

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

Diese Ausgabe © 2018 Johannes A. Buchholz

Augenfreundliche Gestaltung: Studio  GC

Dieses Buch ist auch gedruckt erhältlich:  
[www.amazon.de](http://www.amazon.de) (ISBN-10: 1985767147).

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. Diese PDF-Datei ist nach dem Copyright nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt, nicht zur Weiterleitung.

Kontakt: [sattva1@freenet.de](mailto:sattva1@freenet.de)

Website: [www.sattva1.webnode.com](http://www.sattva1.webnode.com)

## 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 Die Sattva-Diät in den uralten Schriften – Bhagavad Gita, Vedische Schriften, Bibel und jüdische Testamente	27
2 Die Praxis einer pflanzlichen Vollwerternährung heute	69
3 Alternativen zu nährstoffreduzierten Lebensmitteln	91
4 Eine Ernährung und Lebensweise ohne tierische Produkte, zur individuellen und kollektiven Gesundheit	105

5	Erfolge und Einsichten aus anderen Ernährungslehren – Rohkost, Walker, Ehret, Brandt, Li Ching-Yuen sowie die Vata-, Pitta- und Kapha-Diät	125
6	Getreide und Hülsenfrüchte	142
7	Heilungsbeispiele – Arthritis, Allergien, Autoimmun- und Herzkrankheiten, Krebs, multiple Sklerose, Prostata-Erkrankungen, Frauenkrankheiten, Morbus Parkinson, Diabetes, chronische Müdigkeit, Kandidose, Osteoporose, Untergewicht, Übergewicht	151
8	Heilungsschritte	206
9	Methoden der Langlebigkeit	209
10	Schlussbetrachtungen	221
11	Rezepte für eine Sattva-Vollwertkost	225
12	Anhang: Referenzen und Quellen	249
	Index	253



# Einleitung

Wir leben in einer Zeit, in der unsere Gesundheit und innere Ordnung durch fortschreitende Degeneration und Gehaltlosigkeit unserer Nahrung zunehmend gefährdet ist. Unbewusste, unentdeckte Mangelernährung wird langsam zur häufigsten Todesursache und führt auch zu psychischem Stress.

Schon Dr. Linus Pauling sagte: „Sie können jede Krankheit, jede Beschwerde und jedes Leiden auf einen Mineralstoffmangel zurückverfolgen.“

Während der letzten 60–70 Jahre sank der Nährstoffgehalt von industriell angebauten Nahrungsmitteln im Durchschnitt um etwa 60 %. Die Ursachen liegen in ausgelaugten Böden, Pestiziden, Herbiziden, Chemtrails und einer Landwirtschaft,



die sich weit von den uralten landwirtschaftlichen Geheimnissen gehaltvoller Erträge entfernt hat (siehe Kapitel 3: Alternativen zu nährstoffreduzierten Lebensmitteln). Die verbleibenden 40 % Nährstoffe reichen nicht aus, um uns gesund zu erhalten. Wenn dann noch der Nährstoffentzug durch Raffinieren, Entbittern, Extrahieren, Haltbarmachung, Erhitzen etc. hinzukommt, so sinkt der Nährstoffgehalt um vieles mehr.

Dies erklärt die weltweite Zunahme von unheilbaren und chronischen Krankheiten in allen Teilen des Körpers. Millionen von Menschen – und die Wirtschaft – haben dies erkannt und sehen Nahrungsergänzungsmittel als einen Ausweg, bzw. als lukratives Geschäft. Diese Mittel können aber Nebenwirkungen haben, da sie nicht vollwertig sind. Weiter können die Resultate nicht für alle garantiert werden, da jeder biologisch einmalig ist und nicht auf dieselbe Weise wie jemand anders auf „natürliche“ Nahrungsergänzungsmittel anspricht.

Hersteller verwenden oft Fließmittel in ihren Kapseln (z.B. Magnesiumstearate und Magnesiumsalze), welche die Absorption von Nährstoffen und den Darm selbst schaden können.

Zu Kalzium-Ergänzungsmitteln fand das National Institute of Health heraus, dass sie das Risiko für Herzattacken um 86 % erhöhen und zu Nierensteinen und Gas führen können. Ebenso fand man, dass eine höhere Knochendichte durch extra Kalziumeinnahmen das Risiko von Brustkrebs um 300 % ansteigen ließ und Mineralmängel und Ungleichgewichte erzeugte, die Gallensteine, Arthritis, Übergewicht, Diabetes und ca. 12 andere Krankheiten begünstigen können. Insbesondere, wenn Hormonungleichgewichte vorliegen, können die Hormone das Kalzium nicht an seinen richtigen Platz dirigieren und schaden dann.

Andere künstlich hergestellte Mineralien oder Vitamine haben ähnliche Probleme wie Kalzium-Ergänzungsmittel. So zeigten Forschungen, dass sich das Tumorwachstum bei Krebskranken mit der Einnahme von Vitamin C-Ergänzungsmitteln beschleunigte. Lungenkrebskranke hatten mit künstlich hergestelltem Vitamin E die gleichen Probleme.

Auch Antioxidantien und andere Nahrungsergänzungsmittel können im Widerspruch zu den intelligenten und komplexen Arbeitsweisen unseres Körpers stehen.



Reale, vollwertige, frische Nahrung, eine gesunde Darmflora und ein intaktes Immun- und Verdauungssystem, das aus der Nahrung mehr absorbieren kann, sind der Ausweg.

Schon seit vielen Jahren wissen die meisten Menschen nicht mehr, was eine vollwertige, ausgeglichene Ernährung ist und hungern sich langsam zu Tode mit toter, gehaltloser, denaturierter Nahrung. Immer häufiger wird bekannt, dass in Deutschland und anderen Wohlstandsländern viele Menschen mangelernährt sind und immer öfter Mangelernährung als Todesursache diagnostiziert wird. Es fängt damit an, dass körperliche Schwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Herzprobleme, Verwirrtheit oder Depressionen auftreten.

Jede Form mangelhafter oder ungeeigneter, lebloser, mit Gewalt verbundener Ernährung wirkt immer auf Körper und Geist und hat somit auch eine subtile Funktion – sie beeinflusst unsere Psyche und unser Verhalten. Wenn wir mangelhafte Nahrung zu uns nehmen, die durch Bestrahlung, Mikrowellen und andere denaturierende Einflüsse wie chemische Veränderungen (Raffinieren und Haltbarkeitschemie), Extraktion oder Isolation (weißer Zucker, Weißmehl usw.) keine ganzheitli-



che Ordnung oder Vollwertigkeit mehr aufweist, so schädigen wir auch unsere Psyche – sie ist gestört und nicht mehr vollwertig.

Denn wenn der Magen mit denaturierter, gehaltloser Nahrung gefüllt ist und unser System daraus nicht mehr das Notwendige für das Aufrechterhalten einer gesunden Ordnung im Körper herstellen kann, dann meldet unser System an das Gehirn einen Mangelzustand (Hunger oder Notstand). Dann muss das Gehirn irgendwie den Mangelzustand beheben. Da der Magen aber voll ist (und man sich meist schon mit gehaltloser Nahrung überessen hat) und der Verstand den Ursprung des Mangels nicht erkennt, schaltet das Gehirn auf andere Mechanismen der Bedürfnisbefriedigung um – meist auf den Selbsterhaltungstrieb. Dann versucht der Mensch zwanghaft seine Bedürfnisse zu befriedigen – durch das Kaufen und Anhäufen materieller Dinge.

In solchen Fällen ist der physische und psychische Mangelzustand schon chronisch und es entsteht ein krasser Egoismus mit einem Kauf- und Aneignungsverhalten, das immer mehr habsüchtig, gierig, geizig, ängstlich oder rücksichtslos wird. Viele neigen dann zur Gewalt und zum Kampf, weil sie



den unbewussten Stress ihres Mangelzustandes irgendwie freisetzen wollen. Andere werden depressiv, schwach, dick oder ängstlich.

Aber ohne Erkenntnis der Mangelursache bleibt der physische Mangel bestehen und die Zustände (auch in der Gesellschaft) spitzen sich zu. Geld, materielle Güter oder Macht vermögen nicht, den inneren physiologischen Notstand zu beheben. Dies führt zu einem langsamen, stillen, unbewusstem Verhungern (bei vollen Regalen und vollem Konto) und zu einer psychischen und körperlichen Katastrophe – zu all den bekannten Krankheiten wie Demenz, Alzheimer, Krebs, Schizophrenie usw. – und zum Tod durch Mangelernährung.

Gesundheit und inneres Gleichgewicht werden zum großen Teil durch die Ernährung gefördert – mit Nahrung, die noch ihre natürliche Ordnung, Vollwertigkeit und ihr Gleichgewicht enthält. Zu solch einer Ernährung gehört die Verwendung von Chlorophyll, frischen, vollwertigen Lebensmitteln mit allen notwendigen Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Diese Ernährung wurde uns schon vor 5000 Jahren in den ältesten Schriften der Menschheit beschrieben und Sie finden sie hier in diesem

Buch. Moderne Forschung hat bestätigt, dass sie viele Krankheiten heilen und das individuelle als auch das gesellschaftliche Wohlbefinden auf eine hohe Stufe anheben kann. Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz- und Darmkrankheiten können verhindert, rückgängig gemacht und geheilt werden. Kein Diätsystem ist für alle Menschen göltig, weil wir alle unterschiedliche, einmalige Konstitutionen haben, aber nach uralten Schriften gibt es grundlegende universale Prinzipien (Sattva, Rajas und Tamas), deren Kombinationen unsere Ernährungs- und Lebensweisen lenken. Je nach unserer Wahl bescheren sie uns entweder Krankheit oder Gesundheit und Vitalität.

Solange Menschen eine Sattva-Vollwertkost wählen, werden Sie weder von Gewichtsproblemen noch Krankheiten geplagt. Die Sattva-Ernährungsempfehlungen regen zu einem Umdenken, neuen Sichtweisen und der Anwendung uralter Heilungswege an. Vor allem zeigen sie, dass Heilung und Wohlbefinden auch ohne Medikamente, Chemie, Operationen, Bestrahlungen und lebensverkürzende oder leidvolle Maßnahmen möglich ist. Viele Menschen haben sich mit Diät und gesunder Lebensweise selbst geheilt. Auch Ärzte könnten Ratgeber für Diät, Ernährung und Lebensweise



sein, leider haben sie aber bisher keine oder eine mangelhafte Ausbildung dazu genossen.

## **Ein inspirierendes Heilbeispiel**

Der Bürgermeister der Stadt Marshall in Texas, Edward Smith III, wurde 2008 mit Prostatakrebs diagnostiziert. Er entschied sich, konventionelle Behandlung für eine auf Pflanzen basierende Vollwertkost zu tauschen. Das Ergebnis war ein Wunder: sein Krebs verschwand. Nach seiner Genesung begannen Bürgermeister Smith und seine Frau eine Mission, ihrer Stadt und Gemeinde zu helfen, einen gesünderen Lebensstil mit pflanzlichen Lebensmitteln zu führen.

Viele Menschen, einschließlich solche in führenden Positionen (z.B. der Landkreis-Richter und Chef der Feuerwehr), übernahmen diese Vollwertkost. Sie alle erlebten eine große Verbesserung ihrer Gesundheit und konnten bestimmte Medikamente gegen hohen Cholesterinspiegel, Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. absetzen. Eine wachsende Anzahl Bürger wählten pflanzliche Lebensmittel und erschafften sich so wieder ihre volle Gesundheit, anstatt ständig die Symptome zu behandeln, die mit einem nicht

endenden Strom von mehr und mehr Medikamenten verbunden sind.

Diese Bürger sind der lebende Beweis dafür, dass die meisten der heutigen chronischen Krankheiten verhindert werden können – und auch ohne Medikamente geheilt werden können. Die Menschen in den meisten Teilen der Welt wurden konditioniert zu glauben, dass es mit dem Älter-werden normal sei, abhängig von verschreibungspflichtigen Medikamenten und medizinischen Behandlungen zu werden. Es stellte sich heraus, dass dies nicht normal ist.

Es wurde ein Film gedreht, der Interviews mit erfahrenen Ärzten sowie Forschern auf dem Gebiet der Ernährung und professionellen Athleten enthält und die Heilungsgeschichten der Bürger Marshalls widerspiegelt. Der Film trägt eine inspirierende Botschaft: wir alle können unsere Gesundheit in unsere eigenen Hände nehmen – durch Entscheidungen, die einen großen Einfluss auf unsere eigene Gesundheit haben. Menschen, die momentan noch Fleisch- und Milchprodukte essen müssen, haben sich durch diese (und viele andere Heilbeispiele in diesem Buch) ermutigen lassen, einmal eine gesündere Diät zu probieren



und den Konsum von tierischen Produkten langsam zu reduzieren oder aufzugeben.

Ich habe nichts gegen tierische Produkte, wenn diese in Gegenden verzehrt werden, wo sonst keine andere Nahrung zur Verfügung steht. Wo aber Bio-Gemüse, Früchte und glutenfreie Getreide in ihrer unverarbeiteten Form und ohne Giftstoffe mit allen Nähr- und Ballaststoffen kontinuierlich zur Verfügung stehen und wir diese genießen, so begünstigen sie unsere Langlebigkeit und Gesundheit, weil sie Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien haben, welche Krebs abwehren und allen Krankheiten vorbeugen.

Wenn man glutenfreie Getreide, Obst und Gemüse reduziert oder ganz vermeidet, isst man stattdessen mehr säuernde Lebensmittel wie Fette, Proteine und tierische Produkte, die uns nicht mit den notwendigen Nährstoffen versorgen und krank machen. Der Verzehr von Früchten und Gemüse dagegen verbessert wie kein anderes Mittel die Gesundheit und alle Funktionen im Körper und wird deshalb von den uralten Schriften der Menschheit und auch von der Bibel empfohlen, wo Gott spricht: „Siehe, ich habe euch gegeben alles samenbringende Kraut und jeden Baum, an



welchem samenbringende Frucht ist; es soll eure Speise sein.“ – Mose 1, 29.

Tierische Produkte haben nicht alle Nährstoffe, um uns gesund zu erhalten und sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen keine sinnvolle Ernährung. Viele Menschen in Texas haben dies ebenso erkannt und mit ihrer Ernährungsumstellung große positive Änderungen in ihrem Gesundheitszustand erfahren.

Texas ist berühmt durch seine Viehwirtschaft und Fleischindustrie und wo solche Änderungen im Herzen von Texas möglich sind, so sind sie überall möglich. Im Film wird dargestellt, wie die Milch- und Fleischindustrie die Menschen krank macht und wie sich eine Stadt dem widersetzt und mit Hilfe pflanzlicher Kost sogar Krankheiten bekämpft und heilt. Smith bezeichnet die Region als bekannt für die Häufigkeit von Herzinfarkten, Diabetes und Übergewicht.

Der Bürgermeister hofft, „dass in zehn Jahren die Menschen genauso auf die Milch- und Fleischindustrie blicken, wie sie es bereits heute auf die Tabakindustrie tun.“ (Mehr auf Website [www.gethealthymarshall.com](http://www.gethealthymarshall.com) und im Film



[www.themarshallplanmovie.com](http://www.themarshallplanmovie.com). Auch der Film *Forks over Knives* gibt einen Überblick: [www.forksoverknives.com](http://www.forksoverknives.com).)

Es hat 50 Jahre und 7000 wissenschaftliche Untersuchungen gebraucht, bis die Welt endlich von der Schädlichkeit des Rauchens überzeugt war, die Regierungen etwas unternehmen mussten und auf den Packungen stand „Rauchen kann tödlich sein.“ Genauso kann es noch viele Jahre dauern, bis auf den Verpackungen für tierische Produkte steht „Der Verzehr von tierischen Produkten kann tödlich sein.“

Wollen Sie solange warten, bis es die Regierungen sagen? Oder wollen Sie Ihre Gesundheit schon jetzt nach den positiven Erfahrungen vieler Menschen sowie nach den wissenschaftlichen Ergebnissen zu den gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Verzehrs tierischer Produkte orientieren und vermeidbare Krankheits- und Todesursachen ausschließen? Es ist Ihr Leben, um das es geht.

Bisherige Forschungen haben zweifelsfrei bewiesen, dass falsche Ernährung die Nummer 1 der weltweiten Todesursachen ist und die heute bekannten 15 führenden Todesursachen (Herz-

krankheiten, Krebs, Diabetes usw.) mit einer auf Pflanzen basierenden Ernährung vorgebeugt und geheilt werden können.

Eine Ernährung, die vorwiegend aus tierischen Produkten und nicht vollwertigen Kohlenhydraten und Mehlprodukten besteht, wirkt säurebildend und macht krank. Um gesund zu bleiben, braucht der Körper etwa 80 % alkalische Lebensmittel (Obst und Gemüse) und 20 % säurebildende Nahrung (Getreide, Proteine, Fett, naturbelassene Zucker).

Dieses Gleichgewicht ist bei vielen Menschen gestört – sie essen oft 5–10 % alkalische und 90–95 % saure Lebensmittel einschließlich weißem Zucker, Milch- und Fleischprodukte. Eine Übersäuerung des Körpers führt zu Krankheiten, weil ein zu wenig an basischen Lebensmitteln den Säure-Basen-Haushalt nicht mehr im Gleichgewicht zu halten vermag.

Auch Zigaretten- und Alkoholkonsum, zu viel und unnötig Sport treiben sowie Stress produziert Säuren im Körper. Diese führen neben lebensgefährlichen Krankheiten auch zu Zahnproblemen,



schwachen Knochen, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen und Muskelschmerzen.

Auch Fettleibigkeit kann auf ein Zuviel an säurebildender Nahrung zurückgeführt werden. Ein saurer Körper entwickelt mehr Fettzellen, um die überschüssige Säure darin auszulagern, um sich vor den bedrohlichen Säuren zu schützen. Hier helfen Lebensmittel mit einem hohen basischen Wert wie Obst und Gemüse, insbesondere Rosinen, Petersilie, Spinat, Fenchel, Grünkohl, Rucola, Kartoffeln und andere. Die Sattva-Diät entgiftet den Körper mit vorwiegend basischen Lebensmitteln, wirkt so einer Übersäuerung entgegen und erhält so die Gesundheit.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass insbesondere Salate, Gemüse und Obst die Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen. Vor allem aber sagen sie aus, dass die gesunden Zucker (Fruktose und Glukose) in ganzem vollwertigen Obst mit allen Ballaststoffen etwas völlig anderes sind als raffinierter Zucker, Maissirup, extrahierte Fruktose, Sukrose, Laktose und andere ungesunde Zuckerarten.



Fruktose und Glukose aus ganzen Früchten mit ihren Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien, Pektin, Ballast- und Nährstoffen sind durch nichts zu überbieten, wenn es um Anti-Stress und Krebsmittel, Beseitigung von Schwermetallen, Giften, Strahlenschäden und Viren im Körper; wenn es um Genesung, Aufbau des Immunsystems, Stärkung aller Körperfunktionen und Langlebigkeit geht. Sie finden in diesem Buch genügend Beispiele dazu.

*„Obst und Gemüse als Heilmittel sind potenter als jedes Medikament“ – Anthony William*

Manchmal kann das Gefühl aufkommen, man könne ohne eine bestimmte Nahrung nicht leben. Dann ist es an der Zeit, seine Anhaftung daran zu überdenken und sich einmal den uralten, bewährten Ernährungsempfehlungen zuzuwenden. Eine kleine Rezeptauswahl und weitere Hinweise zu einer solchen pflanzlichen Vollwertnahrung finden Sie in Kapitel 11, damit Sie sehen, wie vielfältig, reich und lecker diese Ernährung sein kann.



Bevor wir zu den uralten Praktiken der Sattva-Diät kommen, hier eine kurze Übersicht, welche Lebensmittel sie in der heutigen Zeit verwendet und welche nicht:

Die Sattva-Ernährung ist eine auf Pflanzen basierende, fettarme Vollwertkost und verwendet keine Eier und andere tierischen Lebensmittel. Nach einer Übergangskost für Menschen, die meinen, säurebildende, tierische Produkte essen zu müssen, werden diese für die meisten Menschen bald als nicht mehr nötig befunden.

Tierische Produkte sind zu reich an Cholesterin, Proteinen und Fett (Nahrung für Viren und Bakterien) und führen heutzutage zu Krankheiten (wissenschaftlich bestätigt), sie haben keine Ballaststoffe oder essenzielle Zuckerarten und enthalten hohe Dosen von Umweltgiften und infektionsauslösenden Bakterien, Parasiten und Viren. Besonders Fleisch- und Milchprodukte haben einen hohen Fettanteil, der Verdauung, Herz und Leber belastet; durch den Futterzusatz für Schlachtvieh (Hormone, Gluten, genmanipulierter Mais und Soja sowie Antibiotika) haben sie sich als bedenklich für unsere Gesundheit herausgestellt.

Die Sattva-Ernährung enthält keine flüssigen, extrahierten Fette wie Pflanzenöle (auch die in Fleisch- und Käseersatzprodukten) da sie alle einen zu hohen Fettgehalt haben und man davon nur übergewichtig und fettleibig wird. In der Übergangsdiaät ist kaltgepresstes natives Olivenöl in geringen Mengen eine Ausnahme.

Nüsse, Samen, und Avocados alle paar Tage können die Gesundheit dagegen fördern und sind gut besonders bei Untergewicht und Mangelernährung, nicht jedoch bei bestimmten Krankheiten wie Herzbeschwerden.

Ebenso werden keine all zu säuernden Lebensmittel und keine fertigen, verfeinerten Produkte verwendet, einschließlich Weißmehlprodukte, Zucker in Getränken wie Softdrinks etc. Alles wird nur frisch zubereitet: keine alte, vorgekochte, in Gläsern oder Dosen verpackte Nahrung; keine alten und aufgewärmten Speisen. Frittiertes, Alkohol, Koffein und andere anregende Getränke gehören ebenso nicht zur Sattva-Diät.

Die Sattva-Diät basiert auf komplexen Kohlenhydraten wie Kartoffeln und Süßkartoffeln, glutenfreiem Vollkorngetreide (Quinoa, Hirse, Buchwei-



zen, brauner Reis, ganzer Hafer etc.) sowie auf einigen Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, weiße oder schwarze Bohnen und einer Vielfalt von frischem Obst, Gemüse und Salaten. Sie ist sehr sparsam mit Salz, welches besonders für kranke Menschen nicht empfohlen wird. Es werden mehr Kräuter oder Früchte zum Würzen verwendet.

Sattva-Lebensmittel sind fettarm, cholesterinfrei, reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien, sorgen für andauernde Sättigung und halten schlank, stark und gesund. Die kalorienreiche Ernährung der Sattva-Diät sorgt dafür, dass Sie nie einen Protein- oder Kalziummangel bekommen.

Die rein gesundheitlich orientierten Diät-Empfehlungen des gegenwärtigen Standes wissenschaftlicher Forschung decken sich in etwa mit der uralten pflanzlichen Ernährung. Die vielen einzelnen Untersuchungen dazu können Sie in den im Anhang angegebenen Veröffentlichungen von Ärzten und Wissenschaftlern nachlesen. Eine gute Übersicht zu den wichtigsten Forschungsergebnissen finden Sie in den Büchern oder Internetseiten von:



-Dr. Michael Greger ([www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org),  
Buch: *How Not to Die*),  
-Dr. McDougall,  
-Dr. Esselstyn,  
-Brenda Davis und Vesanto Melina,  
-Dr. Neal Barnard,  
-Anthony William und anderen (siehe Anhang).  
Die Sattva-Diät stimmt aber nicht immer mit  
den Empfehlungen dieser Autoren überein. Ich  
gebe Ihnen hier nur eine Zusammenfassung und  
Schlussfolgerung aus den vielen Untersuchungen.

Demnach isst man einige Lebensmittel nur roh,  
da wichtige Nährstoffe durch das Kochen zerstört  
werden; von einigen anderen wird empfohlen, sie  
nur gekocht zu essen, da bestimmte Nährstoffe  
durch Kochen besser absorbierbar werden. Diese  
Nährstoffe finden sich oft auch in roher Nahrung,  
wenn man danach Ausschau hält. Dies ist jedoch  
nicht leicht, da wir in einer extremen Zeit leben,  
in der es an Nährwerten in fast allen Lebensmit-  
teln mangelt. Deshalb ist es empfehlenswert, die  
Auswahl seiner Nahrungsmittel mit mehr vollwer-  
tigen Produkten zu erweitern.

Empfohlen wird von den meisten Forschern  
eine Kombination aus gekocht und roh. Ebenso



wurde festgestellt, dass es manchen Rohkosternährungsformen bei ungünstigen Bedingungen (z.B. schlechte und nährstoffarme Lebensmittelqualität) an der nötigen täglichen Energiezufuhr, an Protein, Vitamin B12, D, Kalzium, Natrium, Zink und Mikronährstoffen wie z.B. Jod und Boron mangelt. Deshalb wurden gekochte oder gekeimte Hülsenfrüchte oder Samen und vollwertige glutenfreie Getreide aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes und anderer Nährstoffe insbesondere bei fleischloser, veganer Kost empfohlen.



# Kapitel 1

## **Die Sattva-Diät in den uralten Schriften – Bhagavad Gita, Vedische Schriften, Bibel und jüdische Testamente**

Beginnen wir nun 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 eigenen 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.



In den Versen 8–10 des Kapitels 17 der Bhagavad Gita finden wir, dass die Menschen ihre Nahrung entsprechend ihrem Bewusstseinszustand wählen. Es wird 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.

In den uralten Schriften werden die Begriffe Sattva, Rajas und Tamas verwendet – Qualitäten im Menschen und in der Natur die zum Verständnis einer näheren, kurzen Definition bedürfen:

Ein Mensch mit der Qualität Sattva befindet sich in einem gesunden geistigen und physiologischen Zustand, 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. Er wird Nahrung bevorzugen, die seinem Bewusstseinszustand entspricht.

Ein Mensch, in dem die Qualität Rajas dominiert, ist durch das Prinzip der Aktivität und Bewegung



gekennzeichnet– alles Anregende, Aufputschende und Unruhige. Bei fehlendem Gleichgewicht kann dies Folgendes bedeuten: ein unruhiger Geist, Hyperaktivität, Stolz, Arroganz, Wut, Leidenschaft, Erfolgsjagd sowie das Handeln (und Essen) aus Leidenschaft und Begierde – dies führt zu Krankheiten.

Ein Mensch mit der Qualität Tamas tendiert zu Trägheit, Dumpfheit, Faulheit, Dunkelheit, Verwirrung, geistigen Blockaden, Falschheit, Widerständen, Problemen, Unwissenheit, Chaos, Betrug, Unreinheit – diese führen zu Leid, Elend, Krankheit und Zerstörung.

Nach alten Schriften ergeben sich auch 2 Mischtypen: Rajas mischt sich mit Sattva oder mit Tamas. Eine Mischung aus Sattva mit Tamas wurde wegen ihrer Gegensätzlichkeit ausgeschlossen.

Hier nun die uralte Definition der Sattva-, Rajas- und Tamas-Ernährungsweisen. Eine Wort-für-Wort-Übersetzung der Verse aus dem Sanskrit-Original finden Sie z.B. in *The Bhagavad Gītā* von Winthrop Sargeant (auch online erhältlich).



## Bhagavad Gita, Kapitel XVII, Verse 8–10:

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

Annähernde Umschrift (basierend auf der deutschen Schreibweise):

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

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, im Vers 9 das Wort „Allzu“ (wie oben) hinzuzufügen und dass alle Menschen die beschriebene Sattva-Nahrung begehren mögen, denn nur diese beschert perfekte Gesundheit und befreit von den krankmachenden Einflüssen der Rajas- und TamasNahrung.

Hier nun, was gesunde Sattva-Nahrung nach den einzelnen Sanskritworten der obigen Verse bedeutet:

**Āyu** – das erste Sanskritwort des 8. Verses. Āyu bedeutet Leben, Langlebigkeit und Lebenskraft – insbesondere Lebendigkeit der Nahrung und solche, die alles Leben unterstützt. Tote Nahrung (insbesondere tierische) strahlt keine Lebenskraft aus, fördert und achtet nicht das Leben der Tiere und verkürzt unsere Lebensspanne wegen ihrer Ungeeignetheit für alle Aspekte der menschlichen Physiologie. Nur lebendige, vollwertige Nahrung

unterstützt unsere Langlebigkeit. Leben kommt vom Lebensprinzip und Langlebigkeit hängt von Gewaltlosigkeit (Ahimsa) ab. Āyu bezeichnet demnach Nahrung, die nicht mit Denaturierung, Giften, Tod oder Töten von Lebewesen assoziiert ist.

Lebendige Lebensmittel liefern Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe und sind nicht durch Lagerung, lange Transportwege, Zutaten und Weiterverarbeitung entwertet oder abgetötet worden. Lebendige, naturbelassene Lebensmittel haben keine Zutaten (wie Schaumstoffe, chemisch hergestellte Zitronensäure, Konservierungsstoffe, GMO-Enzyme, raffinierten Zucker etc.), die unseren Darm und damit das Immunsystem schädigen. Lebendige Nahrung enthält auch keine zusätzlichen Hormone, Antibiotika und Verwesungsgifte (wie im Fleisch), Schimmel und Faules und ist auch nicht durch Bestrahlung (auch Mikrowelle) geschädigt oder abgetötet worden.

Die Lebenskraft in der Nahrung hat einen feinstofflichen Aspekt (Prāna), 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 oder 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 (arogya), Kraft (bala), Freude (sukha) und alle anderen angegebenen Sattva-Qualitäten fördert. Dies ist bei süßen Früchten, chlorophyllhaltigen Lebensmitteln und vollwertiger Pflanzennahrung der Fall. Auch Getreide enthalten sehr viel gespeicherte Sonnenenergie und können durch Keimen weitere Nährstoffe zur Verfügung stellen.

**Bala** (Kraft) – das dritte Sanskritwort des 8. Verses– 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 Hülsenfrüchte und Getreide stellen kontinuierlich Kraft und Energie zur Verfügung.

**Arōgya** (Gesundheit) – die 4. Qualität von Vers 8: Nahrung, die uns kontinuierlich (ein Leben lang) Gesundheit und Freiheit von jeglicher Krankheit sichert und nicht solche, die sich in unserer Zeit wissenschaftlich als gesundheitsschädlich (siehe Verse 9 und 10) herausgestellt hat.

**Sukha** (Freude) – die nächste Qualität gesunder Nahrung: sie beschert uns ein froh und glücklich-machendes Endergebnis der Nahrung (wie wir uns geistig und körperlich nach dem Essen und in unserem Leben fühlen), das auch alle unsere Lebensumstände und Charaktereigenschaften günstig beeinflusst. Nahrung sollte uns ein Gefühl der Freude geben und die Erfahrung von Glückseligkeit unterstützen.

**Prīti** (sättigend und die Sinne befriedigend) – keine Nahrung, nach der man sich noch unbefriedigt fühlt, weil der Körper trotz vollem Magen noch Nährstoffe vermisst (wie es bei allen nicht mehr vollwertigen, raffinierten Produkten wie Weißmehl und Zucker der Fall ist), auch keine unreife Nahrung, da diese unbefriedigend und irritierend wirkt. Auch keine getötete Nahrung, denn unsere Sinne sträuben sich gegen den Verzehr eines tot vor uns liegenden Tieres.



**Rasya** (Geschmack in sich) – schmackhafte Nahrung; am besten solche, die zu ihrem Geschmack keine oder wenige Zusätze wie Salz, Gewürze etc. benötigt (siehe Vers 9); aber auch alle Nahrung, 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 6 Geschmacksrichtungen, die übrigbleibt, wenn wir die 5 Geschmacksrichtungen aus Vers 9 weglassen, welche krankmachen, wenn wir sie nicht sehr maßvoll verwenden.

Die Sattva-Lebensmittel enthalten von Natur aus alle 6 Geschmacksrichtungen in kleinen oder kleinsten Mengen und es geht in diesem Vers darum, dass wir unserer Nahrung nicht zusätzlich die 5 anderen Geschmacksrichtungen aus Vers 9 in allzu konzentrierter Form hinzufügen, es sei denn, die Nahrung ist von mangelhafter Qualität (z.B. manche geschmacklose Treibhausware oder wenn Bitterstoffe industriell entfernt werden).

Mit Vers 9 wird auch allzu Saures und damit auch allzu saure Früchte ausgeschlossen – besonders solche in unreifem Zustand. Ebenso ausgeschlossen sind mit Vers 9 und 10 alle allzu trockenen Produkte.

**Snigdha** (sanft, mild, glänzend) – das Gegenteil ist hart – also keine harte Nahrung wie ungekochtes Wurzelgemüse oder rohes hartes, ungekochtes Getreide. Fettfrüchte wie Durian und Avocado oder Nussmus können in kleinen Mengen zu einer sanften, glänzenden Nahrung beitragen (Fette und Öle werden für Kranke jedoch ausgeschlossen, insbesondere bei Herzbeschwerden).

**Sthira** (substanzielle, feste Speise) – also keine zu weichgekochten Speisen (Gemüse muss noch bissfest sein und daher besser nur gedünstet oder roh) und keine flüssige Speise (= Gegenteil von fest) – d.h.: keine Öle, Fette oder extrahierten Säfte (haben keine sanften Faserstoffe, die wertvolle Nährstoffe enthalten und für die Assimilation wichtig sind). Auch eine zu wasserhaltige Speise ohne Ballaststoffe 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;

Nahrung darf natürlich auch nicht zu fest oder hart sein (deshalb snigdha – sanft), denn dann ist sie schwer oder gar nicht verdaulich. Zerkleinern, einweichen oder dünsten/kochen kann harte Nahrung verdaulicher machen. Auch gehaltvolle



dickere Suppen mit festen, vollwertigen ganzen Bestandteilen wie Bohnen und glutenfreiem Getreide sind substanziell (sthira).

**Hridya** (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 in allzu konzentrierter Form tut – diese schafft Schmerz, psychisches Leid, Elend und Krankheit – stattdessen herzhaftes Nahrung, die auch einen Teil Süßes mit einschließt, vor allem einige Stücke Obst täglich, aber keinen oder nur wenig raffinierten Zucker und andere flüssige Süßmittel (außer Honig, der in guter Qualität zu empfehlen ist). Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass der Zuckergehalt in frischen Früchten keine schädliche Wirkung auf Diabetes oder unsere gesamte Physiologie ausübt – wohl jedoch Fructose aus industriell hergestellten Süßmitteln und Sirup. Lassen Sie sich nicht irreführen von dem heutzutage zunehmenden Trend, mit unsinnigen Argumenten und fehlendem Fachwissen Obst aus der Ernährung zu streichen oder zu reduzieren. Fructose und Glukose aus Früchten in ganzer Form mit allen Nähr- und Ballaststoffen begünstigen unsere Langlebigkeit, haben Nährstoffe, Vitamine, Minera-

lien und Antioxidantien, welche Krebs abwehren und allen Krankheiten vorbeugen. Die Geschichte hat gezeigt (z.B. bei Vitamin C Mangel), dass Menschen schneller krank werden und kürzer leben, wenn sie Obst reduzieren oder ganz vermeiden, weil sie dann statt Obst mehr Fett, Proteine und tierische Produkte essen, die sie nicht mit den notwendigen Nährstoffen versorgen und daher krank machen. Der Verzehr von Früchten verbessert wie kein anderes Mittel alle Funktionen im Körper, wenn Sie es allein oder nur mit grünen Salaten oder Gemüse genießen. Schon in der Bibel spricht Gott: „Siehe, ich habe euch gegeben alles samenbringende Kraut und jeden Baum, an welchem samenbringende Frucht ist; es soll eure Speise sein.“ – Mose 1, 29. Sie finden in diesem Buch Beispiele von Menschen, die sich mit Obst alleine geheilt oder außerordentliche Leistungen vollbracht haben.

Die Geschmacksrichtung süß ist nach den in diesen 3 Versen beschriebenen 6 Geschmacksempfindungen die einzige, die nicht in den Bereich von Rajas oder Tamas fällt und der Sattva-Qualität zugeordnet werden kann, insbesondere dem Wort „hridya“ (dem Herzen angenehm). Deshalb kann alles Süße (am Besten alle natürliche vollwer-



tige Süße aus ganzen Früchten) in Maßen immer genossen werden.

Gesunde Nahrung (Arogya) ist zudem frisch zubereitet und nicht abgestanden, wie in Vers 10 deutlich wird. Auch industriell hergestellte Öle und Fette entsprechen nicht den Kriterien für gesunde Nahrung in diesem Vers, da sie meist keinen Geschmack (rasya) haben, nicht fest sind, keine Ballaststoffe haben, beim Kochen meist ranzig werden und daher verdorben sind und dadurch weder Gesundheit noch Langlebigkeit unterstützen.

Auch Nüsse und Samen werden nicht als gesunde Nahrung angesehen, wenn sie alt und abgestanden sind oder in erhitzter Form ranziges Fett enthalten. Eventuell können sie als Baumfrüchte angesehen werden und dann frisch, also zur Reifezeit oder aufgeweicht oder gekeimt konsumiert werden (Kranke müssen jedoch alle Fette vermeiden).

Im Folgenden einige Ergänzungen zu den einzelnen obigen Nahrungsqualitäten der drei Verse.

Die meisten Menschen essen viel zu wenig Früchte und grüne Pflanzennahrung (zarte Blätter, Salate, Kräuter, Gemüse), die uns mit ihrer gespeicherten Sonnenenergie oder 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.

Die inzwischen populär gewordenen grünen Smoothies tragen mit ihren Bestandteilen (Früchte und Grünes) dazu bei. Ihnen kann auch das Wort „snigdha“ (mild, sanft, im englischen smooth) zugeordnet werden. Smoothies sind jedoch nicht empfehlenswert, 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 – je einfacher die Mahlzeiten, desto gesunder ist das Leben.



Zu den 5 Rajas-Geschmacksrichtungen sei noch gesagt, dass sie ab einer unnatürlichen Menge über den natürlichen Geschmack hinwegtäuschen und wie bei Salz der Anfang zur Sucht oder Abhängigkeit sein können. Menschen und ganze Völker haben ohne Hinzufügung dieser 5 Geschmacksrichtungen tausende von Jahren gelebt, bis sich die Zeitqualität wieder änderte (siehe Kapitel 9: Methoden der Langlebigkeit).

Ein Rajas-Essen mit starker Gewürzbetonung 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.

Dieser Kategorie gehören die meisten westlichen sowie indischen und asiatischen Gerichte sowie die Menüs auf der Speisekarte vieler Restaurants an.

Auch allzu heiße Nahrung (ayushna, tīkshna, vidāhinas) wird, wie beschrieben, für ein sattvisches Leben nicht förderlich sein, dazu gehört

nicht nur allzu heiß gegessenes Essen, sondern auch allzu heiß gebackene und zu lange gekochte Nahrung, ebenso allzu heiße Getränke sowie Produkte, Getränke und Backwaren (besonders Brot und Pizza), wenn sie über 150 Grad erhitzt wurden. Denn dabei entstehen krebserzeugende Toxine (im Brot z.B. Acrylamid, ein plastikähnlicher Stoff), welche Gehirn, Leber etc. verstopfen können.

Schonend gekochte Hülsenfrüchte oder glutenfreie Vollkorngetreide sind jedoch nicht gesundheitsschädlich. Oft wird gesagt, dass die darin enthaltenen Phytate die Mineralabsorption hemmt, aber ebenso wurde entdeckt, dass Phytate eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften wie Antikrebsaktivität haben.

Das Essen intakter Körner, Bohnen und Nüsse hat auch Vorteile für unsere Darmflora und die Blutzuckerkontrolle. Die wenigsten Menschen erfüllen die tägliche Aufnahme der empfohlenen Faserstoffe, weil sie keine vollwertigen, intakten Nahrungsmittel essen. Untersuchungen zeigten, dass hoch-ballaststoffreiche Lebensmittel wie glutenfreie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Früchte



und Gemüse die Heilung von Herzkrankheiten begünstigen.

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 durch die Temperatur 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 altes Getreide sind oft auch mit Schimmelpilzen verseucht.

Das Wort „snigdha“ (sanft, mild, glänzend) als Attribut für Sattva-Nahrung (Vers 8) wird von vielen Indern fälschlich als „fettig oder ölig“ übersetzt, da Fett glänzt. Besonders die industriell hergestellten Öle und Fette sind aber wie oben beschrieben keine feste Nahrung (sthira) und zudem ungesund. Als Folge falscher Interpretation und mangelndem Wissen 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 und führen zu Herz- und anderen Krankheiten, s.u.). Das Wort snigdha 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 („nicht zu viel, nicht zu wenig“). Der Fettanteil einer sattvischen Ernährung wird von den meisten Menschen überbewertet, es werden zu viele und schädliche (oxidierte) Fette gegessen. Eine „glänzende, milde“ Nahrung bezieht sich mehr auf frische und sanfte Nahrung als auf Fett.

Man muss bedenken, dass fettreiche Nahrung 9 Kalorien pro 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 Fettkalo-



rien 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, sthira, wie in Vers 8 definiert) und Milchprodukte (Käse ist nach Vers 10 alt, abgestanden und oft stinkend) werden besonders heutzutage zu den krankmachenden Nahrungsmitteln gerechnet (s.u.). Es mag Ausnahmen für einige Milchprodukte geben, besonders in Gegenden, wo kaum andere Nahrung verfügbar ist.

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 nicht vollwertiger Kost und zu weich gekochtem Essen der Fall ist, weil Nährwerte, Vitamine und Antioxidantien fehlen. Von weicher, gehaltloser Nahrung überessen sich zudem viele, da man sie kaum zu kauen braucht.



Zudem soll die Nahrung die Gesundheit fördern (arōgya). Was gesund ist, wird nach Vers 8 ziemlich deutlich: nur die frische, süße, milde, feste und schmackhafte Speise. Das sind hauptsächlich süße Früchte, glutenfreie Getreide, Gemüse und andere Vollwertprodukte (einschließlich Salate, Blätter und Kräuter), und evtl. einige Samen und Nüsse. Es gibt hunderte Lebensmittel, die in diese Kategorie gehören.

Alles andere ist nach Verse 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 Sattvanahrung ausreichend enthalten sind. Damit ist der Körper in der Lage, sein eigenes Protein herzustellen, dazu mehr im 4. Kapitel.

Zu den krankmachenden Nahrungsmitteln gehören nach Verse 9 und 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.

Weiter 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.

Zu viel 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. Überflüssiges Salz im Körper nimmt bei seiner Ausscheidung durch den Urin Kalzium mit sich und vermindert dabei



die Reabsorbtion von Kalzium durch die Nieren. Dies wird zum Grund für den Verlust von Knochenmasse.

Zu viel Salz ist schädlich für Nieren und Herz. Verwenden Sie weniger Salz und benutzen Sie stattdessen Trockenfrüchte oder Kräuter. Genügend Salz in organischer Form ist in Sellerie, Rüben, Karotten, Kartoffeln, Algen, Kresse, usw. und in vielen anderen natürlichen Lebensmitteln.

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: „Es gibt keine Möglichkeit, ein gesunder Mensch 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 zu viel essen, nicht zu wenig und nur wenn hungrig. Auch muss man darauf achten, dass man ausreichend Kalorien zu sich nimmt.



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 der Bhagavad Gita hervorgeht.

*„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 der Bhagavad Gita 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“ .

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: „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. 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 Katharinen-Kloster 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. 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.

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 ekelte.“ In 11, 31–34 wird 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). Im zweiten Jahrhundert wurden die Lehren des Paulus immer beliebter unter den Christen. Die ursprünglichen Judenchristen hassten Paul und hielten ihn für



einen Abtrünnigen. Aber im zweiten Jahrhundert waren die Judenchristen schon in der Minderheit und schließlich wurden die Briefe des Paulus als Teil des Neuen Testaments angenommen, was aber die Tatsache verdeckte, dass in seiner Zeit Paul höchst umstritten 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.“

Hier einige 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.“

Herr Günter (sein Buch: *Lebendige Nahrung*) heilte mit seiner Rohkost viele Menschen mit Krankheiten wie Krebs, Arthrose, Leukämie, Leber-, Galle-, Haut-, Augen-, Nerven-, Herz-, Magenleiden und Depressionen. Es sind jedoch Milch, Eier, zu viel Öl und Fette in seiner Diät, die vielen Menschen keine Heilung bringen – lässt man diese weg und kombiniert wie angegeben (siehe auch Müslirezept im letzten Kapitel) gemahlene rohe glutenfreie Vollkorngetreide mit Früchten, Salaten, Gemüsen,



Samen, Kernen und Mandeln, so kann seine Diät sicher sehr erfolgreich sein.

Andere christliche Beispiele einer Sonnenkost frei von tierischen Produkten 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 auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost („Sonnenkost“) 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.



Mit der neuen Diät nahm er im Alter von 63 Jahren 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 (plus Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten etc), Olivenöl und leicht gegarte Gemüse und Kräuter zu Mittag, am Nachmittag eine Handvoll Nüsse und abends Obstsalat, selten mit einer Scheibe Vollkornbrot. Als Getränke nahm er destilliertes Wasser und Tees, gesüßt mit Honig.

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, sozialethische, 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 Obstdiät 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. Damals hatte das Obst allerdings einen sehr viel höheren Nährwert als heute und war nicht überzüchtet süß.



## **Rāmāyana – eine uralte Schrift mit Beispielen einer Sattva-Ernährung**

Die folgenden Beispiele einer vorwiegenden Rohkosternährung gelten mehr für alle Menschen, die in tropischen oder subtropischen Gebieten leben oder von Natur aus eine mehr hitzige Pitta-Konstitution haben und daher auch kalte Lebensmittel gut vertragen.

Das Rāmāyana zeigt uns, was für Rāma, der in Indien als Held 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 seiner Frau und seinem Bruder 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 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.

## **Purānas**

Auch in den indischen Schriften der Purānas (wörtlich: uralt) z.B. im Shrīmad Bhagavata 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 im Wald lebenden 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. Auch wussten sie um die Auswirkungen der Zivilisationskost und darum, dass die Nahrung der Waldbewohner so beschaffen sein musste, dass sie keinen Arzt brauchen.

Nach indischer Zeitrechnung hat sich seit Beginn des dunklen Zeitalters vor ca. 5000 Jahren insbesondere in den Dörfern und Städten, in denen im allgemeinen das unruhige Rajas-Element und daher das oben beschriebene Rajas-Essen vorherrscht, gekochtes fettreiches, stark gewürzbe-  
tontes Essen mit nicht vollwertigen Lebensmitteln eingebürgert. 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 per-



fechten Werte und eine Wiederbelebung gesunder Traditionen stattfindet. Danach treten wir gerade in eine solche Zeit ein.

Früchte, Gemüse und andere Vollwertkost 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 ergänzt werden.

Auch im 7. Buch der uralten Schrift „**Shrīmad Dēvī Bhagavata 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 nach einer hundertjährigen Dürreperiode, als keine Nahrung mehr vorhanden war, persönlich erschien, es mit ihren Tränen regnen ließ und ihnen aus ihrer Hand in nicht versiegendem Strom „Gemüse, köstliche Früchte, Gemüseknollen und ausreichende Mengen verschiedener Sorten saftiger Speisen gab und den Tieren, Gras,



etc., bis neue Ernten herauskamen. Von diesem Tag an wurde sie berühmt unter dem Namen Shā-kambharī (wörtlich: weil sie alle von Gemüse und Früchten ernährte)“.

Viele Yogis leben in den Wäldern Indiens und ernähren sich hauptsächlich von frischer Rohkost, um ihren Körper mit dieser energetischen Kost zu reinigen, tiefere Meditationserfahrungen zu machen und höhere Bewusstseinszustände zu verwirklichen.

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 entwicklungsmäßig die meiste Zeit verbracht haben (Satyuga). Dazu mehr im Kapitel „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.“

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 frische Luft bringen. Städte und Menschenmassen, wie wir sie heute kennen, sind nach Shrī Yuktēshvar nicht dafür vorgesehen. Es gibt heute schon Städteplaner, die nach vedischer Architektur völlig andere Städte mit vielen Bäumen und Grünflächen planen, die ein angenehmes, gesundes Leben unterstützen.

Als Gesellschaft oder Umgang empfiehlt Shrī Yuktēshvar 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.

Wie in der Bhagavad Gita dargelegt, 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 bestehen darin, das Nervensystem von den physischen Bedingungen zu befreien, die es stumpf machen und 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, ist daher eine Voraussetzung für ein gesundes Leben.



## **Kapitel 2**

### **Die Praxis einer pflanzlichen Vollwerternährung heute**

Viele Ernährungslehrer und -bücher vermitteln eine Diät, welche vollwertig und ohne tierische Produkte ist, aber sich in den meisten Fällen als ungesund herausgestellt hat, weil sie bei weitem zu viel Fett nahrung enthalten, um als gesund zu gelten und weil sie oft viele komplexe, schwer verdauliche Nahrungsmittelkombinationen beinhalten mit schädlichen Reizstoffen und konzentrierten Extrakten.

Wer dauerhafte Gesundheit und Energie sucht, vermeidet besser ungesunde Gourmet-Diäten (oft bis zu 30 Zutaten), denn nur wenig davon ist in der



uralten 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 lebendige, ganze, süße, saftige, milde, schmackhafte Speise, vorwiegend frei von tierischen Produkten. Und Krankheit und Leid entstehen nach dieser Ernährung durch alle stark weiterverarbeitete, raffinierte, getötete, zu stark erhitzte, zu salzige, zu bittere, scharfe, säuernde, trockene und adstringierende Nahrung. Auch empfehlen die alten Schriften, nichts Altes und Abgestandenes zu essen.

Man kann je nach Bedürfnis zum Frühstück Früchte oder einen Smoothie (siehe spätere Kapitel) zu sich nehmen oder einen warmen, süßen, frisch geschroteten Kornbrei mit gekochten Früchten.

Essen Sie rohes Obst und Salate zu Beginn einer Mahlzeit. Im Idealfall lässt man 30 Minuten nach dem Essen von Obst verstreichen bevor man gekochte Nahrung isst. Mischt man rohe und gekochte Lebensmittel, kann dies zu Verdauungs-

störungen und Gärung führen, weil rohe Lebensmittel für die Verdauung andere Enzyme als für gekochte Lebensmittel benötigen. Aber in der Übergangsdiet brauchen Sie sich darüber keine Gedanken zu machen.

Manche Menschen brauchen zum Frühstück eine gehaltvollere warme Mahlzeit (siehe Menüplan in Kapitel 11) – mit vollwertigem Getreide, Gemüse und Salat. Daraus kann auch das Mittag- und Abendessen bestehen, das mit 1–2 EL natürlichem Fett alle paar Tage (Avocado oder Kerne etc.) ergänzt werden kann– siehe Menüplan. Die Mengen/Prozentsätze dieser Nahrungsmittel richten sich nach Ihrem Kalorienbedürfnis. Generell werden 80 % basische und 20 % säuernde Lebensmittel empfohlen.

Gluten-freies Vollkorngetreide, Proteine, Bohnen und Fett haben viele Kalorien und können ca. 20 % der Kalorien ausmachen. Etwa 80 % besteht aus basischem Gemüse, Obst und frischen Salaten. Fett sollte nur 5–10 % der Kalorien (aus beiden, basischen und säuernden Lebensmitteln) ausmachen (Durian, Nüsse, Samen etc.) und speziell von Herzkranken ganz gemieden werden. Proteine sollten ebenso nur 5–10 % (aus Gemüsen, Obst und



Nüssen etc.) der Gesamtkalorien ausmachen. Die Nährstoffe in den härteren Gemüsearten wie Broccoli, Kohl, Karotten, Bete etc. sind besser gedünstet oder gekocht verfügbar aber auch roh, wenn man sie kleinhackt oder mixt und etwa 40 Minuten bis zum Essen (oder Kochen) stehen lässt, was die Aufschließung der Nährstoffe schon einleitet. Die in Zellulose bzw. unlöslichen, schwer verdaulichen Faserstoffen enthaltenen Nährstoffe werden nach neueren Untersuchungen im Dickdarm absorbiert und haben daher ihren Wert.

## **Übergangsdiaät**

Sie müssen den Übergang zur Sattva-Diaät nicht auf einmal machen. Ein allmählicher Übergang ist ratsam.

Egal, was Sie essen – wenden Sie in etwa das prozentuale Verhältnis an wie oben beschrieben. Es gibt die verschiedensten Empfehlungen für die prozentuale Aufteilung und auch verschiedene Zeiten und Lebensumstände, in denen Sie mehr oder weniger von einer der Lebensmittelgruppen benötigen können. So empfiehlt es sich besonders für Menschen, die in Großstädten wohnen, Indus-



trie-, Autoabgasen, Schadstoffbelastungen (auch in Lebensmitteln) oder Umweltverschmutzung ausgesetzt sind, den Fettanteil in der Nahrung ein wenig zu erhöhen, weil Schadstoffe und Toxine fett-löslich sind und Fett benötigen, um verdünnt, aufgelöst und ausgeschieden zu werden. Gute Fette wären dann die Omega 3-Fette in ihrer natürlichen Form (keine oder wenig Öle) wie sie in Grünpflanzen, Leinsamen, Avocados, Sesam, Kokos- und Paranüssen, Mandeln und vielen anderen Samen und Kernen enthalten sind. Unser Gehirn baut sich mit Omega 3- Fetten auf, die deshalb auch für Menschen mit Krankheiten wie Alzheimer, MS, Demenz und Parkinson nützlich sind. Einer der Ursachen bei diesen und anderen Krankheiten sind Entzündungen im Gehirn und im ganzen Körper und Omega 3-Fette reduzieren diese.

Beim Übergang zur Sattva-Diät kann Ihnen die Zubereitung von Smoothies zum Frühstück helfen (wie im Buch beschrieben).

Der Lebensstil und die Essgewohnheiten von langlebigen Kulturen (mehr gesunde Hundertjährige als üblich) bestätigen das obige prozentu-



ale Verhältnis (80 % basische und 20 % säuernde Lebensmittel wie Proteine und Fette) – 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.

Oft entsteht ein Verlangen nach Kuchen, Mais, Reis und Nudeln – also immer stärkehaltige Nahrungsmittel. Dieses Verlangen entsteht, wenn man zu viel Gemüse, Fette, Nüsse und Samen isst und zu wenig Kohlenhydrate. Geben Sie diesem Verlangen nach stärkehaltiger Nahrung nach und essen Sie mehr Obst und Vollwertprodukte wie glutenfreies Getreide, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Hülsenfrüchte etc. um sich besser zu fühlen.

Der Fettanteil in der Nahrung kann auch noch zu Gunsten der Kohlenhydrate reduziert werden. 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 ver-



dickt das Blut, wodurch die roten Blutkörperchen verklumpen, so dass sie keinen Sauerstoff in die Zellen (besonders für Herz und Gehirn) 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 Vollwertkost, Obst, Gemüse und Blattgemüse enthalten.

Bei Candida 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 an der Wahrnehmung seiner Funktion hindert, 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 blockiert oder sperrt 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.

Kandida ist ein Pilz der Kandidagruppe, die den Hefepilzen zugeordnet wird. Er ist der häufigste Erreger der Kandidose, die auch zu Diabetes und Krebs führen kann.

Kandida ist aber natürlich und ständig im Blut präsent und dient als ein Lebenserhaltungsmechanismus – Kandida blüht, wenn es einen Überschuss an Zucker im Blut gibt, sodass durch die schnelle Kandidavermehrung 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 fettigen Ernährung) verbleibt der Zucker in der Blutbahn und füttert die großen Kandida-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 Pro-

teine, 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.

Auch zu viel Cholesterin in der Nahrung kann sich schädlich auswirken. 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 verhärten (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 oder vollwertiger Pflanzenkost.

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, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide 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 Pflanzennahrung wie Obst und Gemüse genau die richtigen Mengen an Protein enthalten, um den menschlichen Körper aufzubauen und zu erhalten.

Essen Sie viele Vollwertprodukte, vermeiden Sie Antibiotika, Kaffee, schwarzen Tee, alkoholische Getränke, zu scharfe Speisen sowie alle offensichtlichen Fette (Nüsse, Samen, Öle, Avocados, Durian, Kokos und Fertigprodukte mit Öl) für 3 Wochen in der Übergangszeit, um sich von Krankheiten zu befreien.

Ein weiterer hilfreicher Tipp: Beim Essen süßer Früchte (während der Heilung von Diabetes Typ 2 und Candidose), beginnen und enden Sie süße Obst Mahlzeiten 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).



Erhöhte Triglyceridwerte stellen für eine Reihe von Krankheiten einschließlich Diabetes und Übergewicht ein Risiko dar, jedoch nicht, wenn Sie ausreichend komplexe Kohlenhydrate (stärkereiche Kost wie Kartoffeln, Gluten-freies Getreide und Gemüse) essen und Lebensmittel, welche die Werte reduzieren wie z.B. Grapefruit, Kiwi, Reishi, Hibiskus-Tee und Feldsalat.

Oft ist es nicht spezielle Nahrung, die heilt, sondern das, was wir nicht mehr essen (tierische Produkte) und somit den Körper nicht mehr hindert, die Heilung zu bewerkstelligen. Rohe oder gekochte vollwertige Nahrungsmittel stellen ihm nur die Materialien zur Heilung bereit.

Zu Knoblauch (und anderen Lauchgewächsen) einige Anmerkungen. Im Osten ist seit tausenden von Jahren bekannt, dass Knoblauch die Klarheit des Geistes beeinträchtigt und die Qualitäten Rajas und Tamas fördert. Er reduziert die Reaktionszeit des Gehirns und wurde wissenschaftlich als schädlich und sogar lebensgefährlich für Hunde und Katzen nachgewiesen. Bei speziellen Krankheiten mag er kurzfristig hilfreich sein.



Auch Erdnüsse können schädlich sein – sie sind extrem säurebildend. Vermeiden sie auch genmanipulierte Produkte (selbst mit den kleineren Papaya-Sorten und Zucchini macht man Versuche mit Genmanipulation).

### **Hier einige Kriterien zur Auswahl hochwertiger Nahrung:**

1. Hat die Nahrung einen vollwertigen Charakter – so wie sie von der Natur bereitgestellt wird? – ist sie schmackhaft, köstlich und saftig?
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?



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, auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost 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.



## **Mono-Mahlzeiten**

Viele Menschen ernähren sich durch mehrere einfache Mono-Mahlzeiten täglich, insbesondere, wenn das Bedürfnis auftaucht, den Körper unter Beibehaltung des Energieniveaus zu reinigen. Mono-Mahlzeiten sind für das Verdauungssystem am effizientesten und geben mehr Energie. Allzu oft mischen oder mixen Leute ihre Nahrung mit ein paar süßen, salzigen oder würzigen Zutaten, weil ihre Nahrung ungenießbar ist oder einen schlechten Geschmack hat. Aber damit wählen wir nicht, was wir wirklich wollen.

Durch Mono-Mahlzeiten entwickeln wir die Tendenz, nur das zu wählen, was unseren Appetit anspricht, das, was wir im Moment wirklich brauchen.

Wenn wir unverarbeitete Mono-Mahlzeiten 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 fehlt in der Regel, wenn das Essen gemischt oder verarbeitet oder stark gewürzt wird.



Vielfalt ist der Schlüssel, aber nicht während einer Mahlzeit, sondern während der Woche, im Monat und Jahr. Mit Mono-Mahlzeiten trainiert der Körper (spezifisch das Gehirn) seine Intuition, welche Lebensmittel bessere Quellen von Protein oder anderen Nährstoffen sind, die er gerade benötigt. Man kann auch mehrere kleine Mahlzeiten während des Tages zu sich nehmen. Das hält besonders im Winter den Stoffwechsel höher und wärmt.

### **Grüne Smoothies und was sie bewirken können:**

Ärzte bestätigen, dass grüne Smoothies (besonders die mit Wildkräutern) 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 auch alle Gewebe im Körper. Sie erhöhen die Enzym-Zufuhr, verbessern die Verdauung und sind reich an Ballaststoffen – im Gegensatz zu Säften aus Saftpressen, 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).

### **Smoothierezepte:**

1. Grüne Smoothies können bestehen aus 2/3 grüner Blätter (auch gemischt) und 1/3 Gurke und Sellerieblätter und -stangen: Mangold, Grünkohl, Spinat, Salat, 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 (welches das Blut entschlackt und rote Blutkörperchen aufbaut) und verwenden Sie keine Stiele oder Gemüse, nur die Blätter. Bei Smoothie-Soßen können Sie auch ein paar Samen hinzugeben (einen TL oder EL), z.B. geschälte Hanfsamen oder Getreideflocken.



2. Obst-Smoothies können ganz oder aus 1/3 oder 2/3 Obst bestehen (Früchte wie Trauben, Pfirsiche, Beeren, Äpfel, Papaya, Zwetschgen, Bananen, Zitrusfrüchte etc.) und 1/3 grüner Blätter (wie oben).

## **Gesunde Lebensmittelkombinationen**

Dies sind Erfahrungswerte vieler Menschen, die bisher wissenschaftlich nicht bestätigt werden. Es empfiehlt sich, eigene Erfahrung damit zu machen.

Süße Früchte – Bananen, Datteln, Feigen, Trauben, Persimonen, eingeweichte süße Trockenfrüchte etc. – nicht mit Fett kombinieren; süße Früchte sind mit schwach sauren Früchten 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.

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 – Gurken, Zucchini, süße Erbsen, Sommerkürbis – gut mit Fett und Blattgemüse; die ersten 2 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. 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.

### **Andere Kombinationen:**

Getreide kombinieren gut mit Hülsenfrüchten und süßen Vollwertsoßen oder mit sanft gewürzten Gemüsen und Salaten. Lassen Sie genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten und essen erst wieder, wenn die Nahrung den Magen verlassen hat und Sie wirklich Hunger verspüren – erst dann

gewöhnt sich der Magen daran, genügend frische Magensäure zu produzieren.

## **Entsaften?**

Wenn man Früchte oder Gemüse 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 kontrollieren, 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 Absorbtiionszeit 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 oder das ganze Gemüse zu essen. Faserstoffe sind zudem nicht wertlos, sondern haben Nährstoffe, die erst im Dickdarm absorbiert werden können.





## Kapitel 3

### Alternativen zu nährstoffreduzierten Lebensmitteln

Bauen Sie das beste Angebot an Nährstoffen in Ihre Ernährung ein, welches wilde Pflanzen, Gewürze und Früchte liefern wie z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Rotklee, Thymian, Salbei (alle Gewürze auch als Tee), wilde Blaubeeren (sind kleiner und innen farbiger als die Kulturbeeren), einige Pilze und Hagebutten (alle Rosengewächsfrüchte) sowie wildgewachsene exotische Früchte und Gemüse.

Eine andere Möglichkeit, mehr Nährstoffe zu erhalten, besteht in der Nutzung von Kühlware:

Es dauert ca. 6 bis 16 Tage, "frisches" Gemüse zum Endverbraucher zu transportieren. Und diese Ware



ist meistens vorzeitig geerntet worden. Transportzeit und unreife Qualität senken den Nährwert. Vergleichen Sie dies mit gefrorenen Früchten und Gemüse, die nur auf ihrem Reifepunkt geerntet und innerhalb von ein paar Stunden eingefroren werden. Der Geschmack und Nährwert von Gefriergut bleibt weitgehend erhalten, während die Qualität von "frischer", länger transportierter und gelagerter Ware sich ständig verschlechtert und ihre wichtigen Vitamine und Nährstoffe jede Stunde und jeden Tag mehr verlieren. Eine Studie des Instituts für Lebensmittelforschung ergab, dass frische Produkte bis zu 45 % ihrer essentiellen Nährstoffe vom Erzeuger bis zum Tisch des Verbrauchers verlieren.

Wenn Sie es vorziehen und sich frische Ware leisten können, kaufen Sie frische Lebensmittel aus dem Bauernmarkt oder einem Bauernhof in der Nähe oder bauen es im eigenen Garten an. Viele Lebensmittel haben dann mehr Nährstoffe und sind nahrhafter als eingefrorene. Aber wenn Sie keinen Zugang zu frischer Ware gaben, sehen Sie gefrorenes Bio-Obst und Gemüse in einem neuen Licht und nutzen diese von vielen unterschätzten Nährstoffquellen.



Einige der besten gefrorenen Früchte und Gemüse sind: Pfirsiche, Blau- oder Heidelbeeren, Kirschen, Brokkoli, Blumenkohl, Spinat und andere grüne Gemüse, Karotten, Butternuss-Kürbis, Rosenkohl und grüne Bohnen.

Eine weitere Alternative besteht in Produkten, die mehr Licht bzw. Chlorophyll enthalten. Durch das Licht der Sonne entsteht Leben und Chlorophyll. Licht ist das Leben jeder Zelle in Pflanzen, Tieren und Menschen. Mit grüner Pflanzennahrung bauen wir unseren Körper auf und versorgen unser ganzes Sein mit Licht. Deshalb ist der Mensch von Natur aus Vegetarier. Und deshalb erhalten wir von Fleischprodukten keine wirkliche Stärke – nur Stimulation durch Gifte, die fälschlicherweise für Kraft gehalten wird. Kraft, Muskeln und ein basisches Körpermilieu werden aus unserem eigenen Blut gebildet, wenn wir grüne Pflanzen in unsere Ernährung einschließen.

Wenn wir Chlorophyll aus dem Grün der Pflanzen gleichzeitig mit Früchten und anderen Sattva-Lebensmittel zu uns nehmen, führt dies zu einer gleichmäßigen konstanten Ausschüttung der Glukose aus der Nahrung ins Blut, d.h. wir haben



keinen erhöhten Blutzucker, die Energie wird allmählich freigesetzt und wir haben konstant Kraft zur Verfügung.

Chlorophyll und basische Sattva-Nahrung gleichen zu viel Säure in der Nahrung aus, die besonders in der denaturierten, meist schön verpackten Zivilisationsnahrung und tierischen Produkten enthalten ist. Chlorophyllquellen sind Selleriestangen, Avokados, Spinat, Salate, Fenchelkraut und Petersilie, grüne Sprossen, tiefgrüne Blattgemüse, Kräuter und Wildkräuter wie z.B. Löwenzahn, Klee, Franzosenkraut und Vogelmiere. Chlorophyll ist jedoch sehr hitzeempfindlich und wird besser als Salatbestandteil verwendet.

Grassaftgetränke enthalten sehr viel Chlorophyll und können während einer Entschlackung früh morgens nüchtern mit etwas Wasser getrunken werden (oder einige Zeit vor den Mahlzeiten). Sie entgiften das Blut. Neben Gemüse, Nüssen und Samen erhält der Körper mit Grassäften und Blattgrün – wie z.B. aus Wildkräutern und rohem Spinatsalat – genügend Protein. Proteine aus Fleisch, Fisch und Milchprodukten kann der Körper nur schwer oder gar nicht verarbeiten, denn sie verstopfen und verfaulen im Darm und vergiften so



das Blut; sie zerstören das Verdauungssystem und damit den Aufbau gesunden Blutes.

Chlorophyll in roher Form ist eine der besten Alternativen zum heutigen Nährstoffmangel.

Durch das Erhitzen der Speisen wird der Vitamingehalt stark reduziert (30-95 % je nach Nahrungsmittel). Grüne Pflanzen und Säfte enthalten genügend Vitamine (inklusive B12, das von Darmbakterien erzeugt werden kann) sobald sich der Körper nach einiger Zeit mit basischer Nahrung genügend entgiftet und der Darm seine normale Funktion wiedererlangt hat. Das kann einige Monate dauern, denn erst wenn der Körper mit Vitaminen, Mineralien und Chlorophyll aus frischer ganzer Nahrung (keine Flaschensäfte) die bestehenden Säuren neutralisiert hat, kann er seine Defizite wieder auffüllen und wirklich gesund werden.

Besonders im Winter denken viele Menschen, dass man mehr schwere, gekochte Nahrung benötigen würde. Aber es ist nicht allein die Temperatur der Speisen, welche anhaltende Körperwärme erzeugt, sondern die Vollwertigkeit oder der Gehalt der



Nahrung und die Wirksamkeit unseres Stoffwechsels. Im Winter sind jedoch die Wintergemüse wie Süßkartoffeln, Sellerie, Karotten, Rote Bete und andere Wurzeln sowie Zucchini, Kürbisse und alle Kohlgewächse zu bevorzugen, weil sie eine längere Lagerfähigkeit, mehr Widerstandskraft und eine hohe Nahrungsdichte haben und weniger Wassergehalt, der mehr im Sommer und heißen Ländern wünschenswert ist. Im Winter muss man besonders unreifes Obst vermeiden, weil es säuert und Körperwärme abzieht. Wintergemüse und grüne Sprossen sind reich an Mineralien, die besonders im Winter benötigt werden. Auch Kerne und Nüsse tragen im Winter zu einem besseren Wärmehaushalt bei.

## **Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe**

Bevorzugen Sie die lebendigen, hochwertigen vitamin- und mineralstoffreichen Lebensmittel wie oben beschrieben. Oft fehlen einige Vitamine, auf die ich hier kurz eingehe:

Beginnen wir mit dem Vitamin B17, das bei der industriellen Entbitterung vieler Lebensmittel eliminiert wird, was zu einem allgemeinen



Mangel an diesem Vitamin in der Bevölkerung geführt hat, der (wie bei jedem Vitaminmangel) zu Krebserkrankungen beisteuern kann. B17 ist bekannt unter den Begriffen Amygdalin, Nitrilosid,  $\beta$ -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 oben angedeutet



anzunehmen, dass solche Heilungen auch durch andere Einflüsse oder Kombinationen mit anderen Maßnahmen zustande kamen. Generell sind Bitterstoffe in Obst, Gemüse, Salaten, Wildkräutern und einigen Getreiden wie unbehandelter Hirse enthalten. Sie wirken basisch und unterstützen die Verdauung, weil sie zur Assimilation von Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen beitragen – besonders, wenn man sie vor dem Essen zu sich nimmt (ein halber TL Pulver oder genügend Blätter) – sie helfen besonders übergewichtigen Menschen, da sie den Hunger bremsen und die Verarbeitung von Fettzellen anregen.

### **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. Antibiotika, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke und zu scharfe Speisen 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 5). Vitamin B12 ist einmal ein Abfallprodukt von Bakterien, welches auf und in den pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gefunden wird. Zum anderen kann bei guter Gesundheit Vitamin B12 im Dickdarm hergestellt und absorbiert werden.

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 Gemüsen, die nicht auf ausgelaugten, mit Chemikalien gedüngtem Boden, sondern auf kompostiertem



Boden gewachsen sind – 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, Leben zerstörende 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 Wildpflanzen und exotische Früchte essen. Auch können Sie genügend Nährstoffe durch die Produkte einer vedischen Landwirtschaft (siehe oben) erhalten.

## **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.

Falls Ihr Bluttest einen Vitamin D-Mangel anzeigt, wäre auch ein kurzfristig genommenes Vitamin-Präparat in Betracht zu ziehen. Aber beachten Sie dabei: Alle Vitamine und Mineralstoffe kann der Körper besser verwerten, wenn sie aus reinen, assimilierbaren organischen Pflanzenmineralien bestehen.

**Zink** kann ebenso zur Vorbeugung und zur Bekämpfung von Krankheitserregern helfen, auch Spirulina mit seinen vielen bio-verfügbaren Nährstoffen.

### **Alternative essentielle Aminosäuren**

Nach bisherigen Anschauungen können die essentiellen Aminosäuren nicht im menschlichen Körper hergestellt werden und müssten daher über die Nahrung aufgenommen werden. Da sie hauptsächlich im Fleisch und anderen tierischen Produkten vorkommen, wird der Konsum derselben gepriesen. Jedoch ist es eine der Aufgaben der Mikroorganismen in unserem Dickdarm, genau diese Aminosäuren herzustellen. Aber wenn wir



diese ständig mit tierischer Nahrung zu uns nehmen, degenerieren wir unseren Dickdarm, weil er seine eigenen Fähigkeiten zur Herstellung dieser Aminosäuren blockiert, verlernt und nicht mehr nutzen kann. Die Gifte im Fleisch begünstigen diese Degeneration.

Die russische Raumfahrtmitarbeiterin und Ärztin Dr. Galina Schatalova stellte fest, dass eine auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost die volle Funktionstüchtigkeit des Darms regeneriert und er dann die wichtigen Aminosäuren selbst herstellt. Sie schreibt auch, dass man mit einem gesunden Darm die propagierte Menge von 2500–3500 Kalorien täglich nicht benötigt.

Weniger als die Hälfte der Kalorien pro Tag sind nach ihren Studien ausreichend, um gesund zu sein – wenig mit viel Gehalt ist effektiver als viel mit wenig Gehalt.

Ebenso erstaunlich sind ihre Versuche, die bestätigt haben, dass Menschen, die tierisches Eiweiß essen, Stickstoff ein- und ausatmen während Menschen, die ohne tierische Produkte leben, Stickstoff einatmen aber keinen ausatmen, ihn also als Nahrung verwerten. Unsere körpereige-

nen Mikroorganismen scheinen die Fähigkeit zu haben, Luftstickstoff zum Aufbau von Aminosäuren, körpereigenem Eiweiß und anderen biologischen Funktionen zu verwenden wie Stoffwechsel, Enzymherstellung und DNA-Strukturierung.

**Vermeidung von 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/Fett 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.



**Vermeiden Sie 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 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 auch natürlichen Zucker aus Früchten enthält, erzeugt dieses Problem nicht; eine Ernährung auf pflanzlicher Basis ist eine sehr alkalisierende Diät.



## Kapitel 4

### **Eine Ernährung und Lebensweise ohne tierische Produkte zur individuellen und kollektiven Gesundheit**

80–90 % der weltweiten Ernten werden zum Füttern von Schlachttieren verbraucht. Wir könnten leicht die Hungrigen der Welt ernähren, wenn wir eine auf Pflanzen basierende fettarme vollwertige Ernährung wählen. Das, was wir essen, hat einen großen Einfluss auf andere und die Welt um uns herum.

Durch eine Tierprodukte-freie Ernährung können wir die Umwelt positiv beeinflussen: unsere Wassernutzung verringern (Tausende Liter werden benötigt, um nur ein Stück Fleisch auf dem Teller zu produzieren), Kohlendioxid reduzieren



(die Tierprodukte-Industrie trägt am meisten zum Klimawandel bei), den Regenwald retten und das Leben anderer (und das eigene) verbessern und retten. Eine fleischlose Ernährung kann tatsächlich das Welthungerproblem lösen. Wir können nicht mehr jeden ernähren und die täglichen 40.000 Hungertoten vermeiden, wenn wir nicht aufhören, Tiere und ihre Nebenprodukte zu essen. Mit einer auf Pflanzen basierenden fettarmen Vollwertkost sparen wir außerdem Geld, leben länger und leben vor allem nach unseren inneren Werten und sind generell weniger eine Last für andere und die Welt (so ein UN-Bericht; siehe S. 110).

In allen Zeitaltern haben Wissenschaftler 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 vorgegeben ist und für den Menschen demnach Fleischverzehr nicht in Frage kommt.

Jedes Tier hält sich an diese vom Schöpfer eingebauten natürlichen Ernährungsgesetze, nur der Mensch nicht. Deshalb sterben heute ca. 80 % der Menschen in Deutschland an Krebs und anderen



Krankheiten, die bei Menschen, welche lebendige, gewaltfreie Nahrung essen, nicht vorkommen.

Auch bei chronischen Krankheiten, Diabetes, Arthritis und Arthrose erzielt eine auf Pflanzen basierende Ernährung 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.

Als der Mensch die vom Schöpfer zuge dachte natürliche Nahrung aufgab und sie gegen tote Nahrung tauschte, begannen Verwirrung, Massenk onflikte und Zerstörung auf Erden. Der Konsum de-vitalisierter, tierischer Nahrung schafft automatisch eine Leere oder ein Vakuum zwischen Geist und Seele und schneidet den Menschen von höherem göttlichen Wissen und Verstehen ab.

Damit entstanden Profitgetriebene Irrlehren über Ernährung, die uns lehren wollen, dass wir täglich tierische Produkte 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 und vollwertiger Pflanzennahrung auf körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit verbreitet sich immer mehr.

Viele haben begonnen, sich mit vollwertiger und giftloser Nahrung zu ernähren. Wer nicht umdenken 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 tierischen Ernährung davon gekommen. Niemand entgeht den Folgen seiner Handlungen – aber man kann umschwenken und sich von der vorherrschenden Todes- und 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, vollwertige Pflanzennah-



rung essen, die Gesundheit an Stelle von Krankheit schaffen wird.

Mit vollwertiger Pflanzennahrung geben Sie Ihrem Körper Liebe, Fürsorge und Wertschätzung – Ihr Körper wird sich dafür bei Ihnen bedanken, denn so haben Sie eine bessere Energiequelle mit mehr Nährwerten als tote Schnellnahrung, fettiges, frittiertes Essen, tierische Produkte und toxische Getränke, die nur zu Herzanfällen 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. Auch hat Spinat 10 Mal mehr Eisen als Rindfleisch. Auch die 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 nur dicke, schwere, kuhähnliche Individuen entstehen.

Nachdem die EU den Import von genmanipulierten Sojabohnen aus den USA (behandelt mit schädlichen „Schutzmitteln“) als Nahrung und Viehfut-



ter erlaubt hat, werden viele Milchprodukte und andere Fertigprodukte damit kontaminiert sein.

## **Die Zukunft pflanzlicher Vollwerternährung 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 ausgerichteten 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 Ernährung ohne tierische Produkte ein Muss, um eine solche Bevölkerung überhaupt zu ernähren.

Eine auf Pflanzen basierende Vollwertkost 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 Treibhausgasen. 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, Getreide, Hülsenfrüchte) ökonomisch nicht sinnvoll ist, denn von gleichen Bodenflächen kann man z.B. entweder 30–40 Menschen Früchte und Gemüse geben oder einer Person Rindfleisch.

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 keine tierischen Produkte zu essen, und dann langsam immer öfter, vermisst man das 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 Verzehr von Milchprodukten und die Folgen**

Die heutigen Milchprodukte kommen meist von ungesunden Kühen, die mit Medikamenten und nicht artgerechtem Futter (z.B. schwermetall-vergiftetes Fischmehl) verseucht sind und die mit ihren meist üblichen eitrigen Eutern ein Zuviel von Eiter in die Milch abgeben (es gibt gesetzlich zugelassene Eiterwerte, die in vielen Fällen nicht kontrolliert werden und zudem die heutige Akzeptanz unreiner Produkte widerspiegeln).

Auch sind Milchprodukte meist 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. 20 bei pflanzlicher Kost), von ihm re-absorbiert werden und in die Blutbahn gelangen. Begünstigt werden Fäulnis und Gifte durch die Tatsache, dass der Mensch ab dem dritten 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 – er braucht vor allem Aminosäuren (Bausteine der Proteine) und die sind in frischen Früchten und Blattgemüsen etc. 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, kaum Fett und doch vollständig nährt.

Viele Menschen sind jedoch der Auffassung, dass Milchprodukte als gesund 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 gesunde 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 Verdauungskanal 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) sind sicherlich ein Plus, aber bei ihnen sind immer noch gravierende Minuspunkte zu beachten wie:

1. 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),
2. übermäßiges Protein, obwohl unbeschädigt (Milch hat 21 % Protein als Prozentsatz der gesamten Kalorien, ca. 5 % werden empfohlen),
3. die Möglichkeit von Eiter und Erregern in Rohmilch, welche Säure bilden und den Körper versauern (das kann Krebs und Osteoporose verursachen),

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

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

6. letztlich 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 Milch trinken?

7. Darüber hinaus beteiligen sich Konsumenten von Milchprodukten nicht nur an der Verkürzung der Lebensspanne von Milchkühen (nur 4 bis 6 Jahre statt 25), die ständig zur Milchabgabe gewaltsam schwanger gehalten werden, sondern auch am Töten der männlichen Kälber, die für die Milchproduktion nicht verwendet werden können. So unterstützen Vegetarier, die Milchprodukte konsumieren, in hohem Maße die Fleischindustrie, Gewalt, Krankheit und vorzeitigem Tod. Sie sind Handlanger der Fleischindustrie, mehr noch als die Fleischesser selber. Nur eine sorgfältig geplante,



auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost ist heutzutage noch gesund und gewaltfrei.

Bei der überwältigenden Anzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen über die gesundheitsschädlichen Folgen des Konsums von Milchprodukten und den immer stärker werdenden Empfehlungen einer weltweiten Ernährung frei von tierischen Produkten besteht Hoffnung, dass wir uns zu einer krankheits- und gewaltfreien Welt entwickeln.

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 ein Wanderschaftsleben 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.

Wenn wir wirklich an Fleisch 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 Problemen führen.

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

1. Die Natur sieht die Milch der Kuh für das Kalb vor und nicht für eine andere Art. Es gibt kein Tier, das sich von der Milch anderer Arten ernährt, nur der Mensch tut dies (und das auch erst seit wenigen Jahrtausenden).

2. 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.



3. Kuhmilch enthält 300 % mehr Kasein 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.

Das in Milch vorhandene Kalzium ist an das Protein Kasein gebunden und kann somit nicht vom menschlichen Verdauungssystem aufgenommen werden.

4. Das Phosphor- und Schwefelverhältnis in der Kuhmilch enthält 50 % mehr Phosphor als menschliche Muttermilch, das Verhältnis zwischen Schwefel und Phosphor stimmt für das Kalb, aber nicht für den Menschen.

5. Der menschliche Organismus muss viel zu hohe Anstrengungen unternehmen, um Kuhmilch zu verdauen. Daraus resultiert giftige Schleimbildung.

Die Pasteurisierung der Milch dient 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 durch tierische Produkte betrachtete er als Krank-



heitsauslöser und Hauptursache nahezu jeder Störung des menschlichen Organismus. Auch ergaben Forschungen, dass die verschiedenen Krebsarten wie Prostatakrebs durch den Verzehr von Milchprodukten beschleunigt wurden.

## **Die große „China-Studie“**

Eines der faszinierendsten Werke, welche die Vorteile einer vegetarischen Ernährung dokumentieren, 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 alle verarbeitete Nahrung aus Fabriken.

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. Tierereiweiß, abgelagerte Säuren, 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-Syndrom, unverarbeitete Emotionen, etc.

Neueste Forschungen haben gezeigt, dass Faszien besonders negativ auf Stress reagieren und positiv auf alle stressreduzierenden Methoden wie geeignete Nahrung, Bewegung, Yoga, Atemübungen, Meditation, etc.

Forschungen erwiesen ebenso, dass Patienten, welche zu Diabetes neigen, bei Milchkonsum Autoimmunreaktionen bekamen und deshalb keine Kuhmilch trinken sollten. Ebenso wurde an dänischen Universitäten erwiesen, dass der Verzehr von Milchprodukten zu Insulinresistenz führte.

## **Wachstumshormone (IGF-1)**

Wachstumshormone wie sie in Milchprodukten reichlich enthalten sind, helfen bisher unentdeckten Krebszellen, schneller zu einem Krebs heranzuwachsen. Das Hormon IGF-1 ist der Schlüsselfaktor für das Wachstum eines jeden menschlichen

Krebses und bringt das Krebswachstum außer Kontrolle. Dies wurde in vielen wissenschaftlichen Publikationen beschrieben. Die Nationen mit den höchsten Raten von Brustkrebs z.B. sind Dänemark, Norwegen, Holland, Schweden und die USA. Sie alle 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.

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.



*„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*



## Kapitel 5

### **Erfolge und Einsichten aus anderen Ernährungslehren – Rohkost, Walker, Ehret, Brandt, Li Ching-Yuen sowie die Vata-, Pitta- und Kapha-Diät**

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 und periodische Reinigungskuren vorzubeugen, damit es nicht irgendwann zu spät ist.

### **Vielen Menschen hat eine Kur mit Rohkost und frischen Säften geholfen.**

Nach einer Phase der Gewöhnung an eine vegane Diät kann man das Gefühl bekommen, dass eine



weitere Reduktion säurebildender Lebensmittel notwendig ist, um sich von Krankheiten zu befreien. Dann empfiehlt es sich, z.B. den Anteil der Fette oder Getreide und Hülsenfrüchte in der Ernährung zu reduzieren, denn diese sind als Säurebildner bekannt, wenn man sie auf längere Zeit überbetont. Stattdessen kann man den Obst- und Gemüseanteil erhöhen oder sich für einige Zeit eine Rohkostkur gönnen. Forschungen ergaben, dass Obst und gedämpfte und mehr noch rohe Gemüse und Sprossen einen effektiveren Schutz gegen Krebs aufbauen als gekochte Gemüse.

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. Einer Nierenkrankheit geht fast immer eine Überforderung der Leber voraus. Trauben, Melonen, Birnen, Löwenzahn, Gurken, frische Koreanderblätter und andere Früchte und grüne Pflanzen helfen der Leber, sich zu regenerieren.

Koreander, 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 Satt-

va-Kost kombiniert, z.B. mit grünen Smoothies. Die regelmäßig konsumierte pflanzliche Vollwertkost gewährt einen guten Schutz gegen Giftbelastungen und schädlichen Strahlen wie EM Feldern, da sie ein gut funktionierendes Immunsystem aufbaut und aufrechterhält.

**Eine auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost 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 etc. Außerdem haben sie 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. Auch alle „guten“ Pflanzenöle veranlassen die Leber, größere Mengen von Cholesterol zu produzieren, die dann in die Gallenblasenflüssigkeit gelangen und dadurch die Bildung von Gallensteinen begünstigen. Die fettarme Sattva-Diät beugt Gallensteinen vor. Wenn sie welche haben, warten Sie mit einer Operation und geben einer fettarmen (kurzfristig fettlosen) Diät, einer Rohkostkur und den leberfreundlichen Lebensmitteln (s.o.) eine Chance.

### **Vollwertkost heilt nicht nur die Leber, sondern auch den Darm.**

Die durch die Sattva-Diät gelösten Gifte werden besonders durch die faserreichen Salat- und Gemüsezeiten schnell hinausbefördert und bieten eine gute Gelegenheit, die durch ungeeignete, tote Nahrung entstandenen Darmschäden zu reparieren. Zu viel Gekochtes ohne Frischnahrung entmagnetisiert die Nahrung, die dann nicht mehr die Darmperistaltik anregen kann. Sie hat kaum noch Wert, hinterlässt Schleim und überzieht damit die Darmwände und dieser Überzug wird

mit der Zeit immer dicker, was verhindert, dass die Nahrung aufgeschlossen werden kann. So sterben viele Menschen an Unterernährung, obwohl sie scheinbar alles Gute essen. Eine auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost sorgt für einen sauberen Darm und bessere Nährstoffaufnahme.

Forscher stellten fest, dass die Verdauung nicht auf die Enzyme in der Nahrung angewiesen ist, da auch unsere inneren Organe und Darmbakterien bei richtiger Ernährung mit vielen Ballaststoffen selber Enzyme herstellen können. Eine reine Rohkost soll nach Forschungsergebnissen nicht gesünder sein als eine gekochte, vollwertige Pflanzenkost, die Rohkostbestandteile mit einschließt. Für Kinder in den ersten Jahren (außer solchen in tropischen Gebieten mit vielen Wildfrüchten und -gemüsen) wurde Rohkost nicht empfohlen.

Eine reine Rohkost kann für einige Ausnahmefälle sehr gut sein. Dies sind Menschen, die nach dem indischen Ayurveda von Natur aus eine Pitta-Konstitution haben. Im Ayurveda werden 3 Körpertypen genannt. Die Pitta-Typen haben mehr Körperhitze und Galle zur Verfügung als die Vata- und Kaphatypen und können daher einen höheren



Anteil der von Natur aus kühlenden Rohkost im Essen vertragen.

Im Ayurveda haben die Vata- und Kapha-Typen mehr eine kühle Hauttemperatur und weniger Galle und sollten daher weniger Rohkost essen bzw. Gekochtes essen (Mischdiät). Vata- und Kapha-Typen können auf Dauer eine reine Rohkost nicht verdauen, sie können trockene Haut, Blähungen oder Darmprobleme bekommen. Eine zeitbegrenzte Kur mit Sattva-Lebensmitteln kann jedoch vielen Menschen helfen, ihre Gesundheit wiederherzustellen.

**Dr. Walker** heilte viele Menschen mit Rohkost und empfahl u.a. 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.

Dr. Walker empfiehlt, nicht zu viel Salz zu verwenden – es stört den Verdauungsvorgang; ebenso sind Essig und zu starke Gewürze nicht zu empfehlen, da sie die Schleimhäute zerfressen und Geschwüre bilden können.



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 hoch-aggressives Gift.



## **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).

Sein Heilverfahren mit schleimfreier Kost ist eine Verbindung von einzelnen, wohl überlegten langen oder kurzen Fastenzeiten und allmählich veränderten Mahlzeiten aus nicht schleimbildenden Nahrungsmitteln. Allein diese Ernährung kann schon die meisten Krankheiten ohne Fasten heilen, obwohl solch eine Kur länger dauert und nur unter Aufsicht durchgeführt werden sollte.

## **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 ca. 2 Stunden 300 g oder mehr und nimmt keine anderen Nahrungsmittel während dieser Kur 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 so weit zurück wie 1556. Bücher zu dieser wunderbaren Naturheilung hatte es in allen Sprachen Europas gegeben.

In der Vergangenheit ließen lokale Regierungen in einigen deutschen Städten mit Traubenanbau 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.

**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 im Kapitel Langlebigkeit.

## **Einsichten aus dem Diätsystem für Vata, Pitta und Kapha**

In der Bhagavad Gita finden wir in Bezug auf Nahrung und ihre Wirkungen auf Geist und Körper nur die Begriffe Sattva, Rajas und Tamas, nicht die Begriffe Vata, Pitta und Kapha – die 3 Lebensenergien, Körpertypen und -funktionen (oder Doshas im Sanskrit), welche in später auf gekommenen indischen Schriften Lebensweise und Wahl der Nahrungsmittel vom Körpertyp her bestimmen.

Es gibt Vata-, Pitta-, Kapha- und Mischtypen (insgesamt 7 Typen), die eine auf ihre jeweilige Konstitution abgestimmte Ernährung und Lebensweise haben. Diese 3 Funktionen bestimmen ebenso den Charakter und die Persönlichkeit des Menschen, sein äußeres Erscheinungsbild und zeigen an, welche Krankheiten sich bei einem Ungleichgewicht



des betreffenden Doshas entwickeln können und wie man sie behandelt.

In jedem Menschen sind alle drei Doshas vorhanden, die jedoch individuell unterschiedlich ausgeprägt sind. Es können ein oder zwei Doshas und selten auch alle drei Lebensenergien kombiniert sein. Wenn man nach seiner individuellen und angeborenen Kombination oder Konstitution lebt (in seinem Element), so sind Harmonie, Gesundheit und Vitalität gesichert. Die Elemente verteilen sich auf Vata (Raum- und Luftpfelement), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde).

**Vata** ist das Bewegungsprinzip und regelt die geistigen und körperlichen Aktivitäten wie Bewegung, Atem, Sinneswahrnehmungen, Nervensystem und Ausscheidung.

**Pitta** ist das Feuerprinzip und bringt Hitze und Umwandlung. Es regt Hunger und Durst, Temperatur, Stoffwechselfunktion und Verdauung an.

**Kapha** baut die Körperstruktur auf, gibt Stabilität, Stärke und Vitalität mit ihren entsprechenden geistigen Eigenschaften wie z.B. Toleranz, Großzügigkeit und Mut.

In der Bhagavad Gita fanden wir die 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und astringierend) die sich im Dosha-System wiederfinden. Hier hat jeder der 7 Körpertypen eine Vorliebe für eine oder mehrere der 6 Geschmacksrichtungen und ebenso eine Kombination von Geschmacksrichtungen, welche ihn bei Erkrankungen wieder ins Gleichgewicht und zur Gesundheit führen. Auch haben bestimmte Lebensmittel unterschiedliche Wirkungen auf jeden Typ.

Fette beispielsweise sind nach diesem System wesentlich für Vata-Typen und Vata-Funktionen im Körper, werden jedoch weniger für Kapha-Typen empfohlen. Salz erhöht Pitta (Hitze) und ist für die Pitta-Typen keine gute Idee, weil sie bereits eine erhitzende Neigung haben, während Salz für den Vata-Typ nützlich sein kann.

Ein anderes Beispiel ist Rohkost – sie ist zu kalt für die Wärme brauchenden Kapha- und Vata-Typen und kann leicht Verstopfung oder Gas erzeugen und ist eher für Pitta-Typen geeignet, deren starkes Verdauungsfeuer kalte Nahrung nichts ausmacht. Deshalb wird Vata- und Kapha-Typen wenig Salate und Rohkost empfohlen, weil sie



Verdauungsprobleme bekommen können und bei Krankheit sehr viel besser genesen, wenn ihre Nahrung gekocht ist.

Auch von den rohen, grünen Smoothies können Vata- und Kapha-Körpertypen selten profitieren, besonders die Vata-Typen können davon Verstopfung oder Irritation bekommen – selbst bei nur leicht bitterer Nahrung. Für den Pitta Körper-Typ ist bitterer Geschmack dagegen gut und er kann mehr von grünen Smoothies als ein Vata-Typ zu sich nehmen.

Am besten ist es, zuerst seinen Körper-Typ herauszufinden, bevor man seine Diät grundlegend verändert und dann testet, ob grüne Säfte oder Smoothies Verdauungsstörungen und Blähungen etc. verursachen. Ebenso lässt sich die Geeignetheit anderer Lebensmittel mit der Bestimmung seines Körpertyps ermitteln. Sie können Ihre Doshas in Büchern oder im Internet mit einem Fragebogen bestimmen, aber wegen der Selbstbeurteilung sind die Ergebnisse oft ungenau. Empfehlenswerter ist die ayurvedische Pulsdiagnose, die Sie selber lernen oder mit einem Therapeuten durchführen lassen.

Ich gehe auf die Besonderheiten der 3 Funktionen von Vata, Pitta und Kapha und Diättempfehlungen für die verschiedenen Typen in diesem Buch nicht ausführlich ein, denn die 3 Qualitäten Sattva, Rajas und Tamas sind grundlegender und bestimmen oder lenken diese 3 Doshas. Sie sind die subtile Essenz von Vata, Pitta und Kapha und prägen unsere grundlegende physische Natur oder Körperkonstitution, deren Veränderung schwierig und nur im vorgegebenen Rahmen der Konstitution möglich ist.

Wer sich nur nach den Doshas richtet, muss permanent auf der Hut sein, sie mit richtigen Lebensmitteln und Verhaltensweisen im Gleichgewicht zu halten, damit er gesund bleibt. Sattva, Rajas und Tamas dagegen spiegeln sich in unserer geistigen Natur wieder (unsere ethischen Überzeugungen und geistigen Anlagen) mit der wir auf die Welt kamen. Sie sind beweglicher als die materiellen Doshas, haben geistige Qualitäten, die unser Denken und unsere Gefühle beeinflussen und entscheiden, wie wir mit unserer materiellen grundlegenden Natur von Vata, Pitta und Kapha umgehen. Sie bewirken eine leichtere Umsetzung in die gewünschte Lebensrichtung oder Gewohnheit – durch jeden Gedanken, jedes Wort und jede



Tat, die z.B. in Richtung Sattva geht, können wir daher ein gesundes, erfüllendes Leben aufbauen.

Durch eine Ausrichtung auf Sattva (Sattva-Nahrung und Berücksichtigung aller Gesundheitsfaktoren) profitiert unsere materielle Konstitution dann ebenso, ohne dass man sie permanent regulieren muss – nach dem Prinzip und einem östlichen Sprichwort: „Die Mittel und richtigen Entscheidungen im Leben versammeln sich um Sattva“ – d.h. um höheres Bewusstsein, Wissen und Tugenden wie Reinheit, Wahrhaftigkeit und Frieden. Sattva ist somit eine Art Katalysator, der automatisch das Richtige in unserem Leben anzieht: alle Mittel für ein gesundes, zufriedenes, erfolgreiches und glückliches Leben.

Sattva kann jeden Aspekt unserer materiellen Konstitution (Vata, Pitta oder Kapha) auf eine höhere und erfüllendere Stufe bringen, indem es jedem der 3 Doshas zu Stärke, Gesundheit und guten Charaktereigenschaften verhilft.

Wenn Sie an erster Stelle die in diesem Buch vorgestellte Sattva-Nahrung wählen und an zweiter Stelle ein wenig die Ernährungs- und Verhaltensweisen aus dem Dosha-System beachten, so tun



Sie das Beste für Ihre Gesundheit. Aber vermeiden Sie die von manchen Experten des Dosha-Systems empfohlenen Nahrungsmittel wie Milchprodukte, die sich in der heutigen Zeit als ungesund herausgestellt haben. Es gibt für schädliche Nahrung immer gesunde Alternativen.



# Kapitel 6

## Getreide und Hülsenfrüchte

Gluten-freie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, ergänzt mit basischen Lebensmitteln wie Salate, Gemüse und Obst im Speiseplan, fördern die Gesundheit und werden der Sattva-Diät zugeordnet.

In einem Artikel von Dr. McDougall, „*For the Love of Grains*“, stellt er fest, dass Getreide mit Mineralien geladen sind. Einweichen, Keimen, Kochen und Fermentieren deaktiviert alle Phytinsäure in den Getreiden und befreien dadurch Mineralien für die Absorption.

Neuere Forschung besagt, dass Phytinsäure als Antioxidans wirkt und Blutzucker, Insulin, Cho-

lesterin und Triglycerid-Werte senken kann. Phytinsäure kann zu einer Verringerung vieler Krankheiten beitragen – so bei chronischen Krankheiten, Herzerkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit oder Übergewicht. Gluten sind in Weizen, Gerste und Roggen enthalten und nicht in Reis, Hafer, Sorghum und Hirse.

Nahrungsmittelallergien gegen Weizen treten bei weniger als 1 % der Menschen auf. Getreide sind leicht sauer und können theoretisch Mineralienverlust verursachen, einschließlich Kalzium, aber die Forschung zeigte, dass Getreidekonsum den Kalziumverlust nicht erhöhte und Getreide konsumierende Nationen wie Inder, Japaner und Chinesen haben sehr niedrige Raten von Osteoporose.

Nach Vergleichsforschungen enthält jedes einzelne kohlenhydratreiche, vollwertige Lebensmittel, sei es Getreide, Bohnen, Süßkartoffeln, Gemüse oder Früchte mehr als genug an Gesamtprotein und essentiellen Aminosäuren. Forscher fanden heraus, dass zum Beispiel eine einfache Kartoffel-Diät für junge Kinder in Zeiten der Nahrungsmittelknappheit eine ausreichende Quelle der Ernährung ist, die alle essentiellen Proteine und Aminosäuren enthält.



Gustav Schlickeysen empfahl in seinen Büchern (Grain and Fruit) eine Diät aus vollwertigen Getreiden, Früchten und Gemüsen. In seinem Buch findet sich zum Schluss ein Brief von Dr. J.C. Jackson zu dem Thema dieses Kapitels:

„Ich lebte für dreiundzwanzig Jahre von Getreide, Obst und Gemüse, einfach gekocht, ohne jede Abweichung. Ich aß kein Fleisch von Tieren; ich habe weder Milch, noch Butter, noch Salz, noch Gewürze gegessen; und fast jede Krankheit, die mich durch das Leben verflucht hatte, meine Kindheit verdarb, meine junge Männlichkeit verbitterte und mich für alle ernsthaften Bemühungen in meinen reiferen Jahren ruinierte, verging ... aber dies zähle ich als gering im Vergleich zu der daraus resultierenden erhöhten intellektuellen und moralischen Tauglichkeit.“

„Ich bin sicher, dass eine göttliche Philosophie der Frage zugrunde liegt, wie Menschen essen und trinken sollen, und dass es für alle diejenigen sehr wünschenswert ist, die auf eine höhere Ebene des Bewusstseins steigen möchten, dass sie tun mögen, wie ich es versucht habe zu tun – zur Ehre Gottes zu essen und zu trinken.“



Die verschiedenen Getreidesorten und Pseudogetreide wie Hirse, Amaranth und Quinoa liefern verdauungsfördernde Ballaststoffe und haben einen hohen Nährstoffgehalt wie B-Vitamine, Mineralien und essenzielle Fettsäuren.

Vollwertgetreide machen nicht dick (Sie können damit bei Bedarf abnehmen) und sind gute Lieferanten für Antioxidantien, die jedoch bei der Verarbeitung zu Mehl und Weißmehl größtenteils verloren gehen. Antioxidantien aus Vollkorngetreiden werden von den Bakterien im Darm gelöst und verfügbar gemacht.

Man muss bei Getreide darauf achten, keine verdorbenen Produkte zu verwenden, da diese karzinogene Aflatoxine enthalten können. Verwenden Sie keine zu alten Getreide und wenn, dann nur gekocht. Frische Getreide wie ganzen Hafer können Sie auch eingeweicht (z.B. zusammen mit Trockenfrüchten) oder nur wenige Minuten gekocht genießen, um mehr Inhaltsstoffe zu erhalten.

Bei allen Getreidemahlzeiten ist, wie bisher dargelegt, die Verwendung von Fett nicht empfehlenswert, da die notwendige Menge von nur 1–2 EL



Fett alle paar Tage leicht überschritten wird und zu Krankheiten führt.

Getreideverzehr führt zu einer Sättigung, während Fette und Öle die Sättigung wenig beeinflussen und eher zu Überessen und Fettleibigkeit führen. In manchen Gegenden mag nur weißer Reis verfügbar sein. Auch das wäre akzeptabel, wenn Sie keine Öle, Fette, Milch- und Fleischprodukte essen. Geschmackliche Verfeinerung von Speisen mit Getreide- oder Hülsenfrüchten kann mit milden Kräutern, Früchten oder gekochten oder eingeweichten Trockenfrüchten erreicht werden.

Auch etwas Salz ist nicht problematisch für eine allgemeine Gesundheit (mit Ausnahme der sehr Kranken). Eine Diät mit Getreide, Gemüse und Früchten wirkt den negativen Auswirkungen des Salzes entgegen. Pflanzliche Nahrungsmittel haben genug Salz und alkalische Materialien, aber ein wenig Salz im Essen verursacht keinen Krebs.

Die Kempner Reis- und Obst-Diät mit wenig Zucker und später mit Gemüse heilte viele Krankheiten. Kempners Diät war sehr einfach: gekochter Reis (und eine Frucht) zum Frühstück und das Gleiche

che auch zum Mittag- und Abendessen. Keinerlei Zusätze wie Fett oder Protein, außer Zucker und einem Multivitaminpräparat, falls man weißen Reis bzw. nicht-vollwertiges Getreide wie Hafer und braunen Reis nimmt.

Dr. Kempner heilte Diabetes zu 100 % mit seiner Diät aus ca. 92 % Kohlenhydraten sowie Nieren-, Herz- und Gelenkkrankheiten. Selbst bei einer Reihe anderer Krankheiten wurden Menschen auf wundersame Weise geheilt. Die Reisdiet besteht nur aus 2 oder 3 Nahrungsmitteln (nicht aus oft 20–30, wie wir sie in modernen Gourmet-Gerichten finden).

Das Verdauungssystem hat es mit wenigen Essenzutaten leichter und daher mehr Energie für andere Aufgaben wie z.B. Reparatur und Stärkung des Immunsystems. Die Reisdiet wirkt gut bei den nahezu Toten um wieder gesund zu werden; für die Lebenden reicht eine fettarme, auf Pflanzen basierende Vollwertkost.

Eine nähere Beschreibung der Reisdiet finden Sie auf der Webseite von Dr. McDougall oder im Buch von Kitty und Robert Rosati (siehe Anhang: Referenzen und Quellen).



Eine weitere Sichtweise zur Heilung von Diabetes durch eine pflanzliche, fettarme Ernährung finden Sie im Buch von Dr. Neal Barnard (*Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente – wissenschaftlich bewiesen*).

## **Getreide und DNA**

Einige Rohkostautoren behaupten, dass der Mensch wegen seiner physiologischen Ähnlichkeit mit Bonobos und anderen Affen auch so essen sollte wie diese. Es gibt jedoch mehrere gravierende Unterschiede. Dr. McDougall schrieb dazu, dass die DNA des Menschen und der Menschenaffen (Schimpansen, Bonobos) etwa 99 % identisch ist, aber der 1 % Unterschied, welcher Gene einschließt, die viel mehr Stärke verdauen können, erwies sich als entscheidend für die Entwicklung der frühesten Vorfahren der Menschheit.

Mehr Speichel bzw. Stärke verdauende Amylase, produziert von mehr Kopien des Gens, eröffnete für unsere frühen Vorfahren eine zuverlässige Zuckernahrungsquelle (Stärke), was eine weitere Entwicklung ihres mit Zucker versorgten Gehirns

erlaubte. Zwanzig Prozent der täglichen Nahrungsaufnahme wird für die Energetisierung unseres Gehirns verwendet und Hirngewebe bevorzugt die Verbrennung von Zucker als Kraftstoff.

Man muß bei Getreiden sehr darauf achten, besonders für Kinder, dass sie glutenfrei sind. 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 glutenhaltige Getreide aus der Ernährung autistischer Kinder entfernte, wurde die Mehrheit symptomfrei. Schon 1960 haben Wissenschaftler Lernschwierigkeiten, Verhaltensstörungen, Stimmungsschwankungen, Epilepsie und Schizophrenie mit Gluten-Getreidekonsum assoziiert.





## Kapitel 7

**Heilungsbeispiele von Arthritis, Allergien, Autoimmun- und Herzkrankheiten, Krebs, multiple Sklerose, Prostata-Erkrankungen, Frauenkrankheiten, Morbus Parkinson, Diabetes, chronischer Müdigkeit, Osteoporose, Untergewicht, Übergewicht**

Bei der Heilung jeder der in diesem Kapitel beschriebenen Krankheit muss immer darauf geachtet werden, dass man Nahrungsmittel, Getränke und andere Produkte meidet, die toxisches Methanol und Formaldehyd enthalten, welche jede Heilung verhindern können.



Professor Woodrow Monte hat in seinem Buch „While Science Sleeps“ auf die gesundheitlichen Schäden von Methanol und Formaldehyd in unserer Nahrung und Umwelt hingewiesen. Methanol ist ein einfacher Alkohol und dient u.A. als Ausgangsstoff bei der Produktion von Formaldehyd. Es wird in der Bier-, Wein und Spirituosenproduktion freigesetzt und ist giftig (kann zu Erblindung und anderen Krankheiten führen, in höheren Dosen auch zum Tod).

Methanol ist im Tabak- und Räucherrauch, Auto-kraftstoffen, Lösungs- und Frostschutzmitteln, in Wärmerohren, in der Vorbereitung für Impfstoffe und in mit Aspartam gesüßten Lebensmitteln enthalten (Aspartamkonsum ist inzwischen weltweit verbreitet) – ebenso wird es in der Bau-, Automobil- und Holzindustrie eingesetzt (Holzprodukte, Bindemittel für Hartfaser-, Spanplatten etc.). Er dient ebenso als Herdbrennstoff und Reinigungsflüssigkeit, als Lösungsmittel für Kleber in Hardware-, Leder- und Schuhfabriken/Geschäften und wird im Matrizendruck (Vervielfältigungsmaschinen) verwendet.

Die Belastung durch Methanol hat sich vor kurzem dramatisch erhöht.

Wissenschaftler sagen, dass Methanol und sein Metabolit Formaldehyd Chaos im menschlichen Körper verursacht und sehr wahrscheinlich eine der wichtigsten ursächlichen Faktoren der Zivilisationskrankheiten sind – so seien Alzheimer, multiple Sklerose, Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes Typ 2, Lupus, Atherosklerose, rheumatoide Arthritis, Geburtsfehler und Autismus mit dem Kontakt bzw. der Aufnahme von Formaldehyd verknüpft, welches noch giftiger als Methanol ist. Es ist die vorherrschende Substanz in vielen Lebensmitteln und Getränken und in einigen Fällen in dem, was wir inhalieren.

Toxische Methanolquellen (zusätzlich zu den oben erwähnten Umweltprodukten) für den Menschen sind (in der Reihenfolge der größten Gefahr zuerst):

Zigaretten; Diät-Lebensmittel und Getränke mit Aspartam – jetzt auch mehr und mehr in nicht-Diät-Lebensmitteln und Getränken – in mehr als 6000 Produkten weltweit; Obst- und Gemüseprodukte und/oder ihre Säfte in Flaschen, Dosen oder Beuteln; Gelees, Marmeladen und Konfitüren (wenn nicht frisch zubereitet und gekühlt aufbewahrt); schwarze Johannisbeere- und Tomaten-



saftprodukte, speziell Tomatensoße; Holzgeräucherte Lebensmittel aller Art, vor allem Fisch und Fleisch; zuckerfreie Kaugummis; Slivovitz/Schnapps (Liköre aus überreifen oder fast faulenden Früchten); überreifes oder nahezu verrottenes Obst oder Gemüse.

Jede Protein-Zelle in unserem Körper, die mit Formaldehyd in Kontakt kam, ist ein Kandidat für die Liquidierung. Wenn es einer wichtigen Funktion dient, wird diese Funktion beeinträchtigt werden. Die Toxizität von Formaldehyd führt zu Multipler Sklerose und den anderen oben genannten Krankheiten. Es verzerrt die Kommunikation der Nervenzellen und führt so zu einer großen Anzahl von neurologischen Symptomen. Die USA hat Formaldehyd als eines der hauptsächlich menschlichen Karzinogene erklärt. Es gibt keine bekannte sichere Höhe der Exposition. Es ist ein gefährliches Karzinogen und Mutagen. Menschen reagieren mehr als 10 mal empfindlicher auf seine toxische Wirkung als Tiere.

Eine einfache Lösung für das Problem besteht darin, weder Aspartam noch methanolhaltige Getränke oder künstlich gesüßte Lebensmittel zu



konsumieren und den Verbrauch von Konserven, verarbeitete Tomatenprodukte, geräucherte Fisch und Fleischprodukte zu minimieren oder zu eliminieren und den Kontakt mit anderen Umweltprodukten zu meiden, die Formaldehyd enthalten.

Es gibt natürlich auch andere giftige, krebserregende, Erbgut-verändernde und hormonähnliche Chemikalien wie z.B. Asparaginsäure, ein Anregungstoxin, welches zusammen mit Glutamat in vielen verarbeiteten Lebensmitteln und als Zusatzstoff in der chinesischen Küche gefunden wird.

Die uralte Sattva-Diät verwendet nur frische, lebendige, nicht giftige Nahrungsmittel und empfiehlt keine Dosen-, Flaschen-, Beutelprodukte und alte, abgestandene, ungesund haltbar gemachte Nahrung.

## **Krebsheilungen mit Makrobiotik**

*„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*



Prof. Dr. Michio Kushi fand heraus, dass Makrobiotik Krebs heilt. Er ließ seine Untersuchungen von 15 Ärzten und Wissenschaftlern vom nationalen Krebsinstitut überprüfen. Das nationale Krebsinstitut in den USA bestätigte, dass die makrobiotische Lebensweise Krebs (auch im Endstadium) vollständig heilen kann (ohne gefährliche Nebenwirkungen). Dr. Kushi rauchte leider, trank Kaffee und hielt sich selbst nicht an diese Diät. Er half jedoch vielen Menschen damit.

In der makrobiotischen Ernährungsweise werden tierische Produkte und Fette, künstliche Süßungsmittel und chemische Zusatzstoffe vermieden. Ihre Ernährung besteht aus Vollkorn-Getreide (Basmati Naturreis, Hirse, Hafer etc.) Gemüse, Bohnen (auch fermentierte, nicht genmanipulierte Sojabohnen), kleine Mengen Algen (Nori, Kombu, Hiziki) und kleine Mengen an Früchten, Samen, Nüssen und Weißfisch ( für Nicht-Vegetarier). Diese Nahrungsmittel sollen biologisch, regional angebaut und vollwertig sein. Nachtschattengewächse werden nicht verwendet, auch keine Avocados, Spargel und Rüben. Das Essen wird durch leichtes Kochen, Dämpfen oder kurzes Braten zubereitet.

Eine reinigende ein- bis zweiwöchige Fastenkur bestand bei der Makrobiotik nur aus braunem Reis und etwas fermentierter Sojasoße, um lebensgefährliche oder chronische Krankheiten wie Diabetes etc. zu heilen. Viele wurden dadurch schnell wieder gesund. Nicht genmanipulierte Soja-Produkte und Bohnen sind nach der Makrobiotik reich an Phytoöstrogenen, die eine positive Wirkung vor allem auf die Reduktion von Brust- und Prostatakrebs haben sollen. Forschung zeigte, dass Frauen, die sich makrobiotisch ernährten, einen geringeren Estradiolgehalt im Blut aufwiesen, der in Verbindung mit Brustkrebs gesehen wird.

### **Hier einige Heilbeispiele durch die makrobiotische Ernährung:**

Dirk Benedict (Schauspieler) war von der Schulmedizin als unheilbar aufgegeben und heilte sich von Prostatakrebs mit makrobiotischer Ernährung. Weitere Fälle von Prostatakrebspatienten wurden ebenso geheilt. Sie finden diese und auch andere Heilungen in dem Buch „Krebs-frei. 30 Siege über Krebs – auf natürliche Weise.“



Dreißig Personen berichten darin, wie sie sich mit der Makrobiotik von den unterschiedlichsten Krebserkrankungen heilen konnten. Im Buch heißt es: „Es werden Krebsformen wie z. B. Brust-Magen- Lungen- Eierstock- Prostata-, Gebärmutter- Knochenkrankheiten, sowie Hirntumore, Melanome, Leukämie und Hodgkinsche Krankheit aufgeführt. Medizinisch dokumentierte Fälle der Heilung unheilbarer Krebsarten im Endstadium wurden zusammengestellt von Dr. med. Newbold, USA. Dieses Buch ist ein Beleg für die Effektivität einer makrobiotischen Ernährung.“

Zahlreiche Studien sehen eine Fett- und Cholesterin-reiche Ernährung als eine der Ursachen für Krebserkrankungen und liefern Belege dafür, dass eine fettarme, natürliche pflanzliche Ernährung Krebserkrankungen positiv beeinflussen oder heilen kann.

Es gibt inzwischen einige westlich angepasste Versionen der Makrobiotik, z.B. von Dr. McDougall, die jedoch wesentliche Aspekte der Sattva-Diät nicht mit einschließen. Die traditionelle japanische Makrobiotik basiert allein auf japanischen Sitten und Traditionen und kommt in anderen asiatischen

Kulturen nicht gut an und viel weniger in westlichen Ländern. Sie enthält nur japanische Speisen und japanische Gewürze. Zu viel Salz wird verwendet. Gewürze sind zum größten Teil auf Sojasauce, Ingwer und Miso begrenzt. Bancha Tee ist voller Koffein. Seltsame Gemüse werden verwendet. Das Essen sollte auch für internationale Zubereitungsformen lecker, vielseitig und kreativ sein. Kartoffeln werden abgelehnt, aber sie zu essen kann nicht schaden, da sie durch Kultivieren viel Solanin verloren haben. Ebenso enthalten Tomaten und Auberginen Solanin. Jedoch hat Solanin auch medizinische Wirkungen für den Menschen – es senkt Cholesterin, ist ein Anti-Diabetikum, wirkt anti-allergisch und gegen Juckreiz, ist entzündungshemmend, ein Antibiotikum (Bakterien, Pilze, Parasiten, Viren) und anti-Krebs.

Wie die meisten Arzneimittel kann Solanin giftig sein, wenn zu viel davon gegessen wird. Kartoffeln, Tomaten und Auberginen reduzieren ihr toxisches Potential durch Schälen. Nur frische Ware sollte in Betracht kommen, denn die toxischen Mengen nehmen mit Alter und Lichteinfluss zu. Der Tod durch Solaninvergiftung ist selten.



Solanin ist resistent gegen Kochen und kann mehrere Tage im Körper bleiben. Um Risiken zu beseitigen, sollte man keine verdorbenen Kartoffeln essen und nicht solche mit grüner Verfärbung unter der Schale oder gekeimte Kartoffeln. Mit diesen bekannten Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen ist der Verzehr von Nachtschattengewächsen bedenklich, besonders, wenn man außerhalb des Hauses isst. In indischen Diätsystemen sind Bedenklichkeit und Vorsichtsmaßnahmen bei Nachtschattengewächsen seit Jahrtausenden bekannt. Die American Medical News berichtete, dass sich bei vielen Menschen eine dramatische Linderung von Arthritis einstellte, nachdem sie einfach die Nachtschattengewächse aus ihrer Ernährung strichen.

Auf der Webseite von Dr. McDougall finden Sie viele Heilungen, so wurden z.B. die folgenden Krankheiten mit seiner gekochten, rein auf Pflanzen basierenden fettarmen Vollwertkost geheilt:

Arthritis, Allergien, Colitis ulcerosa, Brustkrebs, zwanghaftes Überessen, Übergewicht, Bluthochdruck, Migräne, Dermatitis, Fibromyalgie, Chronisches Müdigkeitssyndrom, multiple Sklerose,



Lupus, Herzkrankheiten, Hämorrhoiden, Verstopfung, Diabetes, Hautkrankheiten, Osteoporose, Crohn's Krankheit, Medikamentengebrauch, saures Aufstoßen, Akne, Fettleber, Übergewicht und Atembeschwerden.

## **Arthritis**

Viele Menschen im Alter von über 65 haben irgendeine Form von Arthritis. Der wichtigste Faktor bei der Behandlung von Arthritis, Rheuma, Bursitis oder anderen entzündlichen Knochen- und Gelenkerkrankungen ist gutes Essen. Die richtige Ernährung bringt die wirkliche Heilung für Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Osteoporose, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen und andere Knochenkrankheiten. Wie oben berichtet, kann sich auch eine dramatische Linderung von Arthritis einstellen, wenn man Nachtschattengewächse aus der Ernährung streicht.

Die ideale Diät bei Arthritis basiert auf Vollkornprodukten, Bohnen, den meisten grünen und gelben Gemüsen, lokalen Früchten, Suppen und Salaten. Die meisten Menschen essen doppelt so viele Kalorien wie sie brauchen, acht Mal soviel Fett wie



sie benötigen, zweimal soviel Protein wie sie brauchen, und nur die Hälfte der Faserstoffe, die sie benötigen – sie sind überfüttert und unterernährt. Sie essen auch mindestens 75 kg Zucker in einem Jahr und nur 1 % Vollkornprodukte.

Anthony William berichtete, dass es für seltene Einzelfällen von komplizierter Arthritis nicht ausreichte, glutenfrei zu essen und Patienten erst dann heilten, wenn sie Getreide jeder Art während ihrer Heilungsphase aufgaben, also nicht nur Gluten-Getreide, sondern auch Reis, Hafer etc.. Die Gründe dazu finden Sie in seinen Büchern und auch in meinem Buch zur Rohkostversion der Sattva-Diät.

## **Allergien und Autoimmunkrankheiten**

Entzündungen im Körper, Allergien und Autoimmunkrankheiten sind ein Anzeichen, dass der Körper krankmachende Eindringlinge bekämpft. Allergien und auch Autoimmunkrankheiten ergeben sich nicht aus einer Schwäche des Immunsystems. Sie sind die Reaktion des Körpers auf Viren oder Bakterien. Der Körper bekämpft dabei nicht sich selbst, wie oft angenommen wird, sondern

den Virus. Man nimmt an, dass die Auslöser der Allergien bestimmte Nahrungsmittel sind, aber nach neueren Erkenntnissen sind die auslösenden Substanzen die Nahrung für den Virus, der schon im Körper ist und jede Reaktion des Immunsystems darauf gilt dem Virus, nicht der Zerstörung des Körpers – so sind Autoimmunkrankheiten kein Angriff des Körpers auf sich selbst. Besonders Eier, Milch- und Weizenprodukte sind eine bevorzugte Nahrung für Viren und wenn man diese und andere weglässt, geht es einem schon schnell besser.

Eine Besserung tritt auch ein, wenn man sich regelmäßig von anderer von Viren bevorzugter Nahrung befreit: von Giften, die sich in Boden, Wasser und Luft befinden und die durch Industrie und Landwirtschaft in unseren Körper gelangen. Korianderblätter, Spirulina, wilde Blaubeeren, Gerstengrass-Saftpulver, Atlantikalgen, Rotklee, Zinnkraut und andere Kräuter bieten auch Stoffe an, die für eine Gift- und Parasitenausleitung nützlich sind.

Andere Auslöser sind Schokolade, Soja, Mais, Zucker, synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, ungesunde Tomatenprodukte, Fisch und



weitere, die nicht zu einer Sattva-Ernährung gehören. In den letzten Jahrzehnten haben sich zunehmend Mutationen verschiedener Virenstämme entwickelt und bei jedem davon kann ein anderes Nahrungsmittel als Auslöser für Allergien etc. wirken.

Dr. Michael Greger veröffentlichte zum Thema Allergien, dass die am längsten laufende Studie über Vegetarier ergab, dass deren rein pflanzliche Ernährung zu niedrigeren Raten von Allergien führte (chemische-, Arzneimittel- und Umweltallergien, einschließlich Nahrungsmittel) und dass Vegetarier durch ihre Ernährung gegen Allergien geschützt sind. Es wurde gefunden, dass sie ebenso weniger chronische Krankheiten und Operationen haben und weniger Medikamente und Gesundheitsdienste benötigen. Bei Menschen, die tierische Produkte essen, wurden dagegen höhere Raten von Allergien und mehr chronische Krankheit etc. festgestellt.

Bisherige Forschungen zeigen, dass die zu frühe Einführung bestimmter Stoffe (insbesondere Kuhmilch) bei Kindern, wenn das Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist, Reaktionen auslösen kann, die sich später im Leben als Aller-

gien manifestieren (Atemwege, Hautprobleme usw.). Aber jede Fütterung von Viren durch falsche, säuernde Ernährung kann auf Dauer zu Allergien und Autoimmunkrankheiten führen.

Die Symptome derselben können zwar mit der Vermeidung der Substanz zeitweise verschwinden, aber es kommt darauf an, den Virus ganz aus dem System zu entfernen – mit geeigneten Früchten, Beeren, Kräutern und grünen Säften. In den Büchern von Anthony William finden Sie eine detaillierte Auswahl von Lebensmitteln für fast jede Krankheit, ebenso für die verschiedenen Autoimmun-Erkrankungen.

Das Immunsystem hat eine begrenzte Kapazität, mit Allergenen aus vielen Quellen umzugehen. Daher kann es helfen, wenn man seine Last auf irgendeine Weise erleichtern kann (insbesondere durch Weglassen der auslösenden Substanzen) und damit die Auswirkungen vermindert oder beseitigt. Dr. McDougall fand heraus, dass die meisten Menschen ihre Nahrungsmittelallergien verlieren, wenn sie einfach eine rein pflanzliche Ernährung übernehmen und die führenden Ursachen von Nahrungsmittelallergien wie Eier,



Milchprodukte, Nüsse, Schokolade und Fisch etc. beseitigen.

Aber ein effektiverer Weg zur Heilung von Allergien und Autoimmunerkrankungen besteht in der Aufhebung von Verdauungsstörungen die durch ungeeignete Diät verursacht werden.

Forschung hat gezeigt, dass der Schlüssel zur Heilung von Autoimmunerkrankungen nicht in der Bestimmung liegt, auf welche Lebensmittel Sie allergisch reagieren und deshalb vermeiden wollen. Vielmehr ist die Heilung der Darmschleimhaut wichtig, weil dies die wahrscheinlichste Wurzel des Problems ist. Dies wird auch die kostengünstigste Strategie sein, da Allergietests sehr teuer sein können. 85 % des Immunsystems sitzt in den Verdauungswänden, in der Darmwand und der Zustand der Darmflora hat einen direkten und sehr großen Einfluss auf die Art und Weise, wie das Immunsystem funktioniert.

Die konventionelle Medizin kennt diese Forschung weitgehend nicht und betrachtet Autoimmunerkrankungen nicht als Verdauungsstörungen, die durch für den Körper nicht vorgesehene Nahrung

bzw. Nahrung für Viren und Bakterien zustande kommen.

## **Fermentieren**

Um eine Autoimmunerkrankung zu heilen, ist die Normalisierung der Darmflora nötig – ein Austausch mit wohltuenden Bakterien. Das vertreibt die Krankheitserreger aus der Darmflora. Traditionelle Kulturen haben einen Teil ihrer Lebensmittel immer fermentiert – so Gemüse, Milchprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte, Früchte und Getränke, um damit viele Krankheiten zu heilen und gesund zu bleiben. Die Menge der guten Bakterien in einer Portion fermentiertem Gemüse ist dabei gleichwertig mit einer ganzen Flasche oder Dose eines hochwirksamen Probiotika.

Alle Bio-Früchte und Gemüse sind auf natürliche Weise mit Laktobazillen besiedelt. Die frischen biologisch angebauten Kohlblätter sind mit gärenden Bakterien bedeckt, die man für hausgemachte fermentierte Nahrung verwenden kann:

Zum Fermentieren nehmen Sie etwa 80 % Kohl, dann z.B. Karotten und andere Gemüse, schnei-



den oder raspeln alles klein, mixen es mit etwas Milchsäure (die Flüssigkeit, die auf dem Kefir oder Joghurt schwimmt oder andere probiotische Flüssigkeit) und etwas Salz und pressen alles sehr fest in ein großes Glas. Zum Abschluss füllen Sie mit etwas Wasser auf, das bis zum Deckel reicht. Nach 4–7 Tagen sollte das Produkt fertig sein, bzw. die Lactobakterien haben genug Milchsäure produziert.

Forschung an fermentierter Nahrung zeigte, dass die Milchsäure darin einer der stärksten Antiseptika ist und viele verwesenden und krankmachenden Bakterien vernichtet (auch im Darm) und die Nahrung haltbar macht. Aber dieses anaerobe Verfahren (Fermentation) schafft mehr als nur, Nahrung länger zu erhalten. Es macht auch die Nährstoffe in der Nahrung besser bio-verfügbar, zum Beispiel ist das Vitamin C-Gehalt im Sauerkraut 20-mal höher als in der gleichen Portion von frischem Kohl. Fermentierte Lebensmittel enthalten auch viele aktive Enzyme, die als extrem wirksame Entgifter funktionieren.

Wenn man die Erreger (schädliche Mikroben) im Körper nicht abtötet, entlassen sie ständig Giftstoffe (und ihren Kot), die Autoimmunerkrankun-

gen und die meisten anderen gesundheitlichen Probleme verursachen. Wenn eine große Menge von Toxinen (und tote Mikroben) durch die Einnahme fermentierter Lebensmittel plötzlich freigesetzt werden, dann können sich die Krankheitssymptome für eine kurze Zeit ebenso plötzlich erhöhen.

Man beginnt daher besser sehr langsam mit nur einem Teelöffel fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut mit einer der Mahlzeiten, und wartet dann einige Zeit (oder Tage), um zu sehen, wie man darauf reagiert. Dann steigert man allmählich die Portion. Wenn die absterbenden Mikroben zu viel werden, muss man aufhören und warten, bis man sich besser fühlt und dann wieder die Menge an Sauerkraut erhöhen.

Wir leben in einer giftigen Welt und viele Menschen haben Gifte im Körper angesammelt. Der Körper kann diese Toxine mit fermentierten Lebensmitteln ausscheiden und allmählich zu vollständiger Gesundheit zurückfinden. Wenn der Körper gesund geworden ist und eine Sattva-Diät genießen kann, braucht er keine fermentierte Nahrung mehr, denn diese ist, wie der Name



Sauerkraut schon sagt, sauer und gehört daher zur Rajas-Nahrung.

Ein weiterer Grund für Autoimmunerkrankungen liegt in der Verklebung von Faszien: abgelagerte Schlacken aus nicht verdauten und halb verfaulten Proteinen sowie Gifte aus Lebensmittelzusätzen und Landwirtschaft machen es dem Immunsystem sehr schwer, verklebtes, dahinflaulendes Gewebe zu bearbeiten. Dann ruft es die normalerweise mit uns in Harmonie lebenden Bakterien im Körper auf, alles nicht mehr Lebensfähige in Humus zurück zu verwandeln – damit daraus wieder neues Leben entstehen kann. Diese natürliche Bakterienattacke mit ihrer Vernichtungsarbeit ist ebenso ein Faktor bei Autoimmunerkrankungen. Wer sich nicht von toter und ungeeigneter Nahrung trennen will, der kann den müllbeseitigenden Viren und Bakterien in unserem Körper gänzlich zum Opfer fallen.

## **Heilung von Herzkrankheiten**

In Dr. McDougalls Buch „*The McDougall Program for a Healthy Heart*“ und auf seiner Webseite finden Sie genügend Beispiele von Menschen, die sich



mit einer rein auf Pflanzen basierenden Ernährung von Herzkrankheiten geheilt haben. Menschen berichten, dass sie ihr Herz vollständig heilen konnten, auch wenn sie vorher massive Herzattacken hatten, welche sie fast umbrachten.

Sie alle erfreuten sich mit der neuen Ernährung an einer mühelosen Transformation von einem Fleischesser zu einem Pflanzenesser. Sie gaben Fleisch, Milchprodukte, Öle, Nüsse, Oliven, Avocado, raffinierten Zucker und Getränke wie Cola auf und begannen damit, leckere, gekochte Gerichte aus ganzem Getreide, Hülsenfrüchten, Salaten, Gemüse und Obst zu essen.

Fett verringert die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Herzmuskelgeweben. Innerhalb weniger Stunden nach einem Wechsel zu einer auf Stärke basierenden fettarmen Ernährung (keine Fette und Öle), erhöht sich der Sauerstoffgehalt des Blutes, die Durchblutung verbessert sich und Schmerzen in der Brust gehen zurück oder verschwinden fast über Nacht.

Dr. Esselstyn ist einer der bekanntesten Ärzte weltweit, der auch schwerste Herzerkrankungen



mit einer speziellen Ernährung heilen kann. Mit seinem Ernährungskonzept lassen sich Herzerkrankungen vorbeugen, das Fortschreiten stoppen und die Folgen tatsächlich wieder rückgängig machen. Die Ernährung ist rein pflanzlich, sehr fettarm und äußerst nährstoffreich. Den Erfolg seines Ernährungskonzepts hat Dr. Esselstyn in mehreren Langzeitstudien beweisen können (seine zwei deutschen Bücher finden Sie im Anhang, S. 249).

## **Meditation stärkt das Herz**

Das hat der Mediziner Robert Schneider in Fairfield (US-Bundesstaat Iowa) nachgewiesen: Er untersuchte 201 Frauen und Männer mit Engstellen an den Herzkranzgefäßen. Die Hälfte von ihnen erlernte Meditation und konnte dadurch ihren Stress vermindern und das Herz stärken. Im Vergleich zur Kontrollgruppe erlitten die Meditierenden weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle und lebten länger.

Dr. Schneider gibt auch Diätetempfehlungen, die sich mit dem decken, was Sie in diesem Buch finden: „Sorge für eine Diät, die reich an Gemüse, Früchten, Vollkorn, Hülsenfrüchten und gesunden Ölen

ist, und reduziere stattdessen Fleisch und vorgefertigte, industriell hergestellte Nahrungsmittel.“ Er empfiehlt frische, ganzbelassene, organische Lebensmittel, die nicht genetisch verändert sind. Milchprodukte und tierische Fette sind nicht in seiner Empfehlung enthalten.

## **Multiple Sklerose (MS)**

Nach Dr. McDougall ist Dr. Swank (einer seiner Lehrer) die Autorität zur Behandlung von MS. Er kam in seinen Forschungen zu dem Ergebnis, dass eine fettarme Ernährung MS stoppen kann. Wenn MS frühzeitig erkannt wird und es wenige Attacken gab und der Patient eine fettarme Ernährung praktiziert, dann hat er eine 95 % Chance, im gleichen Zustand zu bleiben oder für eine Verbesserung in den nächsten 20 Jahren zu sorgen. Selbst bei Menschen, die multiple Sklerose für eine lange Zeit gehabt haben und bereits schwere Nervenschäden erlitten, wird sich nach Dr. Swank die Entwicklung von MS mit einem Wechsel zu einer fettarmen Ernährung verlangsamen.



## Beispiel einer Heilung von Prostatakrebs

(Von der Website des Herrn Wandmaker:) Ein 59 Jahre alter Mann hatte Prostatakrebs mit einem Tumor von 12 cm, in die Blase gewachsen, inoperabel, mit einer Prostata-Größe eines Tennisballs. Der PSA-Wert betrug 16,40 und die Gewebeprobe ergab Gleason Stufe 9. Bestrahlungen und Chemotherapie lehnte der Patient ab, da diese nichts mit einem würdevollen Leben zu tun habe. Er setzte die Empfehlungen von Herrn Wandmaker in die Tat um – nur Obst (ca. 80–90 %), frische Salate, reines Wasser, frisch gepresste Orangen-, Karotten-, Äpfel-, Rote-Bete-Säfte täglich. Nichts gewürzt, gekocht oder gesalzen. Dazu absolutes Alkoholverbot. Bei einer Untersuchung nach einiger Zeit stellte man fest: PSA 0,14, Geschwür nicht mehr feststellbar. Man sprach von einem Wunder.

Statistisch erkrankt jeder 2. Mann über 50 an einer gutartig vergrößerten Prostata und jeder 2. oder 3. Mann über 70 stirbt an Prostatakrebs. Die klassische Medizin bietet verschiedene Therapiemöglichkeiten an – Operationsmesser, Bestrahlung und Chemie – aber sie kennt weder die Krankheitsursachen (Viren in der Prostata und ungeeignete Nahrung, die Viren füttert) noch deren Heilung,

nur Krankheitsmanagement mit inakzeptablen Nebenwirkungen.

Mit der richtigen, unserer Art entsprechenden Ernährung und einem Sattva-Lebensstil, der Vermeidung von gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen, einer Entgiftung des Körpers und einem Einblick in die psychischen Ursachen der Krankheit (siehe Bücher von Christiane Beerlandt im Anhang) lassen sich innerhalb kurzer Zeit viele Krankheiten stark reduzieren oder heilen.

Wenn man aber einige Jahrzehnte gesundheitsschädlich gegessen hat, kommen die Auswirkungen davon zum Tragen und äußern sich in einer Verhärtung und Verstopfung der Prostata. Physische und psychische Schwächesituationen sind dann für die im Körper lebenden Viren und Bakterien (insbesondere für den Epstein-Barr-Virus) 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.



## Heilungen von Brustkrebs und anderen Frauenkrankheiten

Dr. Ruth Heidrich, Autor von „*A Race For Life*“, hatte Brustkrebs mit 47 Jahren und nahm dann an einer Studie teil, welche eine strenge, auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost 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 pflanzliche Kost und kann sich nicht mehr vorstellen, anders zu essen, weil ihr Leben wunderbar verläuft.

Tierische Nahrungsmittel bewirken eine Überstimulation der reproduktiven Gewebe des Körpers (Brust, Uterus und Prostata), was automatisch zu Krebs und anderen Problemen führen kann. 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.

Essen Sie so viel wie möglich Bioprodukte, denn die 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 Krebszellen im Körper haben, dann kann die Einnahme oder der Verzehr von Wachstumshormonen (IGF-1 in Milchprodukten) diesen Zellen helfen, zu einem Krebs heranzuwachsen.

Auch Prostata-, Darm- und Lungenkrebs wurden wissenschaftlich mit dem Verzehr von Eiern, Soja-, Fleisch- und Milchprodukten assoziiert. Auch in Indien, wo die Kuh so verehrt wird, haben vegetarisch lebende Heilige speziell vor dem Verzehr von Käse gewarnt.

Es ist allgemein bekannt und wurde oft berichtet, dass Frauen ihre Menstruation früher als je zuvor beginnen und dass sich mit dem früheren Beginn des Fortpflanzungszyklus das Risiko für Krebs-



arten die mit Hormonen zusammenhängen, wie Brustkrebs, erhöht.

Tatsache ist, dass je mehr Nahrungsmittelhormone Mädchen bekommen, desto mehr Wachstumshormone erhalten sie 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. Diese Wachstumshormone kommen nicht aus Obst oder pflanzlicher Vollwertkost, 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 diejenigen, 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 Pflanzenkost 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 nicht bioverfügbar machen.

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 und 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, 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.

Eisenmangel kann zwei Ursachen haben: zu geringe Aufnahme und Malabsorption. Für einen gesunden und aktiven Menschen, der sich ohne tierische Produkte ernährt, 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 Obst, Salate und Gemüse. 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.



## **Eine weitere Ursache für Brustkrebs und andere Krebsarten**

Dr. Paul Kleihues von der Uni Zürich fand heraus, dass Brustkrebs, Prostata-, Hoden-, Nieren- und Darmkrebs alle ihren Ursprung im westlichen Lebensstil haben und Brustkrebs z.B. sei in den Entwicklungsländern nahezu unbekannt. Es sei der Krebs der reichen Länder. Frauen, die in jungen Jahren viele Kinder geboren und gestillt hätten, würden kaum an Brustkrebs erkranken. Besonders stark vor Brustkrebs schützen frühe Schwangerschaften um das 18. Lebensjahr. „Früh ein Kind bekommen und lange stillen – das schützt am besten vor Brustkrebs“, heißt es in der Ärzte-Zeitung.

Durch die sogenannte Emanzipation der Frau würden die weiblichen Lebensläufe und Funktionen total umgewälzt. Daraus ergaben sich eine Reihe von Problemen für die Frauen. Forscher nehmen an, dass eine Brust, die nicht benutzt wird, zu Krebs führen kann. Niedrige Geburtenraten oder Geburten erst im Alter über 30 Jahren würden in Industrieländern die Brustkrebsrate hochtreiben.



## **Krebs – Heilungsbeispiele und Heilmethoden**

Einige Krebsarten (z.B. Schilddrüsenkrebs) kann man mit einer einfachen Gleichung verstehen, die Sie auch in den Büchern von Anthony William finden: Viren + Gifte = Krebs.

Ein geringer Prozentsatz von Viren in unserem Körper dient dazu, das Immunsystem in einer gesunden Alarmbereitschaft zu halten, so dass es nicht einschläft und ein Zuviel an Virenwachstum jederzeit reduzieren kann. Durch die zunehmende Verbreitung von Schwermetallen, Giften, Antibiotika und anderen Umweltgiften (alles Nahrung für Viren) vermehren sich Viren jedoch im Übermaß. Sie erhalten von vielen Menschen schon genug ihrer bevorzugten Nahrung: Eier, Gluten-, Milch- und Fleischprodukte. Wenn dann noch die gerade erwähnten Gifte und Schwermetalle dazukommen, gerät das Virenwachstum außer Kontrolle, es entstehen zu viele giftige Virennebenprodukte und das Immunsystem ist überfordert – Krebs und Tumore können leichter wachsen und einzelne Organe oder der ganze Körper wird geschädigt.

Mit geeigneter Nahrung und einer Ausleitung von Giften und Viren können wir diese Entwicklung

stoppen und wieder gesunden. 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.

Einzelne Ärzte sagen schon, dass es mindestens 400 Naturstoffe gibt, die Krebs heilen können und beraten Menschen, wie sie ihre mentalen und emotionalen Ursachen ihrer Krankheit heilen – wie sie wieder zum Glauben an sich selbst finden, Selbstliebe und Selbstachtung stärken und beginnen können, die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Regelmäßige Meditation und Yogaübungen helfen dabei.

Der Körper kann aus vielen Naturmitteln geeignete Nährstoffe für die Heilung entnehmen. Auch Therapien mit Sauerstoff (z.B. die Sauerstofftherapie nach Prof. Manfred von Ardenne oder die davon abgeleitete Ozol-Frequenztherapie), Hydrosol Silber, Backpulver, Andosol, Vulkangesteinsverbindungen, Humus und viele andere



Stoffe können bei der Heilung zum Einsatz kommen. Die Entgiftung spielt dabei eine große Rolle und ebenso die Befreiung von falschen Informationen und Konzepten sowie ein Einblick in viele Heilungsbeispiele, damit Sie Vertrauen und Glauben gewinnen, dass Heilung wirklich möglich ist und sich daraus Ihr Wunsch zu leben entwickelt, ein neuer Enthusiasmus und der Mut, Ihre mentalen und emotionalen Stressbelastungen und äußeren Schwierigkeiten aufzulösen.

Was viele erfolgreiche Ärzte und Heiler jedoch noch nicht erkannt haben, ist die eigentliche Ursache jeder Krankheit, wie sie von den uralten östlichen Wissenschaften gelehrt wird – die Unfähigkeit, reines Bewusstsein (ein geistiger 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 während der Meditation erfahrbar wird.

Es ist eine Art Gewahrsein oder Leere, die als Katalysator für alle inneren und äußeren Körper- und Lebensumstände funktioniert (ein persönlicher

Seelen- und Lebenslenker) und auch von chinesischen Meistern gelehrt wird.

Weitere Forschung hat gezeigt, dass sich durch Meditation eine Synchronisation der beiden Gehirnhälften mit den entsprechenden Effekten wie klares, harmonisches und umfassenderes Denken und Handeln mit dem entsprechenden Erfolg im Leben einstellt: 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.

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 innerhalb von 30 Jahren (bis 1986) 40.000 Krebskranke und andere Schwerkranke angeblich völlig geheilt.

Mit der Breuß-Kur essen Krebskranke 6 Wochen lang nichts Festes (auch die Gemüse- und Obstsaft 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 3 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 Schränken befinden. Auch Gifte in Wohnmaterialien wie in Teppichen und Matratzen sind schädlich. Nach Entfernen aller Gifte soll man nach Breuß 14 Tage die Wohnung mit Duftharzauch 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 regelmäßiger längerer 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 Wasserradern 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 5 Stunden aufgewärmt bekamen, lebten nur einen Monat.

Neben den von Breuß genannten Giften existieren heute noch sehr viel mehr Gifte wie Pestizide, Herbizide, Aluminiumverbindungen, 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).



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 früher krank – dies hat man in der Tierforschung nachgewiesen: es dauert ca. 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 (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 rein pflanzlich ernährt, sich entgiftet – zumindest jedes Jahr für einige Wochen oder Monate mit der Sattva-Diät, einer Traubenkur nach Brandt, oder anderen Kuren. Lassen Sie sich auf Parasiten und Gifte untersuchen – z.B. mit der Dunkelfeldmikroskopie und wenden Sie die Maßnahmen gegen krankmachende Einflüsse in diesem Buch an.

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, wenn wir den Darmbesen der Getreide-, Obst- und Gemüsefasernstoffe anwenden, so verlassen sie den Körper – zusammen mit den in ihnen gebundenen Giften und Schwermetallen.



Bei vielen Schwerkranken kann man die Parasitenausleitung durch Einläufe, Colon-Hydro-Therapien und frischen Obst- und Gemüsesäften unterstützen. Die Parasiten und Würmer, die herauskommen, tragen dadurch weit mehr Quecksilber und andere Giftstoffe aus dem Darm als andere Entgiftungsmethoden. Auch Dr. Norman Walker empfiehlt in seinen Büchern diese Prozedur (z.B. in seinem Buch: *Darmgesundheit*).

Koriander, Spirulina, wilde Blaubeeren, Rotklee, Zinnkraut und andere Kräuter bieten auch Stoffe an, die für eine Gift- und Parasitenausleitung nützlich sind. Lebensmittel mit vielen Aminosäuren haben Enzyme, die dabei helfen, besonders Schwermetalle und Giftstoffe – selbst aus dem Gehirn – hinauszuleiten.

Auch vermehrte Flüssigkeitszufuhr durch 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 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 ein Mangel an Antioxidantien können Hautkrebs verursachen. 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.“



## **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 (siehe Kapitel 3 zu Vitamin B17 ).

## **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.



## Vorbeugung und Heilung von Diabetes

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, gesund zu leben, wie wir es in diesem Buch darstellen, so besteht für den Körper keine Notwendigkeit mehr, krank zu werden.

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 Candidose. Nicht alle Diabetiker haben mit Müdigkeit und Candidose 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 regelmäßige tägliche Übung beginnen.“

Auch bei Mäusen mit Typ-2-Diabetes wurde 1998 nachgewiesen, dass sie durch eine Reduktion des Nahrungsfettes geheilt wurden. Dies berichtete das Duke University Medical Zentrum mit 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 Fettdiät bei Mäusen gestoppt wird, welche mit dieser Diät aufgezogen wurden, so verschwindet ihre Diabetes.“

Für gesunde Menschen werden rohe Fette in Maßen – wie Avocado, fettige Früchte, Nüsse und Samen – alle paar Tage einmal empfohlen. Sie 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).

Erleben Sie selbst, wie wunderbar Sie sich ohne zusätzlichen Fette fühlen können.

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 Blutzuckerregulation mit der Sattva-Ernährung wieder normal ist, braucht man diese spezielle Essweise nicht mehr, solange man sich an das Verhältnis



ca. 80 % simple Kohlenhydrate und weniger als 10 % Fettkalorien hält. 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 hochkonzentrierte Fruktose aus Maissirup, die vielen Fertigprodukten beigefügt werden.

In vielen Studien wurde nachgewiesen ( z.B. in The Lancet im Dezember 1996 oder in der Studie im New England Journal of Medicine im Jahr 2000), dass Patienten, welche zu Diabetes neigen, bei Milchkonsum Autoimmunreaktionen bekamen und deshalb keine Kuhmilch trinken sollten. 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.



Für die Heilung von Diabetes wurde auch die Vermeidung von Mikrowellenöfen empfohlen, sowie Ojibwa Kräutertee (Essiac Tee). der von den Ojibwa Indianern gegen Krebs, Diabetes, Blasenstörungen und andere schwere Erkrankungen eingesetzt wurde. Einzelne Forscher fanden heraus, dass Diabetesmedikamente das Herzinfarkttrisiko um 250 % erhöhen. 80 Prozent der Diabetiker sterben an Herzkrankheiten. Die meisten Krankheiten wie MS, Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten usw. haben die gleiche Ursache – zu viel Zucker und Fett im Blut, Mangel an Nährstoffzufuhr zu allen Zellen und Giftstoffe im Darm.

## **Untergewicht loswerden**

Bei Untergewicht werden von vielen Gesundheitsexperten 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. Auch eine pflanzliche Vollwertnahrung mit Getreiden und Hülsenfrüchten kann dann helfen. Bei Untergewicht sind besonders mehr Bewegung, Dehnübungen und

Gewichtstraining nötig, denn Aktivität verbessert den Appetit und die Assimilation.

Über- und Untergewicht sind das Ergebnis von zu viel Säure im Körper und können durch Zuführen von Basen (kein Natron), Reduktion von säurehaltiger Nahrung und Revitalisierung ausgeglichen werden. Bei Übergewicht wird ebenso viel Wasser zurückgehalten, um die Säuren so stark zu verdünnen, dass sie vorläufig nicht schaden können. Das Wasser erzeugt dann die zunehmende Körperfülle und die Säuren die hohen Cholesterinwerte.

## **Übergewicht und Fettleibigkeit heilen**

Die Ursachen für Fettleibigkeit und Übergewicht sind:

1. Essen von zu vielen Lebensmitteln mit hochkonzentrierten Kalorien, vor allem die Fette und Öle die in Lebensmitteln enthalten sind oder die, welche zu den Mahlzeiten hinzugefügt werden; ebenso die leeren Kalorien aus raffinierten Nahrung wie Weißmehlprodukte, Zucker, etc.



2. Mangel an stärkehaltige, vollwertige, ganze Nahrung. Die Kohlenhydrate in Stärken befriedigen das Hungergefühl, Fette bieten dagegen sehr wenig Befriedigung für den Hungertrieb. Menschen die zu einer auf Kohlenhydraten basierenden Diät wechseln (Stärken aus Gluten-freiem ganzem Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Früchten) können doppelt so viel Volumen essen wie vorher und dabei doch nur halb so viele Kalorien zu sich nehmen.

Wenn der Magen mit gehaltvoller, sättigender Vollwert-Nahrung gefüllt ist, wird man weniger versucht sein, sich mit leeren, kalorienreichen Leckereien zu betrügen. Um Gewicht zu verlieren ist es ratsam, zuerst Brotprodukte zu streichen. Stattdessen kann man mehr Kürbis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln, braunen Reis und Gemüse essen, welche für die Gewichtsabnahme ideal sind. (Siehe Rezepte in Kapitel 11.)

3. nicht genug tägliche Bewegung.

## **Osteoporose vermeiden und heilen; Knochenbrüche und Hüftgelenksoperationen vorbeugen**

Osteoporose wird oft als Kalziummangel-Erkrankung bezeichnet. Aber das ist nicht die Wahrheit. Länder mit den höchsten Raten von Osteoporose haben den höchsten Verbrauch an Milchprodukten – Produkte, die für ihren hohen Kalziumgehalt gepriesen werden. Wenn Sie eine Diät essen, die reich an Fleisch, Milchprodukten, Zucker, Salz, Phosphor, Nikotin, Alkohol und Koffein ist und wenig Vollkorngetreide, 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 Kalziumquelle 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 und Zucker enthalten nur geringe Mengen an Magnesium, so auch Getreide und Hülsenfrüchte, die man deshalb vollwertig essen sollte.

Soda enthält ebenso Phosphorsäure und trägt damit auch zur Osteoporose bei, weil sie als Säure mit Kalzium neutralisiert werden muss.

Auch fehlender Knochengewinn ist eine Ursache für Osteoporose. Kalzium könnte da helfen, aber nur verwendbares Kalzium bildet Knochen. 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 assozi-



iert ...der Verzehr von (zu viel) 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 Kalzium kombinieren, so wird auch der Lymphfluss behindert und die Faszien verkleben.

Gorillas sind viel stärker als jeder Mensch, und sie bekommen keine Osteoporose – sie erhalten ihr Protein und Kalzium aus Obst und grünem Blattgemüse. Aus neueren Untersuchungen berichtete

Dr. Greger, dass Osteoporose durch eine pflanzliche Diät mit Gemüse und Früchten vorgebeugt werden konnte – insbesondere Trockenpflaumen halfen, die knochenbildenden Zellen zu stärken und die knochenkonsumierenden Zellen zu reduzieren.



# Kapitel 8

## Heilungsschritte

Die Entstehung der heutigen Krankheiten wird mit beeinflusst von den zurzeit herrschenden destruktiven ökonomischen Tendenzen (Werbung, Profitdenken über Gesundheit etc.).

Je mehr wir Menschen vollwertige Pflanzennahrung essen und tierische, fettreiche Nahrung aufgeben, je mehr werden die Folgen ungesunder Nahrung im Einzelnen und in 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 und damit eine neuen soziale und gesellschaftliche Ordnung.

Wir können beobachten, wie die zurzeit herrschende soziale, ökonomische und politische Umgebung im Wandel begriffen ist.

Halten Sie sich von Medien und einer Erziehung fern, die uns mit Drogen (Pillen), toter Nahrung und Gewalt konfrontiert 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 sind dabei, sich selbst mit Strom und Wärme zu versorgen und auch die Müll- und Abwasserentsorgung vor Ort leichter und kostengünstiger zu regeln. 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), Effelner (Bayern), Feldheim (Brandenburg) und Ebbinghof (NRW)



können Sie sich vor Ort informieren oder im Internet, z.B.: [bioenergiedorf.fnr.de](http://bioenergiedorf.fnr.de)

Sie können auch selbst ein Projekt für gemeinsames Wohnen (in nach Sattva-Prinzipien gebauten Häusern), 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.

Wir sind für unser Leben, unsere Gedanken und Handlungen selbst verantwortlich und müssen die Folgen selber tragen – was wir säen, das ernten wir. Wir kamen in diese Welt, damit wir:

- die Ursachen unserer Leiden (das eigene Fehlverhalten, auch in der Ernährung) erkennen;
- aufhören, weitere Leidensursachen anzuhäufen;
- aufhören, Tiere zu schlachten oder zu verspeisen;
- die Schöpfung achten lernen;
- gewaltfrei leben und
- liebevoll, mitfühlend und hilfsbereit werden – unseren Mitmenschen und der Tierwelt gegenüber.

# Kapitel 9

## Methoden der Langlebigkeit

Vergangene Kulturen waren uns um vieles voraus: wir wissen heute von Hochkulturen, ihren Technologien, Errungenschaften 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 Verwirklichung.

Einige dieser Methoden hängen mit den in diesem Buch beschriebenen 3 Qualitäten des Bewusstseins zusammen – Sattva, Rajas und Tamas (siehe Definition in Kapitel 2). Diese 3 Eigenschaften spiegeln sich nicht nur in der Auswahl der Ernäh-



rung der Menschen wieder, sondern definieren auch Lebensspanne, Körpergröße, Denk- und Verhaltensweisen und den Stand der Wissenschaft und Technologie der verschiedenen Zeitalter oder Epochen.

Menschen in einer Gesellschaft, die einen Sattva-Lebensstil bevorzugen (Satya-Yuga-Epoche), erfreuen sich nach den uralten Schriften einer perfekten geistigen und körperlichen Gesundheit, die sich in einem sehr langen Leben ausdrückt. Alle positiven Tendenzen und Qualitäten werden gefördert und Unrecht, Krankheit oder Leid sind unbekannt.

Menschen in einem Zeitalter, in dem die Rajas- und Tamas-Diäten und -Lebensweisen in der Gesellschaft vorherrschen, entwickeln nach den Vedischen Schriften all die schmerzhaften und negativen Tendenzen, einen unruhigen Geist sowie Krankheiten und Negativität.

Je nachdem, welche dieser drei 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 einer 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 vier Yugas oder Epochen, die einem zeitlichen Plan folgen. So gibt es aufsteigende Zeitzyklen von vielen tausend Jahren, in denen sich das kollektive Bewusstsein in vier Abschnitten von einem vorherrschenden Tamas-Element langsam zu Sattva entwickelt, und absteigende Zyklen, in denen das Sattva-Element im Bewusstsein der Gesellschaft in vier 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 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 12000- bzw. 24000-Jahreszyklen, die in einigen Berechnungssystemen jedoch nur Unterzyklen von sehr viel längeren Zyklen sind.

Im Satya-Yuga haben die Menschen ein höheres Bewusstsein, weil sie fähig sind, ihre innere Transzendenzerfahrung 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 empfohlen wird, sich jenseits aller Dualität zu begeben und die drei Eigenschaf-

ten Sattva, Rajas und Tamas zu transzendieren, um ständig in der Reinheit des eigenen Seins gegründet zu sein.

Diese 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 oft atmet, lebt somit länger und hat mehr Energie zur Verfügung.

Das sehen wir auch in der Tierwelt – langlebige Tiere wie z.B. Schlangen, Elefanten und Schildkröten atmen sehr langsam und solche die schnell atmen (Vögel, Hunde, Kaninchen, Mäuse etc.), leben nur einige Jahre. Weniger und tieferes 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.

Methoden der Langlebigkeit beginnen immer mit der Entwicklung der Sattva-Qualität, wie wir sie hier beschrieben haben – sie haben mit Reinigung der groben und subtilen Kanäle im Körper, mit Diät, Alchemie, Lichterfahrungen, Meditation und den verschiedenen Formen des Yoga zu tun, einschließlich Atemübungen für eine effektivere Sauerstoffaufnahme.

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 keine Angaben zur Erreichung derselben machen. Die vedischen Schriften dagegen enthalten konkrete Angaben und Berichte von langlebigen Menschen, die alle heutigen Vorstellungen überschreiten.

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, die Einheit allen Lebens zu erleben. Dadurch nimmt die Sattva-Qualität im kollektiven Bewusstsein immer mehr zu und schafft dann automatisch ein neues Zeitalter, in dem höheres Bewusstsein, Gesundheit und positive Tendenzen in der Gesellschaft vorherrschen und so ein langes Leben ermöglichen.

## **Unsterbliche Zellen**

Der französische Wissenschaftler und Mikrobiologe Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816–1908) ist bekannt wegen seiner Entdeckung von sogenannten Mikrozymen (kleine runde Körper innerhalb der Zellen und der Blutbahnen), die mittels Gärung Energie produzieren (Nukleinsäuren), welche zur Herstellung des Erbmaterials dienen. Er fand heraus, dass diese Mikrozyme unsterblich bzw. unzerstörbar sind.

Wenn Zellen degenerieren oder absterben oder zu viele gefährliche Säuren im Körper auftreten, so



verlassen die Mikrozyme die Zelle, schließen sich mit anderen ihrer Art zusammen und mutieren zu Bakterien oder Viren, um gefährliche Säuren und degenerierte oder tote Zellen aufzufressen. Sie verwandeln sich danach automatisch wieder in Mikrozyme oder normale Zellen zurück. Diese Mutationsfähigkeit von Mikroorganismen zur Entwicklung und Veränderung ihrer Form und Funktion je nach Bedarf nennt man Pleomorphismus (Vielgestaltigkeit).

Mit der Entdeckung von Dr. Béchamp konnte man kein Geld verdienen, denn sie besagt, dass Bakterien, Viren und Mikroorganismen nicht von außen in unseren Körper eindringen und uns krank machen, sondern dass der Körper sie für seine Zwecke selbst produziert – hauptsächlich zur Beseitigung schädlichen Materials – zur Neutralisation von zu vielen Säuren durch zu stark säurehaltige Nahrung. Bakterien und Viren ernähren sich von Säuren, Giften, Schwermetallen, etc. und wenn sie wegen einer ausgeglichenen Lebens- und Denkweise und einer vorwiegend basischen Ernährung kein saures und giftiges Milieu vorfinden, so können sie sich nicht verbreiten und schaden nicht.

Ein gesunder Mensch mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Verhältnis ist immun gegen Bakterien und Viren von außen. Nur ein saures Milieu macht krank – nicht Bakterien und Viren wie uns die Pharmaindustrie seit Louis Pasteur mit seinen fragwürdigen Untersuchungen weismachen will. Wenn die Menschen sich nicht ständig zu viel neue Säuren zuführen würden, so wäre perfekte Gesundheit und ein langes Leben die Regel.

Seit ca. 20 Jahren bestätigt der Mikrobiologe Dr. Robert O. Young die Untersuchungen von Dr. Béchamp. Er entdeckte ebenso Bakterien im Blut, die sich während der Beobachtung in normale Blutzellen verwandelten und nach kurzer Zeit wieder zurück in eine Bakterie – je nach Bedürfnis bzw. Milieu des Körpers.

Bei diesem automatischen Reinigungsprozess des Körpers entstehen kurzfristige Symptome (Entgiftungserscheinungen), welche von der Schulmedizin als Krankheit definiert werden. Sobald man diese aber behandelt (meist mit Antibiotika und ähnlichem), so werden unsere Mikroorganismen zerstört, der Heilprozess des Körpers unterbunden und die Entstehung chronischer Krankheiten gefördert.



Mit der heutigen unausgewogenen Lebens- und Essweise werden dem Körper ständig Säuren mit der Nahrung und falschem Verhalten zugeführt und Bakterien und Viren stellen deshalb nie ihre Arbeit ein. Wollen wir gesund und unsterblich wie unsere Mikrozyme sein, so müssen wir ein saures Milieu verhindern, bestehende Säuren und Schlacken ausleiten, uns vorwiegend basisch ernähren und einen Geisteszustand entwickeln, der unser Verhalten in Einklang mit den Naturgesetzen bringt – durch Introspektion, Meditation und andere Maßnahmen, die ich in diesem Buch dargelegt habe.

Ein im Körper in großer Zahl vorkommendes Hormon, das mit der Lebensdauer assoziiert wird, ist Dehydroepiandrosteron (DHEA). Es verringert sich mit zunehmendem Alter. Neuere Forschung zeigte, dass sich durch eine reine Pflanzennahrung dieses Hormon länger im Körper hält bzw. weniger davon verloren geht und so zur Lebensverlängerung beiträgt.



## **Die Sattva-Diät als kurzfristige Kur**

Achten Sie darauf, dass Sie nie nur Gemüse und Salate essen, denn diese haben zwar viele Mineralien, aber nicht (wie Obst und Getreide) 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.

Eine kurzfristige Kur mit der fettarmen, rein pflanzlichen Sattva-Ernährung reinigt Ihren Körper und baut ihn wieder auf. Dann sind mehr Energie und Klarheit des Geistes verfügbar, die Ihnen helfen können, sich auch von äußeren Problemen und den inneren Ursachen vieler Probleme und Leiden zu befreien.

Erst, wenn wir den Sattva-Zustand körperlich und geistig in uns gefestigt haben, 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.



Dann verlieren Fremdprogrammierungen (Konzepte aus Erziehung, Ausbildung, Medien, Politik, Religion, Systemen, Programmen etc.) an Bedeutung und der Wille des göttlichen Wesenskerns in unserem Inneren lenkt unser Leben. Dies ist eine bedeutende Voraussetzung für eine lange, gesunde Lebensdauer.



# Kapitel 10

## Schlussbetrachtungen

Solange Sie die Nahrung vermeiden, die den Körper 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 7 häufig vorkommenden Fallstricke:

1. Nicht genügend vollwertige Pflanzennahrung zu essen, denn sie sind der Hauptbestandteil unserer natürlichen Ernährung und sollen uns das nötige Maß an täglichen Kalorien liefern. Salate und Gemüse haben viele Nährstoffe, aber nicht genügend Kalorien, um uns aufrechtzuerhalten.



Sie werden in der Sattva-Diät deshalb mengenmäßig etwas 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 zu viel Salz, Gewürze, 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. Nicht genügend Aktivität, denn ohne Fitness kann man nicht wirklich gesund sein. Unsere Verdauung, Appetit, Absorption, Assimilation und Energieniveau verbessern sich mit körperlicher Aktivität.

5. 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 bil-

den 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.

6. 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 einer auf Pflanzen basierenden fettarmen Vollwertkost und überzeugen und inspirieren Sie andere 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.

7. Konventionelle Nahrungsmittel essen. Kaufen Sie nur Bio oder „aus biologischem Anbau“, denn



gespritzte, vergiftete, bestrahlte Nahrung kann enorme gesundheitliche Schäden verursachen. Ihr Körper wird durch die natürliche vollwertige Kost sehr sensibel gegen Gifte und schon kleine Mengen können einen starken Einfluss ausüben.

Das Leben ist Wachstum; Evolution geschieht durch Veränderung und Anwendung von neu Gelerntem. Oft hängen gesundheitlicher Fortschritt, Wohlbefinden und Lebensqualität von Veränderung und einem Wechsel im Lebensstil ab. Sie können schon nach kurzer Zeit der Anwendung einer fettarmen, rein pflanzlichen Diät und Lebensweise spüren, dass die Vorteile derselben bei weitem alle anderen Überlegungen überwiegen. Ein Sattva-Lebensstil wird jeden Moment in Ihrem kommenden Leben verbessern.



# Kapitel 11

## **Kochrezepte und Portionen für eine auf Pflanzen basierende fettarme Vollwertkost**

In den folgenden Menüplänen und Rezepten werden keine Butter, Pflanzenöle, tierische Produkte, Eier, Fleisch- und Käseersatz verwendet und fettreiche Lebensmittel nur sparsam.

Achten Sie auf Vielfältigkeit bzw einen Wechsel Ihrer Lebensmittel im Wochenplan.

Sie haben eine gute Nährstoffversorgung, wenn Sie folgende Produkte mit einschließen:

Früchte, Beeren, Trockenfrüchte (zum Einweichen oder Kochen), Gluten-freies Getreide, Kreuzblüt-



lergemüse wie Broccoli, Grünkohl, Grün oder grüne Salate, Keimlinge, Gemüse, Wurzelgemüse, geschroteten Leinsamen oder Chiasamen oder Nüsse/Kerne/Samen alle 2–3 Tage, Hülsenfrüchte, Gelbwurzpulver und andere Gewürze.

## **Frühstücksrezepte**

Wenn Ihnen die Frühstücksrezepte zu reichhaltig sind, dann essen Sie bis zum Mittag nur Obst oder einen grünen Smoothie.

### **Montag: Vollwert-Smoothie**

Sie können Früchte, Kerne/Samen und Vollkorngetreide zu einem cremigen Smoothie kombinieren.

Zutaten: 1 Tasse Blaubeeren (ca. 150 g, auch gefroren möglich), 2–3 EL Haferflocken, 1,5 Tassen ungesüßte Reis-, Mandel- oder Hafermilch, ½ TL Zimt, 1–2 Bananen. Mixen Sie alles und rühren optional 1–2 EL eingeweichte Rosinen oder Sofraprikosen hinein. Sie können diesen Smoothie alle paar Tage auch mit 1–2 EL Sonnenblumen- oder Mandelmus ergänzen.

## **Dienstag: Chia Smoothie**

Zutaten: 1,5 Tassen ungesüßte Hafer-, Reis- oder Mandelmilch, ½ Avocado, ½ TL Zimt, je eine Prise Kardamom, Ingwer und Nelke, 1–2 Bananen, 1 EL eingeweichte Rosinen oder Softdatteln, 1,5 EL Chiasamen, 2–3 Schnitten Gluten-freies Vollkornbrot. Mixen Sie die Zutaten außer dem Brot, dann etwas ziehen lassen und in der Zwischenzeit die Brote toasten. Mit jedem Bissen Brot nehmen Sie einen Schluck vom Smoothie. Wenn Sie weniger Flüssigkeit und Bananen nehmen, können Sie den Smoothie auch als Aufstrich verwenden.

## **Mittwoch: Vollkorn-Vanille-Yoghurt-Smoothie**

Zutaten: 1 Schale Himbeeren, 1,5 Tassen ungesüßter Hafer-Vanille-Yoghurt (oder Vollkornmilch mit ½ TL Vanille), 3 Tassen Getreideflocken oder -flakes mit Rosinen oder Datteln oder etwas Stevia. Alles mixen außer den Himbeeren. Etwas ziehen lassen und dann mit den Himbeeren mischen und genießen wie es ist.



## **Donnerstag: kalte oder gekochte Vollkornflocken (oder Schrot) aus Hafer, Kamut oder Hirse.**

Zutaten: 1,5–2 Tassen Haferflocken, ½ Tasse Rosinen, 10 zerkleinerte Mandeln (oder andere Samen/Nüsse) – geben Sie diese in ca. 1,5–2 Tassen ungesüßte Hafer oder Reismilch – mischen und alles im Kühlschrank über Nacht einweichen; ½ TL Zimt; mischen Sie morgens das Eingeweichte mit Zimt und genießen es kalt (oder gekocht, dann auch mit gekochtem Obst.

## **Freitag: Ingwer-Vollkorn-Müsli**

Zutaten: 2–3 Tassen Vollkorngetreideflocken (Hafer, Hirse etc.), 1–2 EL Chiasamen oder geschroteten Leinsamen, 1 EL Sonnenblumenkerne, einige kleine Stücke frischen Ingwer (oder ½ TL Ingwerpulver), ½ TL Zimt, ½ Tasse aufgeweichte Rosinen oder SoftAprikosen oder etwas Stevia. Alles mit ungesüßter Hafer- oder Reismilch mischen und einige Stunden aufweichen lassen (auch über Nacht möglich) oder alles kurz aufkochen und ziehen lassen. Vor dem Frühstück eventuell noch etwas mehr Hafermilch hinzugeben.

## **Samstag: gekochter Vollkornreis**

Zutaten: 3–5 EL brauner Reis, Kürbiskerne (oder Walnusskerne), 6–8 süße Datteln oder Softfeigen, ½ TL Zimt, eine Banane. Kochen Sie den Reis und geben dann die anderen Zutaten hinzu. Etwas ziehen lassen oder die Trockenfrüchte und Zimt mitkochen.

## **Sonntag: Vollkorn-Sandwiches**

Zutaten: 2 oder 3 Vollkornbrötchen (oder 4 Scheiben Vollkornbrot), 2 EL ungesalzener Sonnenblumenkernmus oder Tahini (oder die Hülsenfruchtpaste weiter unten), eine Banane, einige Dattelstücke. Schneiden Sie die Brötchen auf, toasten sie, bestreichen Sie sie mit dem Mus (oder ungesalzenen Tahini oder der Hülsenfruchtpaste) während die Brötchen noch warm sind; nehmen Sie eine gebratene Banane (in langen Scheiben) und fügen sie zwischen die Brötchen (oder Brotscheiben) zusammen mit den Dattelstücken, eventuell mit 2 Blättern frischem Salat.



## **Schnell-Rezept: Banane-Kiwi-Vollkornreis**

Zutaten: 1 ½ Bananen, 2 reife Goldkiwis, 4–5 Datteln, 7–8 ungesalzene Naturreiswaffeln (oder mehr, je nach Dicke). Bananen, Kiwis und Datteln kleinschneiden, mit ¼ Tasse Wasser aufkochen und alles zerquetschen (stampfen). Die trockenen Reiswaffeln darüber legen und in den fast flüssigen Obstbrei drücken bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist oder Sie Ihre gewünschte Konsistenz erreicht haben. Abkühlen und genießen. Auch als Brot- oder Waffelaufstrich geeignet. Statt der Reiswaffeln können Sie auch frisch feingeschroteten Hafer verwenden.

## **Müsli**

Zutaten: 2 Bananen, 1 kleingeschnittener Apfel, ½ Tasse eingeweichte Trockenfrüchte, 2–3 EL Hirse, 1 EL Mandeln, (oder Nachtkerzensamen), 1 EL Leinsamen. Mahlen Sie alles außer den Früchten in einer Kaffeemühle zu Mehl und kneten dieses in die Bananen. Mischen Sie dann die eingeweichten Trockenfrüchte und den Apfel hinein.

## Rezepte für alle Mahlzeiten

### Ölfreies „Öl“

Stellen Sie ölfreies „Öl“ selber her – für Salate, kalte Speisen oder warme Gerichte und zum Backen von Gemüse etc.: Nehmen Sie 1 Tasse Wasser, 1 EL Gluten-freie Getreide- oder Kartoffelstärke, etwas Salz, 1 EL getrocknetes Basilikum oder Ihre Lieblingsgewürze. Mischen Sie in einem Mixer Wasser, die Stärke und Salz (oder kalt im Topf mit einem Schneebesen verrühren). Gießen Sie es in einen Topf; rühren Sie Basilikum oder andere Kräuter ein. Bringen Sie alles zum Kochen und lassen es dann abkühlen. Es sollte die Konsistenz von Öl aufweisen. Dieses können Sie wo angebracht zu den folgenden Rezepten hinzugeben.

### Backen ohne Öl

Kombinieren Sie Ihre Lieblingskräuter und Gewürze (Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Himalaya-Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika etc.) in eine Schüssel und mischen frisch geschnittene Gemüse wie Süßkartoffel oder orangenen Kürbis etc. in die Würzmischung. Die Würze wird auf das



Gemüse übertragen und nicht auf dem Boden der Schüssel liegen. Legen Sie die gewürzten Gemüse auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech und backen alles bei etwa 120 Grad in einem Ofen oder Toasterofen bis die Gemüse weich und knusprig sind (nicht zu weich). Es ist kein Öl erforderlich. Sie können Gewicht verlieren, wenn Sie so Gemüse essen. Oder geben Sie zum Schluss oder zum Braten das ölfreie „Öl“ hinzu.

## **Bohnen-Energie-Salat**

Zutaten: 1 ½ Tassen gekochte rote oder schwarze Bohnen, 1 Tasse gekochte ganze Körner (beides abkühlen lassen); 1 kleine frische, rohe, gewürfelte Gurke; 1 Mango, geschält und gewürfelt; 1 TL Fenchel- oder Kreuzkümmelpulver, ¼ TL Ingwer, ¼ TL Salz, 2 TL Zitronensaft, 3 Tassen kleingeschnittenen Romanasalat oder Spinat, ½ Avocado, 1 Handvoll frisch gehackten Koriander oder Fenchelkraut. Alles mischen und servieren. Sie können Koriander und Avocado auch erst zum Schluss als Dekoration hinzufügen und statt Avocado eine Avocadosoße oder Nussmus verwenden.

## **Karotten-Zucchini-Salat**

Zutaten: 7–8 Karotten nudelförmig (mit einem Spiralschneider) oder in kleinen Schnipseln, 1/2 Rotkohl und  $\frac{3}{4}$ –1 Grünkohlkopf fein geschnipselt, 1–2 Zucchini nudelförmig oder kleingehackt,  $\frac{1}{2}$  Fenchelknolle zerkleinert; 1 Mango geschält und in kleine Stücke gewürfelt, 1/4 Tasse ölfreies „Öl“, 2 TL frischer Zitronensaft, 1 TL Sesamsamen, 1–3 zu Blöcken geformten, gebackenen fettfreien Bohnenaufstrich (abgekühlt, siehe separates Rezept);  $\frac{1}{2}$ –1 Tasse gekochter, etwas abgekühlter brauner Reis. Alles mischen und servieren.

## **Würziger Kraft-Salat**

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Tasse frische grüne Erbsen, 2–3 Tassen Rucola Salat (oder Grünkohl, Spinat), 1–2 Möhren, 2 EL Kürbiskerne oder Walnüsse, 1/3 Tasse Quinoa, etwas frischen Ingwer und 2 Prisen Ingwerpulver, etwas Salz und gemahlene Papayasamen, 3 EL Zitronensaft, 1,5 EL ölfreies „Öl“; 2 zu Blöcken (oder zu einer Art Pfannkuchen) geformten, gebackenen fettfreien Bohnenaufstrich (siehe separates Rezept); 2 EL Wasser.



Kochen Sie Quinoa mit  $\frac{3}{4}$  Hitze auf und lassen es dann ca. 15 Minuten auf  $\frac{1}{4}$  Hitze simmern bis das Wasser absorbiert wurde und die Samen aufgequollen sind. Sie können zum Aufquellen auch eine Handvoll Rosinen hinzugeben.

Mischen Sie die Hälfte der Kürbiskerne, den Ingwer und etwas Salz und Gewürze in den Bohnenaufstrich, formen ihn zu Pfannkuchen und backen oder braten ihn separat ein paar Minuten, bis er auf beiden Seiten braun ist (mit ölfreiem „Öl“, 2 EL Wasser oder Pergamentpapier – siehe S. 231). Bereiten Sie einen Salat aus zerhacktem Rucola (oder anderem Grün), kleingeraspelten Möhren, frischen Erbsen, die andere Hälfte der Kürbiskerne, frischem Ingwer, Zitronensaft und 1 EL ölfreies „Öl“ zu. Mischen Sie zum Schluss den Salat mit dem fertigen Quinoa (etwas abgekühlt) und essen dazu die würzigen Bohnen-Pfannkuchen.



## Naturreis und ganze Mungbohnen

(je 2–3 EL für eine Person)

Die Bohnen können Sie über Nacht einweichen um die Kochzeit zu verkürzen.

Kochen Sie beides mit ca. 1 Liter Wasser und ½ TL Schwarzkümmel. Wenn ½ bis ¾ gar, fügen Sie je eine Handvoll Blumenkohl und Rote Bete hinzu sowie etwas Salz, Kreuzkümmel, Gelbwurzpulver. Bei einer süßen Variante fügen Sie keine Gewürze außer Kardamom hinzu, stattdessen 2 oder 3 EL Rosinen oder eine Dattelpaste. Wenn gar, lassen Sie das Gericht noch einige Minuten ziehen.

Bereiten Sie in der Zeit einen grünen Salat zu (Kopfsalat, Romanasalat, Chicoreesalat) garniert mit einer Handvoll Broccolikeimlingen sowie Blättern von Koriander, Petersilie und Basilikum und einer kleingehackten halben Gurke oder Selleriestange. Als Soße mischen Sie 1–2 TL Zitronensaft mit einer Smoothie-ähnlichen Kräuter-Frucht-Paste (siehe Abschnitt über Smoothies) oder mit einer pürierten Avocado und 1–2 EL Hefeflocken.



## **Vollkorn-Sandwiches mit fettfreien Bohnenaufstrichen**

Kochen Sie Bohnen Ihrer Wahl oder rote Linsen oder Kichererbsen (oder mehrere Sorten zusammen), so dass am Schluss fast kein Wasser übrigbleibt. Dann pürieren Sie die Hülsenfrüchte anschließend zu einer konsistenten Masse (kein oder nur wenig Wasser verwenden oder ölfreies „Öl“). Verrühren Sie dann die Masse mit einer Soße in eine streichfähige Paste. Die Soße kann aus einem Smoothie stammen und wie beim 1. Gericht süß oder würzig sein und zusätzlich eingeweichte Trockenkräuter und 1–2 TL Orangensaft enthalten.

Nun bestreichen Sie 2 oder 3 Brötchen mit der Bohnen-, Erbsen- oder/und Linsenpaste und legen darauf bzw. dazwischen ein oder zwei passende Salatblätter und Gurkenscheiben. Alle paar Tage können Sie den Bohnenaufstrich auch mit einer Avocadopaste oder einigen zerhackten Walnüssen ergänzen.

## **Gemüse-Eintopf**

Zutaten: 1 Tasse gekochte Linsen oder Kichererbsen (getrennt vorher zubereiten), 1 Tasse kleingeschnittenen Kürbis, 2 Tassen Broccoli, 2 Scheiben Vollkornbrot, Nährhefe 2 EL,  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel, 1 Lorbeerblatt, etwas Zitrone, Koriander  $\frac{1}{2}$  EL, etwas Salz, 2 Tassen Wasser.

Kochen Sie die Gemüse mit dem Wasser und den Gewürzen (außer Nährhefe und Zitrone). Wenn fast fertig geben Sie für 1 Minute die Linsen oder Kichererbsen hinzu.

Nehmen Sie das Lorbeerblatt hinaus, mischen die Nährhefe und etwas Zitrone hinein (wenn das Essen nicht mehr zu heiß ist) und servieren mit den zweigetosteten Vollkornbrotscheiben, eventuell mit Bohnenaufstrich.

## **Süßer Kürbisnachtisch**

Zutaten: 1 mittelgroßer oranger Kürbis ,  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser, 2 Tassen Rosinen,  $\frac{1}{4}$  Tasse Walnüsse,  $\frac{1}{2}$  TL Kardamompulver.



Vom Kürbis nur das Fruchtfleisch nehmen, in mittelgroße Stücke schneiden, Wasser hinzugeben und langsam kochen bis alles Wasser absorbiert ist, dann die eingeweichten Rosinen hinzugeben, Walnüsse und Kardamom und einige Minuten weiter auf kleiner Hitze kochen.

Diesen Nachtisch so wie er ist genießen oder als Soße zu Gerichten mit allen Vollkorngetreiden/ Hülsenfrüchten hinzugeben.

## **Süßkartoffeln**

1: süß: zubereiten wie süßer Kürbisnachtisch, statt Kürbis die entsprechende Menge Süßkartoffeln, die auch gestampft werden kann.

2: würzig: schneiden Sie Kürbis oder Süßkartoffeln in Stücke oder Scheiben, bei mittlerer Hitze mit Mungbohnen oder roten Linsen kochen und etwas Salz, Kreuz- oder Schwarzkümmel und Gelbwurzpulver hinzugeben. Garnieren mit frischen Kräutern.

## **Kartoffelgerichte**

Bereiten Sie Kartoffeln gekocht, gedämpft, gebraten, gebacken; oder als Saft; oder in Stücken in Gemüsesmoothies zu.

## **Curry mit Roten Linsen**

Zutaten: 1–2 Fenchelknollen kleingehackt; 3 EL Bohnenaufstrich, 2 EL ölfreies „Öl“ oder Tahinipaste; etwas Salz und Ingwer, 1–2 EL Rosinen, 2 Tassen rote Linsen, 5–7 Tassen Wasser, 1 Block gefrorener, aufgetauter Spinat.

Kochen Sie die Fenchelknollen. Wenn diese halb gar sind, geben Sie den Ingwer (frisch und trocken) hinzu und kochen für ein paar Minuten weiter. Fügen Sie die anderen Zutaten und mehr Wasser hinzu, aber ohne den Spinat. Kochen Sie alles für weitere ca. zehn Minuten bis die Linsen gar sind. Dann mischen Sie den Spinat hinein und optional etwas Salz nach Geschmack. Es sollte eine dickflüssige Currysoße entstehen. Diese können Sie noch warm über separat gekochten braunen Reis oder Süßkartoffeln geben und servieren.



## **Bohnen und Reis**

Kochen Sie Bohnen und Reis zusammen mit einigen grünen Gemüsen. Wenn  $\frac{3}{4}$  gar, geben Sie einen oder einen halben kleingeschnittenen Apfel (oder Birne), einige Datteln (oder  $\frac{1}{4}$  Tasse Rosinen), eine kleine oder halbe Banane und  $\frac{1}{2}$  TL Kardamompulver hinzu.

**Würzige Variante:** statt Obst, Datteln und Kardamom nehmen Sie etwas Salz, Kreuz- oder Schwarzkümmel, Gelbwurzpulver und garnieren mit Petersilie und Korianderblättern.

### **Zwei weitere Varianten:**

1. Kochen Sie Karotten, rote Bete und eingeweichte Kichererbsen mit etwas Obst oder würzig wie oben.

2. Aus dieser 1. Variante können Sie kalte Salate herstellen und eine Mischung diverser gekochter Gluten-freier Vollkorngetreide hinzufügen (Hirse, Hafer, Quinoa, Reis usw.).

## **Hafergerichte**

Süß: frischen Haferschrot oder Hirse- und andere Vollkorn-Flocken, -Waffeln und/oder -Schrot können Sie zum Frühstück, am Mittag oder am Abend essen. Geben Sie beim Kochen 1 Stück Obst (z.B. Banane) und Trockenfrüchte hinzu oder weichen Sie die Flocken oder den Schrot sowie die Trockenfrüchte ein und genießen es roh. Sie können zu beiden Versionen ½ TL Vanillepulver dazugeben und falls am Schluss eine festere Konsistenz gewünscht wird 1–2 TL Chiasamen oder geschroteten Leinsamen.

Würzig: geben Sie beim Kochen eingeweichte oder vorgekochte weiße Bohnen (oder andere Hülsenfrüchte) hinzu und würzen mit Salz, Kreuz- oder Schwarzkümmel, Gelbwurzpulver, Küchenkräuter (nie mit Knoblauch, Zwiebeln oder anderem Lauch).

## **Kohlgerichte**

Rot- oder Weißkohl kleinhacken, dünsten und mit gekochten gelben gespaltenen Mungbohnen mischen. Würzen wie oben plus 1 TL ganzen Fen-



chel oder -pulver. Rotkohl schmeckt gut, wenn Sie Rosinen beim Kochen hinzugeben.

## **Pfannkuchen**

Kneten oder mixen Sie mit dem Bohnenaufstrich (siehe oben) gekochte Hirse oder Buchweizen oder kalte Salate (siehe oben) und formen daraus Pfannkuchen, die Sie in der Pfanne nur kurz „anbraten“ (ohne Öl oder Fett), evtl. mit wenig Wasser. Kann auch als Brotaufstrich oder für Sandwiches gelten.

## **Spargel-Pasta**

Zutaten: 1 Tasse gekochte weiße Bohnen (frisch oder vorher kochen), Vollkornpasta  $\frac{3}{4}$  Tasse, 1 mittlere Gurke oder Zucchini oder Selleriestange,  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Bund Spargel (weiß oder grün), Sonnenblumenkerne 2 EL, etwas Zitronensaft, optional: etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack oder Linsencurry (siehe extra Rezept), 1–2 EL ölfreies „Öl“.

Während Sie die Vollkornpasta kochen, schneiden Sie den Spargel in  $\frac{1}{3}$  Stücke und die Zucchini in

dünne, lange Stücke. Geben Sie beides in einen Topf und erhitzen es mit ölfreiem Öl oder wenig Wasser. Wenn der Spargel fast gar ist, geben Sie die weißen Bohnen hinzu und kochen einige Minuten weiter (falls Bohnen vorher zubereitet: bis diese warm sind). Vermischen Sie alles mit der fertigen Vollkornpasta und geben je nach Geschmack Salz oder Linsencurry (siehe oben) dazu. Zum Garnieren Sonnenblumenkerne und etwas Zitronensaft verwenden.

## **Nudelgerichte oder Lasagne**

Kochen Sie Nudeln aus Vollkorngrieß, Buchweizen, Naturreis usw. und geben kleingehackte oder grob geschnittene Gemüse hinzu. Abschmecken mit einer Avocadosoße und der süßen oder würzigen Version wie oben.

## **Vollkornnudeln mit Gemüse**

Zutaten: 0,7–0,9 Liter salzarme Gemüsebrühe (ohne Knoblauch, Lauch oder Zwiebel) oder eine selbstgemachte Gemüsebrühe; eine Möhre, ½ Fenchelknolle, einige Kohlblätter wie z.B. Grün-



kohl oder  $\frac{1}{2}$  Tasse Broccoli (oder Pak Choi, einen halben Kopf); 1 Tasse frische grüne Erbsen (auch gefrorene) oder dicke Bohnen ohne Schale und Hülle; 120–150 g Vollkornnudeln (aus braunem Reis etc.); Tahini 1 EL, Saft einer halben Zitrone; Gewürze: etwas Salz, Kreuzkümmel, frischen Ingwer (oder  $\frac{1}{4}$  TL Pulver), Basilikum- und Gelbwurzpulver.

Geben sie die Gewürze in die Gemüsebrühe und kochen diese mit  $\frac{3}{4}$  Hitze. Schneiden Sie die Gemüse klein, geben Sie diese zusammen mit den Nudeln und Erbsen dazu und kochen auf voller Hitze für einige Minuten. Nehmen Sie den Topf zum Abkühlen weg, geben Tahini und Zitrone dazu und garnieren mit einigen frischen Blättern Koriander oder Basilikum und mit 1–2 EL Hefeflocken.

## **Quinoa-Kichererbsen-Salat**

Zutaten:  $\frac{1}{3}$  Tasse Quinoa, 1 Tasse über Nacht aufgeweichte Kichererbsen (weichen von  $\frac{1}{2}$  Tasse zu einer Tasse auf), 1 Möhre, kleingehacktes Grün ( $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Kopf Grünkohl oder/und gleiche Menge Spinat),  $\frac{1}{2}$  Kopf Romanasalat, wenige frische Kräuter (Koriander und Petersilie, eventuell Basilikum),

etwas Würze wie Ingwer, Salz, Schwarzkümmel, wenig Pfeffer oder gemahlene Papayakerne (können Sie in der Pfeffermühle mahlen); optional alle paar Tage 2 EL Tahini.

Kochen Sie Quinoa mit  $\frac{3}{4}$  Hitze auf und lassen dann ca. 15 Minuten auf  $\frac{1}{4}$  Hitze simmern bis das Wasser absorbiert wurde und die Samen aufgequollen sind. Sie können nach der  $\frac{3}{4}$  Hitze die kleingeschnittene Möhre und den zerkleinerten Grünkohl (ohne Stängel, nur das Grün) hinzugeben. Rühren Sie ab und zu, damit der Inhalt nicht anbrennt oder am Topfboden kleben bleibt. Wenn nötig, etwas kochendes Wasser hinzufügen. Kochen Sie gleichzeitig oder schon morgens in einem anderen Topf die Kichererbsen mit etwas Schwarzkümmel und geschrotetem Leinsamen gar.

Während Kichererbsen und Quinoa kochen, bereiten Sie in einer Schale mit dem kleingeschnittenen Romanasalat, Grünkohl und Spinat vor. Geben Sie einige frische zerhackte Kräuter (Koriander, Petersilie, eventuell Basilikum), die Hälfte der Würze und die abgekühlten Kichererbsen hinzu; wenn das Quinoa fertig und abgekühlt ist, geben Sie es ebenso in die Schüssel. Vermengen Sie alles mit einer Soße (auch im Mixer hergestellt) aus wenig



Zitronensaft, etwas Wasser, 1 EL Tahini, frischem Ingwer, etwas Salz oder eine halbe Stange Sellerie und dem Rest der Würze).

Weitere Kreationen wären z.B. Blumenkohl-Erb-sen-Reis oder Kalter Macaroni-Salat – mit kleingeschnittenen Gemüsezutaten und ölfreiem „Öl“ (siehe Rezept).

Salatsoßen – Sie können die folgenden Zugaben in verschiedensten Weisen mischen oder auch einzeln für die folgenden Salate verwenden: Orangen-, Zitronensaft, frisch gepresster Ingwersaft gemischt mit einer süßen Paste aus Trockenfrüchten oder mit etwas Salz, Hefeflocken, Tahini oder kleingehackte frische Kräuter, Nüsse, Kerne oder Samen; oder Kräuter und Smoothies wie oben.

## **Salate**

Kopfsalat, Gurke, Zucchini, Mango oder Äpfel. Schneiden Sie alles in eine Schüssel und vermischen es.

Grüne Salate Ihrer Wahl, einige Brombeeren, 2 EL rohe Sesampaste.

Salat, eine kleine Mango kleingeschnitten oder Apfelstücke, Himbeeren.

Salat, Selleriestangen, frische Aprikosen.

Salat, Avocado,  $\frac{1}{4}$  Tasse zerhacktes Korianderkraut.

Baby-Spinat, Gurke, Brombeeren, Himbeeren und Pfirsiche oder Äpfel. Geben Sie den Spinat in eine Schüssel. Zerdrücken Sie die Beeren, zerschneiden die Pfirsiche oder Äpfel und gießen alles über den Salat.

Gemischte grüne Blätter (eventuell Wildkräuter), 2 EL geschälte Hanfsamen, Selleriestangen.

2–3 Hände voll Broccoli mit einer Fenchelknolle kleinmixen und mit Feld- oder Endiviensalat vermischen.



## Eiscreme

Schneiden Sie einige geschälte Bananen und entsteinte Datteln klein und frieren diese über Nacht ein. Vor dem Verzehr geben Sie alles in einen Mixer und fügen etwas Zimt hinzu. Andere Eissorten aus frischen Erdbeeren, Blaubeeren, Aprikosen etc. können Sie auf gleiche Weise herstellen und Ihre Lieblingszutaten hinzufügen.

Eine andere Eiscreme-Variante ist das Einfrieren eines Smoothies Ihrer Wahl, z.B.:

Smoothie aus 1 Tasse Blaubeeren (ca. 150 g), 2–3 EL Haferflocken, 1,5 Tassen ungesüßter Reis-, Soja- oder Hafermilch, ½ TL Zimt, 1–2 Bananen, 1–2 EL Rosinen oder kleingeschnittenen Softaprikosen oder Datteln. Vor dem Verzehr den Smoothie etwas auftauen lassen, dann kleinschneiden oder Eiskugeln formen oder mixen.

# 12 Anhang

## Referenzen und Quellen

### **Bücher in Deutsch:**

T. Colin Campbell – *China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise*

Neal Barnard – *Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente – wissenschaftlich bewiesen*

Caldwell B. Esselstyn – *Essen gegen Herzinfarkt: Das revolutionäre Ernährungskonzept*



Ann Crile Esselstyn & Jane Esselstyn – *Essen was das Herz begehrt: Vorbeugung und Heilung von Herzerkrankungen mit 125 herzgesunden, veganen Rezepten*

Karl-Wilhelm Bruno – *Priester, Tierschützer, Vegetarier*

Georg Meinecke – *Papst Benedikt: Jesus aß kein Osterlamm*

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*

Dr. John A. McDougall – *Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten*

Ann Fawcett, Cynthia Smith – *Krebs-frei. 30 Siege über Krebs – auf natürliche Weise*

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

### **Englische Bücher:**

Winthrop Sargeant – *The Bhagavad Gītā*  
(Sanskrit-Originaltext mit englischer Wort-für-Wort Übersetzung)

Michael Greger, M.D. – How Not to Die

John A. McDougall, M.D. – *The Starch Solution*

Barbara Newborg – *Dr. Walter Kempner and the Rice Diet: Challenging Conventional Wisdom*



Kitty Gurkin Rosati, Robert Rosati – *The Rice Diet Solution*

Brenda Davis and Vesanto Melina – *Becoming Raw, The Essential Guide to Raw Vegan Diets*

Johanna Brandt – *The Grape Cure*



## Index

- Alkohol 19  
Allergien 162  
Arthritis 161  
Autoimmunkrankheiten 162  
Āyu 32  
Bhagavad Gita 27, 137, 212  
Bioenergiedörfer 207  
Brustkrebs 176, 181  
China-Studie 120  
Chlorophyll 41, 93  
Cholesterin 77  
Darm 101, 128, 166, 189  
Diabetes 75, 79, 194  
Dosha 137  
Eisen 178  
Entsaften 89  
Essentielle Aminosäuren 101  
Fermentierte Lebensmittel 167  
Fett 44, 72, 194  
Fisch 52  
Fleisch 50, 54, 105  
Frauenkrankheiten 176  
Frühstück 70  
Galle 127  
Gehirn 11  
Gesunde Lebensmittelkombinationen 86



Getreide 142  
 Gewaltfreie Nahrung  
     50, 115  
 Gifte 182  
 Hautkrebs 191  
 Herz 38, 170, 213  
 Hoden 191  
 Hormone in der Nah-  
     rung 122, 176  
 Immunsystem 165  
 Jesus 50  
 Kali-Yuga 211  
 Kalzium 9, 123, 201  
 Kandida 75  
 Kapha 135  
 Kochen 25, 95  
 Krebs, Heilung von  
     182  
 Kriterien zur Auswahl  
     hochwertiger Nah-  
     rung 81  
 Kurzfristige Kur, Satt-  
     va-Diät als 219  
 Langlebigkeit, Metho-  
     den der 209, 214  
 Lauchgewächse 80  
 Magen 11  
 Makrobiotik 155  
 Marshall, Texas, USA  
     14  
 Meditation 172, 184,  
     212  
 Methanol 151  
 Milchprodukte 46, 59,  
     112, 117, 203  
 Mineralien 9, 33, 96  
 Mono-Mahlzeiten 83  
 Multiple Sklerose 173  
 Nährstoffgehalt 25  
 Nährstoffmangel 7,  
     10, 91  
 Nahrungsergänzungs-  
     mittel 8  
 Öl 44  
 Osteoporose 201  
 Parkinson-Krankheit  
     193  
 Paul/Paulus 55  
 Pitta 135  
 Prostata 14, 157, 174  
 Protein 78  
 Purāna 63  
 Rajas 28, 42  
 Rāmāyana 62

Reisdiät 146  
Salz 48, 130  
Sattva 28, 34  
Sattva-Diät 22, 219  
Satya-Yuga 211  
Shankara 32  
Shrī Yuktēshvar 67  
Smoothies 41, 84  
Solanin 159  
Tamas 29  
Tiefgekühlte Lebens-  
mittel 91  
Tierprodukte-freie  
Ernährung 22,  
105  
Transfettsäuren 103  
Traubenkur 132  
Übergangsdiet 72  
Übergewicht 20, 199  
Übersäuerung 19, 78,  
215  
Untergewicht 198  
Vata 135  
Vitamin B12 98  
Vitamin B17 96  
Vitamin D 100  
Vitamine 9, 33, 95  
Vollwertige Nahrung  
12, 22, 69, 108,  
221  
Zucker 20, 38, 75,  
104, 202





Letzte Änderung: 23.2.2018

## **Danksagung**

Danke an alle Menschen, die mir Ratschläge gaben und zu meinen Erfahrungen beigetragen haben, welche in dieses Buch eingeflossen sind.

Danke an Gé van Gasteren, der mit seiner Erfahrung, Kompetenz und Geduld entscheidend zur äußeren Form dieses Buches beigetragen hat.



Bisherige Forschungen haben zweifelsfrei bewiesen, dass falsche Ernährung die Nummer 1 der weltweiten Todesursachen ist und Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes usw. auslöst. Mit einer auf Pflanzen basierenden, fettarmen, vollwertigen Ernährung können diese Krankheiten verhindert, rückgängig gemacht und geheilt werden.

Die Sattva-Diät bereichert die heutigen Ernährungsweisen mit uralten Empfehlungen, welche den meisten Menschen heute nicht mehr bekannt sind. Dieses Buch stellt Ihnen die Heilerfolge mit pflanzlicher Vollwertkost und ihren wissenschaftlichen Hintergrund vor. Eine kleine Rezeptauswahl zeigt, wie vielfältig, reich und lecker diese Ernährung sein kann.

Johannes A. Buchholz gewann während seiner langjährigen Studien und Reisen viel Erfahrung mit Ernährungstraditionen und Heilmethoden, die über Jahrtausende hinweg den Menschen dauerhafte Gesundheit, eine hohe Lebensqualität und Langlebigkeit geboten haben.

Dieses neue Buch beschreibt die Version der Sattva-Diät, die Koch- und Frischkost für ein gesundes Leben miteinander verbindet. Ein früheres Buch beschreibt die reine Rohkostversion, die ideal für eine Kur ist um sich schnell von Krankheiten zu befreien.

Auch erhältlich als E-Buch: [sattva1.webnode.com](http://sattva1.webnode.com)