbrauchbaren oder toxischen Substanzen, verbrauchen seine Reserven, tragen zur schnellen Alterung bei und führen zu Lebensmittelgelüsten und Überessen.

4. Ungünstige Nahrungsmittelkombinationen und komplexe Rezepte, denn wir wollen die beste Verdauung und maximale Energie haben. Zu vielseitige und unvereinbare Kombinationen führen zu energieintensiver und oft unvollständiger Verdauung und Unwohlsein. Sie überfordern den Körper, vermindern unsere Energie und Vitalität und führen leicht zu Krankheiten.

5. Nicht genügend Aktivität, denn ohne Fitness kann man nicht wirklich gesund sein. Unsere Verdauung, Appetit, Absorption, Assimilation und Energieniveau verbessern sich mit körperlicher Aktivität.



6. Nicht genügend tiefe Ruhe und Schlaf, denn das Auftanken von Nervenenergie ist Voraussetzung für Prozesse wie Heilung, Wiederherstellung und Aufbau, die der Körper nur mit ausreichender Ruhe vollständig durchführen kann – sonst bilden sich leicht Stress, Übersäuerung, Krankheit, Stimmungsschwankungen, Disziplinlosigkeit und Aufgabe unserer gesunden Gewohnheiten. Insbesondere ständiger äußerer und innerer Stress (zu voller Terminkalender, nicht gelöste Emotionen, Anpassung an inakzeptable Situationen gegen die innere Stimme etc.) führen leicht zu Krankheiten.

Wenn Sie durch die Sattva-Diät genügend Energie gewonnen haben, wird sich das Ruhebedürfnis und die Dauer des Schlafes reduzieren, so dass Sie mehr Zeit für Ihre Lieblingsbeschäftigungen zur Verfügung haben.

7. Sich zu viel um das kümmern, was andere Leute denken oder sagen. Wappnen Sie sich mit den besten Informationen und ständigem Lernen über die Vorteile der in diesem Buch beschriebenen ältesten idealen Diät und überzeugen und inspirieren Sie am besten nur durch Ihr eigenes Beispiel. Suchen Sie Kontakt zu Gleichgesinnten mit denen Sie Ihre Diäterfahrungen austauschen

können oder führen Sie Buch über die Erfolge bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit.

8. Konventionelle Nahrungsmittel essen. Kaufen Sie nur Bio oder „aus biologischem Anbau“, denn gespritzte, vergiftete, bestrahlte Nahrung kann enorme gesundheitliche Schäden verursachen, die Sie dann (auf der Suche nach Heilung davon) von einer gesunden Sattva-Diät abbringen können. Ihr Körper wird durch die natürliche Kost sehr sensibel gegen Gifte und schon kleine Mengen können einen starken Einfluss ausüben.

Die zunehmende Vergiftung durch Industrie, Umwelt, Lebensmittelindustrie und ihre denaturierte Nahrung ist für Ärzte kein klassisches oder akzeptiertes Krankheitsbild und wird daher meistens nicht nur ignoriert, sondern sehr häufig durch die Verordnung von Chemie verstärkt.

Diese doppelte Vergiftung (oder: Zunahme von Virenfutter) wird dann zum Auslöser von Krankheiten wie Alzheimer, Autoimmunkrankheiten, Arthritis, Parkinson, Depressionen, Migräne, Diabetes, Osteoporose, Herzinfarkt, Allergien, Asthma, und bei Kindern in vielen Fällen auch Hyperaktivität, ADS, Autismus, Verhaltens- und Lernstörungen.



9. Gesundheit hängt nicht nur von der Ernährung ab, es gibt viele andere Faktoren. Erstmal braucht es neben körperliche Gesundheit auch Gesundheit von Geist und Seele um vollständig gesund zu sein. Zudem sind wir alle einmalig und brauchen individuell angepasste Ernährung und äußere Bedingungen. Im Klartext: obwohl die Sattva-Diät wie hier beschrieben sehr flexibel ist, mag sie für manche Menschen auf Dauer nicht geeignet sein. Dann empfehle ich eine kurze oder längere Kur mit Sattva-Nahrung (1–12 Monate, je nach Bedarf und Möglichkeit) um Ihren Körper zu reinigen und/oder Ihre Gesundheit wiederherzustellen.

Wahre Heilung geschieht nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger und seelischer Ebene, und zwar durch die Entwicklung von Einheitsbewusstsein, das sich durch spirituelle Regeneration während regelmäßiger tiefer Meditationen einstellt. Jeder kann dabei erkennen, dass wir eine lebendige, ewige Seele sind und dass diese universelle allgegenwärtige Seele der Meister des Körpers und all seiner Funktionen ist.

Dieses Meisterprinzip lässt uns das für uns passende individuelle Handlungs- und Ernährungsprogramm zur Heilung entdecken, wobei in

verschiedenen Phasen auch Änderungen oder Richtungswechsel erforderlich sein können.

Es kann ein längerer Lernprozess sein, die wirklichen Bedürfnisse des Körpers entsprechend seiner Veranlagung zu erspüren und sich von rein intellektuell begründeten Essgewohnheiten und Trends zu lösen. Tiefe Meditationen unterstützen diesen Lernprozess und führen zu einem Leben im Einklang mit allen Naturgesetzen, die unser inneres und äußeres Leben regeln.

Leben heißt: sich entwickeln. Persönliches Wachstum geschieht durch Anwendung von neu Gelerntem. Oft hängt das Zurückfinden zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität von einem Wechsel im Lebensstil ab. Das kostet Mut und Ausdauer, aber Sie werden sehen: es lohnt sich. Sie können schon nach kurzer Zeit der Anwendung der Sattva-Diät und Sattva-Lebensweise spüren, dass die Vorteile bei weitem die Kosten überwiegen. Ein Sattva-Lebensstil ist eine Versicherung gegen jede Krankheit und wird jeden Moment in Ihrem kommenden Leben verbessern.





Danksagung

Wenn Sie so weit gelesen haben: Danke für Ihre Ausdauer! Falls Sie auch nur *einen* Tipp aus diesem Buch anwenden und so Ihr Wohlbefinden verbessern können, war mein Bemühen nicht umsonst und ich bin zufrieden.

Ich bedanke mich besonders bei Vēda Vyāsa, der mich mit seinem uralten Wissen aus der vedischen Tradition zu diesem Buch inspiriert hat.

Mein Dank gilt auch allen Meistern und Lehrern in Ost und West, die mein Leben durch ihr Wissen, ihren Schutz, ihre wahre Liebe und tiefes Mitgefühl geprägt haben und an alle Menschen, die zu meinen Erfahrungen beigetragen haben, welche zu diesem Buch geführt haben.

Dank an alle, die dieses Buch möglich machten.



Referenzen und Quellen

Bücher in Deutsch:

T. Colin Campbell – *China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise*

Anthony William – *Mediale Medizin: Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung*

Anthony William – *Medical Food: Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament*

Anthony William - *Heile deine Schilddrüse: Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und -zysten*

Helmut Wandmaker – *Willst du gesund sein?
Vergiß den Kochtopf!*

Rüdiger Dahlke – *Peace Food: Wie der Verzicht
auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt*

Karl-Wilhelm Bruno – *Priester, Tierschützer,
Vegetarier*

Georg Meinecke – *Papst Benedikt: Jesus aß kein
Osterlamm*

Dr. Nobuo Shioya – *Der Jungbrunnen des
Dr. Shioya*

Dr. Nobuo Shioya – *Die Kraft Strahlender
Gesundheit*

Choa Kok Sui – *Grundlagen des Pranaheilens*

K.O. Schmidt – *So heilt der Geist. Wesen und
Dynamik des geistigen Heilens*

Peter Kelder – *Die 5 Tibeter*



Christiane Beerlandt – *Der Schlüssel zur Selbstbefreiung: Enzyklopädie der Psychosomatik – Psychologischer Kernursprung und Kernlösung von 1300 Erkrankungen und anderen Symptomen – für ein glückliches und gesundes Dasein*

Christiane Beerlandt – *Das Füllhorn: Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel*

Maharishi Mahesh Yogi – *Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens*

Dr. Udo Ulfkotte – *Gekaufte Journalisten – Wie Politiker, Geheimdienste und Hochfinanz Deutschlands Massenmedien lenken*

Bücher von:

Dr. Norman Walker

Prof. Arnold Ehret

Ernst Günter

Dr. Walter Mauch

Englische Bücher:

Winthrop Sargeant – *The Bhagavad Gītā*
(Sanskrit-Originaltext mit englischer Wort-für-
Wort Übersetzung)

Don Bennett – *How to Have the BEST Odds of
Avoiding Degenerative Disease (The Operation
and Maintenance Manual for Human Beings)*

Don Bennett – *The Raw Food Diet and other
healthy habits (Your Questions Answered)*

Ellen Livingston – *The Ultimate Raw Food Diet
Detox & Wellness Program*

Dr. Douglas N. Graham – *80/10/10 Diet:
Balancing Your Health, Your Weight, and Your
Life, One Luscious Bite at a Time*

Dr. Douglas N. Graham – *Grain Damage:
Rethinking the High-Starch Diet*

Dr. Hereward Carrington – *The History of Natural
Hygiene*

Johanna Brandt – *The Grape Cure*

Thomas Egenes – *Maharishi Patañjali Yoga Sūtra*

Dr. Edward Howell – *Food Enzymes for Health & Longevity*

Letzte Änderung: 29.6.2018

Bei Diabetes, Krebs, Übergewicht, Prostata-,
Herz-, Autoimmun- und anderen Erkrankungen

Die Sattva-Diät

Mit Koch-Rezepten und Tipps für Ihre Gesundheit



Wiederentdeckt von Johannes A. Buchholz

Eine 5000 Jahre alte Diät,
Ernährung und Lebensweise

Erhältlich: gedruckt auf www.amazon.de und als
E-Buch (PDF-Datei, lesbar auf jedem Computer)
über die Website: <https://sattva1.webnode.com>.



Während der letzten 60–70 Jahre ist der Nährstoffgehalt industriell angebaute Lebensmittel um etwa 60 Prozent gesunken – was übrig bleibt, reicht nicht aus, um uns gesund zu erhalten.

Hinzu kommt eine Schwächung des Immunsystems durch Schwermetalle und ungesunde Chemikalien in Luft, Wasser und Boden, die in den Körper gelangen, sowie eine Vermehrung von Viren und ihren Nebenprodukten, die zu chronischen Krankheiten führen.

Die 5000 Jahre alte Sattva-Diät stärkt das Immunsystem mit vitalen Nährstoffen, leitet Schwermetalle und Gifte aus und kann dadurch viele Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Osteoporose, Prostata-, Herz-, Autoimmunkrankheiten und Demenz etc. vorbeugen oder heilen. Diese Ernährungsweise macht schlank, fit und jünger und hebt Ihr Bewusstsein und Ihre Lebensqualität an.

Das Buch hilft Ihnen dabei, die beste individuelle Diät und Lebensweise für Ihren Körper zu entdecken. Auch als Kur hat die Sattva-Diät sich bewährt.

Nach Laurie Forte: Alle degenerativen Erkrankungen und deren unkalkulierbar hohen wirtschaftlichen und sozialen Kosten, zusätzlich zu den ökologischen Kosten der tierzentrierten Diäten und „medizinischer Systeme“ selbst, sind nur das Ergebnis von falscher Information über Ernährung.

Mehr Infos: sattva1.webnode.com