

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Der Deutsche, seine Ernährung und woher kommen unsere Zivilisationskrankheiten | Seite 10 |
| Vorsicht Fluor! | Seite 35 |
| Die Milch macht's? | Seite 43 |
| Soja - die neue Milchalternative? | Seite 54 |
| Unser „Billigwahn“ und seine Konsequenzen | Seite 59 |
| Geschichtsunterricht oder Märchenstunde? | Seite 64 |
| Impfungen oder „Ach wie schön, dass niemand weiß, dass ich Pharma-Lobby heiß!“ | Seite 68 |
| Organspende - Nächstenliebe oder skrupellose Ausbeutung? | Seite 96 |
| Danksagung | Seite 111 |
| Fußnoten | Seite 113 |

Ein Märchen für Erwachsene

Es war einmal ein Planet namens Erde mit ganz vielen dummen Lebewesen - man nannte sie Menschen.

Je mehr die Jahre vergingen, je mehr Bildung sie bekamen; nichts half - sie wurden immer dümmer!

Die Intelligenz, die diese Menschen als Kinder von der Natur mitbekommen hatten, verschwand plötzlich bei den Allermeisten unter ihnen.

Leider gab es nur ein paar Wenige, welche das Glück hatten, verschont zu bleiben.

Woran lag das nur?

Ich wollte es herausfinden.

Also beschloss ich wie Hänschen Klein in die weite, weite Welt hinaus zu gehen und nach ihnen zu suchen, um dann herauszufinden, was bei ihnen anders war.

Eines Abends trommelte ich unsere Familie, all unsere Freunde und Bekannten um ein gemütliches Lagerfeuer zusammen, um ihnen von meinen Gedanken zu erzählen.

Nachdem ich sie von meinem Vorhaben informiert hatte und sie beruhigte, dass ich nicht alleine auf diese lange Reise gehen, sondern auch meinen Mann und unsere zwei Hunde Platón und Happy mitnehmen wollte, gab es trotzdem sorgenvolle, ängstliche Blicke und Bedenken.

Die einen hatten Angst, dass unterwegs etwas passieren könnte, die anderen fragten mich, was ich tun würde, wenn ich keine Antworten fände und wiederum andere wollten nicht, dass ich enttäuscht zurückkomme.

Bis zu diesem Tag hatte ich immer nur auf andere gehört und Rücksicht genommen - aber damit war jetzt Schluss, denn irgendwann kommt der Punkt, wo's dann reicht, dann wird's zuviel!

Dann schau'n sie dich an mit ganz großen Augen, wenn man aufsteht und macht, was man sich denkt!

Mit felsenfester Meinung beschloss ich, wenn's sein muss, ganz allein den Weg vom Anfang zu Ende zu geh'n!

(der Text kommt Ihnen bekannt vor? Ja, ich muss zugeben, dass ich ein bisschen vom Lied: „A Meinung ham“ von Andreas Gabalier & Xavier Naidoo „abgeschaut“ habe!)

Mein Mann, Platón, Happy und ich machten uns nun am nächsten Morgen auf den Weg...

So, wollte ich eigentlich mein Buch beginnen.

Leider handelt es sich bei meiner Geschichte aber nicht um ein Märchen, sondern um die Realität!

Beiden gemeinsam ist allerdings, dass sie geschrieben werden, um uns allen die Augen zu öffnen.

Sie sind nicht nur dazu da, um unterhalten zu werden, sondern um einen Anstoß zum „Selbstdenken“ und „Hinterfragen“ zu geben, um aufzuklären und zu informieren.

Hier ist nun meine Geschichte

Der Deutsche, seine Ernährung und woher kommen unsere Zivilisationskrankheiten?

Früher, als Teenagerin, und bis vor Kurzem hatte ich mich immer mal wieder gefragt, warum es nur wenig Menschen gab oder gibt, die vital aussehen und es auch sind: schöne, gleichmäßige Zahnbögen, schöne Körper, schöne Gesichter und glatte Haut – so wie man früher als Kind im Fernsehen Afrikanerinnen oder Südamerikanerinnen sah, die diesem natürlichen Ideal entsprachen.

So wie bei Tieren alle Tiere von Natur aus schön sind, hatte ich das Gefühl, hier jedoch etwas hinterfragen zu müssen.

Ich beobachtete, dass wir immer unförmiger und dicker wurden und die Zähne immer schlechter, sogar schon bei den Kindern.

Diejenigen, die heute keine Zahnspange tragen müssen gehören im Gegensatz zu früher zu den Ausnahmen- ich erinnere mich an meine Jugendzeit, als wir in meiner Klasse nur drei Mädchen mit Zahnspange waren (mit mir zusammen- allerdings entschied ich mich für eine lose Zahnspange, da ich das „Gitterzeugs“ nicht zwei Jahre am Stück tragen wollte).

Meine erste Karies bekam ich erst mit 24 Jahren, wohingegen heute schon so viele Kinder von Karies betroffen sind.

Woher konnte das kommen, habe ich immer gedacht- das konnte doch kein Zufall sein!

Sie werden sich sagen: „Wenn die mal keine anderen Probleme hatte, dann wie gut für sie!“ (schön wär's gewesen- ich hatte leider genügend Probleme, über die ich später noch berichte.)

Der Schöpfer, wenn man gläubig ist - da ich es nicht bin, verwende ich lieber das Wort „Natur“- kann doch keinen Fehler gemacht haben!

Das hätte doch gar keinen Sinn, weder religiös noch evolutionär, oder?

Die Natur kann und muss doch einen Menschen erschaffen, der gesund ist, vital, der eine hervorragende Konstitution besitzt, der ohne Degenerationerscheinungen bis ins hohe Alter leistungsfähig und gesund bleibt und wenig anfällig gegenüber Infektionskrankheiten ist; der in der Lage ist, den Anforderungen des Lebens Stand halten zu können, gegen harte geographische und meteorologische Bedingungen.

Was hätte die Natur davon, wenn sie „bewusst“ eine Degeneration des Gebisses produzieren würde, damit der Mensch nicht mehr essen kann und er früher sterben würde?

Demgegenüber hat die Natur die Tiere anpassungsfähiger erschaffen, wie zum Beispiel bei Haien mit ihrem Revolvergebiss, denen immer wieder Zähne nachwachsen. Und genau unsere Spezies soll der Depp, der Sündenbock, der Pechvogel sein? Wäre das logisch?

Möchte die Evolution, dass die Menschheit ausstirbt; ich dachte immer es wäre umgekehrt!

Als „Halbfranzösin“ (meine Mutter ist Französin) war ich mit meinen Eltern in jeden Sommerferien in Südfrankreich bei meinen Großeltern und alle Französinen: Kinder, Teenager und Frauen –sie waren damals noch schlank!

Ich kann mich wirklich nur an ein paar wenige Ältere erinnern, die etwas korpulenter waren, wie z.B. an die Cousine meiner Oma - sie hat aber auch immer deftig gegessen: viel Fleisch, Cassoulet (weiße Bohnen, Fleisch, Kartoffeln), Vorspeise und kräftig Nachtisch dazu, Käse, Baguette, Pudding usw., und wenn sie uns alle zu ihr in die Weinberge einlud, tischte sie uns das natürlich auf!

Das ist schon etwas mehr als 30 Jahre her, aber jetzt wären die paar „älteren Ausnahmen“ keine mehr.

Das Gleiche gilt für Italien, Österreich, Spanien und mit Sicherheit auch andere Länder, die ich nicht besucht habe.

Was ist passiert, warum hat sich das so geändert?

Ich weiß noch, früher haben sich die Leute gerne über die „dicken Amis“ lustig gemacht und jetzt sehen wir selbst so aus!

Vor 21 Jahren, das war im Sommer 1999, waren mein Bruder und ich für einen geführten Urlaubstrip mit einer kleinen Gruppe an der Westküste der USA unterwegs und da ist mir sofort klar geworden, warum die meisten Amis so dick sind!

Wir waren auf unserer Tour in Motels und Hotels untergebracht und hatten das Frühstück oder Abendessen meistens all inklusive – tagsüber aßen wir irgendwo eine Kleinigkeit unterwegs oder gingen in den Supermarkt und nahmen uns dort etwas mit.

Überall wo wir aßen, gab es angefangen mit dem Frühstück: pancakes mit Ahornsirup oder muffins, donuts oder kellogs, wenn es Erdbeeren gab, dann nur in Kombination mit pancakes und Schlagsahne.(natürlich keine frische, sondern die verzuckerte aus der Dose!!)

Dann ging es weiter: nachmittags unterwegs irgendwelche Pommes-Pizza- oder Hotdogbuden und wenn es tatsächlich Salate gab, wie z.B. Caesar's salad, dann war das nicht nur ein grüner Salat mit Tomaten oder Ähnlichem - nein, kräftig Hähnchen dazu! Salate waren nur Beilagen, wenn überhaupt!

Abends dann das Gleiche in grün!

Die Portionen waren riesig und das Schlimmste, egal wo, war Obst oder Gemüse immer teurer als Steaks, Pizza, Pommes etc.; es gab sogar noch ein Softdrink: Cola, Fanta, Sprite oder ähnliches gratis dazu und ab und zu auch all you can eat!

Man wäre, sogar wenn es die Reise erlaubt hätte und wir selbst hätten kochen können, richtig arm geworden, weil auch im Supermarkt das ganze Obst und Gemüse viel teurer war als jede Süßigkeit!

Das bedeutet: selbst wenn die Amis es wollten, gesünder zu essen, es könnten nur die Reichen oder aber sie könnten sich nur eine so geringe Menge leisten, dass sie fast verhungern würden!

Ein weiteres Problem ist, wenn man den finanziellen Aspekt nicht zu berücksichtigen bräuchte, dass man erst einmal von dieser Zuckersucht, die man ja von den überall erhältlichen toten Nahrungsmitteln wie Pommes, Burger, Pizza, Pancakes und Co. bekommen hat, wegkommen muss! Es geht- aber nur mit äußerster Disziplin!!!

Der Urlaub mit den traumhaften Nationalparks wie dem Arches NP; Yosemite NP mit den riesigen Mammutbäumen; den Grand Canyon; Monument Valley; Zion NP; Bryce Canyon- alles bleibt unvergessen- aber das Essen war für mich eine Katastrophe!! Ich brauchte, wieder zu Hause, erst einmal eine Entziehungskur von all den Kohlenhydraten und Frittierfetten!

Dann sagte ich mir jedes Mal beim Essen: „Das kann doch nicht normal sein, die Amis müssen doch auch mal wenigstens ab und zu ein Verlangen nach Obst und Gemüse haben und nicht die ganze Zeit diesen Scheißdreck essen wollen?“

Ich spürte, dass es das alleine nicht sein konnte und die Bevölkerung nicht an diesen Missständen schuld sein konnte - es musste was dahinter stecken, was ich nicht wusste.

Das alles war „geplant“ - es hatte sehr wohl einen Grund, dieses ganze ungesunde Essen, aber natürlich ging es nicht (geht es nie!) um unser Wohl oder um unsere Gesundheit!

Heute weiß ich, warum es damals in den USA so war, und ich war seitdem nicht wieder dort, aber heute hat sich mit Sicherheit nichts geändert, es ist sogar schon seit vielen Jahren auch zu uns nach Deutschland, nach Frankreich, Italien, Österreich, usw. rübergeschwappt!

Mit „geplant“ meine ich: „Codex Alimentarius“!!¹ (Ursprünglich als „Schutzvorschrift“ für Verbraucher gedacht; Kritiker aber sind der Meinung, dass verschiedene Interessengruppen dieses Vorhaben zu ihren Gunsten verändern und dass Machtinteressen und finanzielle Interessen der Gesunderhaltung des Bürgers entgegenwirken. Regierungen von Ländern wie z.B.

Kamerun, Kenia, Nigeria u.a. meinen erkannt zu haben, dass die Kodex-Kommission von einem „gutwilligen Nahrungsmittel-Kontrollorgan zu einem illegitimen, betrügerischen und todbringenden Werkzeug umgeformt worden ist.“)

Könnte da nicht „etwas dran“ sein? Ach, Sie haben noch nicht davon gehört? Ich lange Zeit auch nicht!

Dann schauen Sie mal nach- dann wird Ihnen alles klar!

Und wenn Sie schon dabei sind, dann machen Sie sich auch über „Black Rock“², „Entrepreneur Round Table“³, „Atlantik Brücke“⁴ und „Bilderberger Konferenz“⁵ schlau!

Ist Ihnen nicht auch schon aufgefallen, dass wir alle ausreichend Essen im Überfluss haben?

Vitamine ohne Ende, überall mit drin - von Säften bis hin zu Gummibärchen; Medikamente ohne Ende gegen jedes Wehwehchen, - warum brauchen wir diese eigentlich, weshalb werden wir immer kränker, trotz angeblich ständiger Forschung; Fachärzte ohne Ende, jede Menge Fortschritte in der Medizin und vieles mehr?

Schauen wir uns das doch mal genauer an!

Werfen wir mal einen Blick auf die wirklichen Ursachen!

Es war einmal ein Arzt, ein Zahnarzt namens Dr. Weston A. Price aus Ohio, der schon 1913 eine Arbeit über die Schädigung der Zahnbildung bei Kindern veröffentlichte. Er hatte schon früh den Zusammenhang zwischen Ernährung und Zahnbildung vermutet und erkannt.

Im Buch: „Gefährdete Menschheit – Ursache und Verhütung der Degeneration“ von Albert von Haller, welches ich „seltsamerweise“ nur noch über ein Antiquariat bekommen habe, wird über die Ursachen, Tatsachen, Entwicklungen und Umstände der verschiedenen Völker sehr ausführlich berichtet; welche Wirkungen es auf den Menschen haben kann, wenn er eine seit Jahrhunderten bewährte Kostform aufgibt und der ungesunden Zivilisationskost verfällt.

Vielleicht ist dies alles wie ein „Ernährungsexperiment“, dem wir Menschen ahnungslos ausgesetzt sind!?

Die traditionellen Ernährungsarten sind leider fast überall der denaturierten Zivilisationskost gewichen.

Dr. Weston A. Price gibt uns mit seinen Forschungen die Möglichkeit zu wissen, wie wir über unsere eigene Gesundheit verfügen und sie positiv beeinflussen können.

Er hat nachgewiesen, dass bestimmte Ernährungsformen die Gesundheit auf lange Sicht erhalten können, wenn bestimmte Grundsubstanzen in ausgewogenen Mengen vorhanden sind.

Ernährungsbedingte Leiden und Krankheiten sind in den Wohlstandsländern weit verbreitet, wie Albert von Haller schreibt, und sie werden auch immer mehr fortschreiten, wenn man nichts dagegen tut!

Hippokrates hat schon gesagt: „Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind Folgen fortgesetzter Fehler wider der Natur.“

Oder „Der Mensch stirbt nicht, er bringt sich um“, stammt aus einem alten medizinischen Leitfaden eines großen ärztlichen Autorenkollektivs mit dem Titel: „Gesundheit, Kraft und langes Leben.“

Oder aber mit Dr. Max Otto Brukers Worten ausgedrückt: „Der Mensch wird krank, weil er sich falsch ernährt. Der Mensch wird krank, weil er falsch lebt.“ Woher kommt es, dass die damaligen Ärzte das schon lange wussten und unsere Ärzte heute nur die Symptome behandeln können?

Ist das nicht schizophran, bei der heute „ach so tollen“ Bildung?

Wie Albert von Haller in seinem Buch: „Gefährdete Menschheit - Ursache und Verhütung der Degeneration“ schreibt, konnte Dr. Weston A. Price mit seiner umfangreichen Arbeit und einer riesigen Masse an Befunden und Daten zweifelsfrei nachweisen, dass die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung in den zivilisierten Ländern eine wesentliche Ursache für die dort um sich greifenden, teilweise gravierenden Gesundheitsmängel sind.

Viele fabrikatorisch hergestellte Produkte haben nur noch einen geringen biologischen Wert und sind damit für die Erhaltung der Lebenskraft ungeeignet.

Sie lassen vielfach das in Naturprodukten vorkommende ideale Mengenverhältnis von Nährstoffen, Mineralien, Spurenelementen und Wirkstoffen vermissen.

Da diese Stoffe im Körper aber in vielfältiger Beziehung zueinander stehen und Grundlage verschiedenster Aufgaben sind, sollten sie auch in einem gut ausgewogenen Mengenverhältnis zugeführt werden. Nur so können die im Körper stattfindenden Prozesse und Funktionen vollumfänglich und ordnungsgemäß realisiert werden - und die Vitalität kann so erhalten bleiben.

Auch der Arzt Dr. Max Otto Bruker hat auf die Bedeutung einer vollwertigen Ernährung sowohl für die Gesunderhaltung ebenso wie für die Gesundung hingewiesen.

Im Rahmen seiner Forschungsarbeit und seiner langjährigen praktischen Tätigkeit in Krankenhaus und Sprechstunde hat er erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten auf dem Boden einer falschen Ernährungsweise gründen. Folgende Erkrankungen wurden von ihm als ernährungsbedingt eingestuft:

Erkrankungen des Bewegungsapparates einschließlich Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden sowie Arthrose und Arthritis, alle Stoffwechselkrankheiten wie zum Beispiel Fettsucht, Leberschäden, Gallen- und Nierensteine,

Gicht, Zahnkaries, Parodontose, Zahnfehlstellungen und anderweitiger Gebissverfall, der größte Teil der Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen-, Dünn- und Dickdarm-erkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen,

Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose, wiederkehrende Katarrhe und Entzündungen der Luftwege (so genannte Erkältungen), Nierenbecken- und Blasenentzündungen, einige degenerative Erkrankungen des Nervensystems, Hautausschläge; auch bei der Entstehung von Krebs spielt die Ernährung eine maßgebliche Rolle.

Zur Mangelernährung und damit zur Entstehung vieler Krankheiten kommt es insbesondere durch den Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten. Das sind alle Fabrikzuckerarten und alle Produkte, die mittels Auszugsmehlen, also Weiß- und Graumehl, hergestellt werden.

Letzteren fehlen die in den Randschichten und dem Keim des vollen Getreidekorns befindlichen Vitalstoffe.

Da das Getreide der Hauptlieferant der B-Vitamine und insbesondere des Vitamins B1 ist, führt eine Ernährung mittels Brot und Backwaren, die aus diesen Auszugsmehlen hergestellt wurden, zwangsläufig zu einem chronischen Defizit an diesen Wirkstoffen. Das hat Störungen verschiedener Vorgänge im Zellstoffwechsel, bei Auf- und Abbauprozessen sowie im Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel zur Folge.

Isst man nun auch noch fabrikatorisch hergestellten Zucker, der an sich schon arm an Vitaminen und Mineralien ist, verstärkt sich dieser Mangel weiter, da der Körper zur Verstoffwechslung des Zuckers auf Vitamine der B-Gruppe angewiesen ist, nämlich auf Aneurin, Riboflavin, Pantothensäure, Niacin und Biotin.

Dr. M.O. Bruker formulierte ganz einfache Ernährungsempfehlungen für diejenigen, die ihre Gesundheit erhalten möchten oder wieder gesund werden wollen: „Meide Fabrikzucker und Auszugsmehle! - Zu den fabrikatorisch hergestellten Zuckerformen gehören: weißer und brauner Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker, Vollrohrzucker, Sucanat, Ahornsirup, Rübensirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Ursüße, Urzucker, Melasse, Rapadura, Demerara, Panelista, Frutilos, Maltodextrin, Reismalz, Gerstenmalz, Glukosesirup, Leucrose, Mascobado, Vollzucker und viele andere mehr.

Esse täglich ein Frischkorngericht oder Vollkornbrot.

Versorge den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen durch Verzehr verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Um eine ausreichende Vitalstoffzufuhr zu gewährleisten, wird empfohlen, täglich vier Gemüse zu wählen, zwei, die über, und zwei, die unter der Erde gewachsen sind. Alles sollte schmackhaft zubereitet und wenn möglich roh gegessen werden.

Nimm nur naturbelassene Fette zu dir (Butter statt Margarine) – Meide synthetisierte Nahrungsprodukte und Präparate!“⁶⁶

Bei der Behandlung von Patienten mit Hautausschlägen, Ekzemen und der sogenannten Neurodermitis hat sich zusätzlich zur Vollwertkost die Reduzierung von tierischem Eiweiß als heilungsfördernd herausgestellt und nicht selten erst der völlige Verzicht den Durchbruch zur Beschwerdefreiheit gebracht; auch Patienten mit den Diagnosen Asthma und „Allergie“ können damit der Heilung ihrer Beschwerden den Boden ebnen. In diesem Zusammenhang lohnt sich auch die Auseinandersetzung mit dem Thema Fasten - eine hervorragende Möglichkeit, den Körper zu entschlacken, Stoffwechselzwischenprodukte abzubauen und auszuscheiden.

Zum Thema Ernährung hat sich auch Osho (indischer Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung) geäußert und ganz treffend formuliert:

"Der Mensch hat sich total verirrt, er hat kein Gefühl für das, was er isst. Er isst ständig alles und jedes. Er weiß nicht, was mit seinem Körper im Einklang ist und was nicht. Der Mensch sollte naturgemäß Vegetarier sein, denn sein ganzer Körper ist für vegetarische Ernährung geschaffen."

Nun, während die Tiere zur bedarfsgerechten Nahrungssuche tatsächlich einfach ihren Instinkten folgen, müssen die Menschen der heutigen Zeit erst wieder lernen, ihre ursprünglichen Sinnesfähigkeiten zu entdecken. Bis dahin sollte einfache Logik unser Begleiter auf dem Weg zur Vernunft sein:

Zur grundsätzlichen Orientierung bei der Wahl der richtigen Ernährungsweise können wir den strukturellen Aufbau der Verdauungsorgane und unserer Zähne betrachten. So lässt sich recht einfach eine Zuordnung in das Schema Pflanzen-, Frucht-, Fleisch- oder Allesfresser vornehmen, denn es gilt: Struktur und Funktion bedingen einander.

Swami Sri Yukteswar (Yogi) hat dazu in seinem Werk „Die Heilige Wissenschaft“ einige wesentliche Fakten zusammengetragen:

Beim Vergleich der verschiedenen Gruppen zeigt sich, dass die Zahnbildung des Menschen dem der Frucht fressenden Tiere entspricht - alle Zähne sind etwa gleich hoch, die Eckzähne stehen nur wenig hervor und sind kegelförmig und stumpf. Die Backenzähne sind mit breiter Kaufläche und Schmelzfalten ausgestattet und nicht zugespitzt.

Bei anderen Ernährungsformen finden wir auch andere Gebissformen: Pflanzenfresser haben stark entwickelte Schneidezähne und in der Regel verkümmerte Eckzähne, die Backenzähne sind breit und nur an den Seiten mit Schmelz überzogen.

Fleischfressende Tiere haben neben besonders langen, glatten und spitzen Eckzähnen eher gering entwickelte Schneidezähne und spitze Backenzähne.

Das Nebeneinandertreffen der Eckzähne erleichtert das Zertrennen von Muskelfasern. Die Gebisse der allesfressenden Tiere gleichen bei den Schneidezähnen den pflanzenfressenden und bei den Eckzähnen den fleischfressenden Tieren, die Backenzähne sind den unterschiedlichen Zwecken entsprechend sowohl spitz als auch mit breiter Kaufläche ausgestattet.

Auch die Betrachtung des Verdauungskanal führt zu einem eindeutigen Ergebnis. Misst man die Länge vom Maul bis zum After, so ist diese bei den fleischfressenden Tieren 3 - 5 mal so lang wie die Körpergröße, bei pflanzenfressenden Tieren 20 - 28 mal so lang. Fruchtfressende Tiere haben, genau so wie der Mensch, eine 10 - 12 fache Länge.

Während der Magen bei Fleischfressern eher kugelförmig und bei Pflanzenfressern etwas komplizierter aufgebaut ist, haben sowohl der Mensch als auch die fruchtfressenden Tiere breitere Mägen als die Fleischfresser und eine Verlängerung in den Zwölffingerdarm.

Mit diesen Fakten und unserer natürlichen Abneigung gegen das Schlachten finden wir uns in der Gruppe der fruchteverzehrenden Wesen wieder, wobei der Begriff Früchte sich auf alle dem Menschen dienenden Pflanzenteile bezieht, also Gemüse, Nüsse und Getreide einschließt.

Swami Sri Yukteswar schlussfolgert in seinen Ausführungen, dass Getreide, Früchte und Wurzeln und als Getränke reines Wasser und Milch als die eindeutig beste und natürlichste Nahrung des Menschen anzusehen ist.

Andere Stoffe werden vom Körper als fremd angesehen und in Gewebezwischenräumen, Ausscheidungs- und anderen Organen eingelagert und rufen so schließlich geistige und körperliche Krankheiten hervor.

„Es ist selbstverständlich, dass nur der vollwertig ernährte Körper die Leistungen des Lebens in seiner Gesamtheit zu vollbringen vermag, und dass die vollwertige Ernährung vollwertige Naturprodukte zur Voraussetzung hat.“

Dieser Satz stammt von Prof. Dr. Werner Kollath, der davon ausgeht, dass der Mensch die große Mehrzahl der Krankheiten durch falsches Verhalten selbst hervorruft.

Er empfiehlt, bei der Auswahl der Nahrung vorwiegend Lebensmittel einzusetzen, die so natürlich wie möglich belassen wurden.

Auch beim Thema Ernährung gilt: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“.

Natürliche Frischkost, die möglichst wenig verändert oder bearbeitet wurde, bietet dem Körper nämlich die beste Grundlage, um gesund zu bleiben oder bei Erkrankung ordnende Korrekturen vornehmen zu können.

Je nach Gehalt an lebenswichtigen Wirkstoffen unterscheidet Werner Kollath zur Orientierung verschiedene Stufen: vom naturgegebenen ‚Lebensmittel‘ mit hohem Vitalstoffgehalt bis zum minderwertigeren („toten“) ‚Nahrungsmittel‘.

In seinem Buch „Die Ordnung unserer Nahrung“ gliedert er diese in verschiedene Wert-Gruppen: unverändertes Rohmaterial, mechanisch aufgeschlossenes, zerkleinertes Material, durch Fermente aufgeschlossenes Material, erhitztes Material, konserviertes Material sowie zerteiltes und präpariertes Material.

Die Wertminderung erfolgt dadurch, dass die in der ‚lebendigen‘ Nahrung befindlichen Eigenfermente die organische Substanz und hier insbesondere die Vitamine zersetzen, und das umso mehr, je mehr das Ausgangsmaterial verändert oder zerstört wird.

Eine unterschiedliche Wertigkeit erkennt man auch bei der Betrachtung einzelner Pflanzenteile entsprechend ihrer Bedeutung: Stängel und Blätter dienen der Pflanze selbst, Samen, Wurzeln oder Knollen aber haben ihre Aufgaben im Rahmen der Erhaltung der ganzen Art. Gemäß der damit einhergehenden unterschiedlichen Zusammensetzung kann man auch hier eine gewisse Wertabstufung feststellen.

Werner Kollath sagt: „Die Samen sind die konzentriertesten Ballungen aller Vitalstoffe, so dass sie allen anderen Produkten überlegen sind.“

Aufgrund ihrer Vollkommenheit und Vollwertigkeit werden dem Getreide und der Milch eine einzigartige Bedeutung für die Ernährung des Menschen zugewiesen.

Dies gilt aber nur insoweit, als beide nicht durch unterschiedlichste Verfahren, insbesondere der Haltbarmachung, verändert worden sind.

Genau hier aber versagt die industrielle Nahrungsproduktion, wenn sie uns hochwertige Naturprodukte nur in deutlich wertgeminderter Form liefert.

Durch Ausmahlung und Haltbarmachung verliert zum Beispiel das Getreide insbesondere die für die Zellerneuerung des Körpers zwingend notwendigen Wuchsstoffe. Diese sogenannten Auxone gehören zur Gruppe der B-Vitamine und werden als sehr bedeutend für den Zellstoffwechsel angesehen.

Eine sehr günstige Kombination beim Essen ist die Aufnahme von Vollkorngetreide in Verbindung mit Obst. Zum einen lassen die B-Vitamine des vollen Korns die vom Obst gelieferten Vitamine erst zur Wirkung kommen und zum anderen binden die Kohlenhydrate und Quellstoffe des Getreides die organischen Säuren des rohen Obstes und machen es dadurch verträglicher. Da die kalkreiche Milch eine gute Ergänzung zum relativen Kalkmangel des Getreides bietet, empfiehlt sich auch diese Kombination.

Viele Menschen in unseren Breiten essen gewohnheitsmäßig nach der Uhr, ihrem Appetit folgend zwischendurch und häufig ohne Hunger.

Physiologisch gesehen bedeutet das aber, dass sie zu viel essen. Hinzu kommt oft ein zu schnelles, unruhiges Essen und fehlende Nachruhe. - Ideal für eine gute Verdauung ist aber gründliches Kauen („Was den Zähnen ein

Spiel, ist dem Magen eine Arbeit und dem Darm eine Last“) sowie eine ausreichende Essensnachruhe, damit der Körper den Verdauungsorganen genügend Blut zur Verfügung stellen kann. Wichtig ist zudem, dass man sich nach dem Essen wohl fühlt, ansonsten war die Mahlzeit nicht richtig.

Da die Darmflora ein wichtiger Anzeiger für Gesundheit ist, sollte uns der Hinweis Mahnung sein, dass sowohl Antibiotika als auch viele Konservierungsmittel schädigend auf die Darmbakterien einwirken - es kommt zur Hemmung der körpereigenen Vitaminproduktion und kann sogar bis zum völligen Abtöten der im Darm lebenden Organismen führen.

Werner Kollath empfiehlt, insbesondere bei hoher Beanspruchung der Nerventätigkeit und sitzender Lebensweise, als regelmäßige Vorspeise vor den Mahlzeiten Obst zu essen. Die darin enthaltenen Aromastoffe werden bereits von der Mundschleimhaut aufgenommen, wirken direkt auf das Nervensystem und verhindern die sogenannte Verdauungsleukozytose.

Darunter versteht man die bei gekochter Nahrung auftretende Erhöhung der weißen Blutkörperchen im Blut, teilweise sogar bis ins Darminnere vorstoßend.

Der Körper verhält sich damit so, als würde er auf einen Fremdreiz reagieren und einen entzündlichen Abwehrprozess starten. Beim Verzehr von pflanzlicher Rohkost dagegen bleibt diese Reaktion des Körpers gänzlich aus, sogar dann, wenn danach noch gekochtes Essen folgt.

Für die tägliche Bedarfsmenge an Wasser eignet sich zum einen die vegetabile Form - das in Früchten und Pflanzen enthaltene Wasser ist naturgemäß rein und enthält zudem noch wertvolle Mineralien - sowie das regelmäßige Trinken reinen Wassers ohne Zusätze.

In seinem Buch „Die Ordnung unserer Nahrung“ zitiert Werner Kollath den 400 Jahre vor Christus lebenden griechischen Arzt Diokles von Karystos: „Wem an seiner Gesundheit liegt, der esse morgens einen Brei aus Gerstenschrot. Die Gerste wird auf gewissen Vorrat zwischen Steinen grob geschrotet, mit Wasser zu einem Brei verrührt, und dieser wird an der Sonne getrocknet. Der Tagesbedarf wird abgebrochen, zerkleinert, mit Wasser, vielleicht auch mit Milch verrührt gegessen.“⁴⁷

Welche Wirkung der regelmäßige Verzehr von Frischkornbrei in einer vollwertigen Ernährung zeitigt, hat Werner Kollath in seiner Funktion als Arzt untersucht.

Die Ergebnisse waren: Das Verschwinden von Stuhlverstopfung, Müdigkeitserscheinungen und Erschöpfungszuständen, die Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit - eine höhere Belastbarkeit im Alltag und eine Zunahme der Konzentrationskraft, der Wiedergewinn von Spannkraft und Frische, seelische Ausgeglichenheit, allgemeines Wohlbefinden, Heiterkeit und Zufriedenheit und in Folge dessen eine Verringerung des Verlangens nach

Genussmitteln, Förderung der Blutbildung, Förderung der Kindesentwicklung auch schon in der Phase des Embryos sowie eine Förderung der Milchbildung in der Schwangerschaft, Rückgang von Parodontose, Zahnfleischentzündungen und -blutungen und teilweise sogar eine Wiederverkalkung von Zähnen bei bereits vorhandenen Entkalkungsherden, Beschleunigung der Geweberegeneration bei Knochenbrüchen und Wunden und die weitgehende Verhütung der üblichen Zivilisations- und „Abnutzungskrankheiten“ wie Stoffwechselkrankheiten, Herz-Kreislaufschäden, Beschwerden von Magen, Darm, Leber und Galle, rheumatische Erkrankungen, Störungen der Drüsentätigkeit, Nervosität und Blutdruckstörungen.

Mit einem Zitat aus der Bhagavad Gita (zentrale Schriften des Hinduismus) als Hinweis auf die Verantwortlichkeit jedes Einzelnen schließt Werner Kollath seine Ausführungen: „Wer es verschmäht, der Ordnung dieser Welt durch seine Arbeit beizustehn und nur an seinen Vorteil denkt - der lebt umsonst.“

Kommen wir noch einmal zurück auf die Zähne. Es ist mir deshalb wichtig, weil diese der sichere „Indikator“ für Gesundheit ist.

Albert von Haller fragt in seinem Buch, ob die Natur an diesem entscheidenden Punkt, der Bildung der Zähne, wirklich so unvollkommen ist?⁸

Genau das habe ich mich auch schon oft gefragt.

Es gibt Säugetiere, die vor Jahrtausenden gelebt haben, und deren vollständig erhaltenen Zähne heute noch aus der Erde gegraben werden und uns in den Museen, in denen sie ausgestellt werden, „entgegenlächeln“, was ja zeigt, dass der Zahnschmelz die härteste Substanz des ganzen Wirbeltierkörpers ist.

(Vielleicht interessiert mich dieses Thema unbewusst, weil meine deutschen Großeltern beide Zahnärzte waren?)

Ist es denn um den menschlichen Zahn anders bestellt, der zehntausende Jahre allen Witterungsschwankungen, Bakterien, zersetzenden Einflüssen widersteht, während der restliche Körper sich schon längst aufgelöst hat?

Soll das im Sinne der Natur sein?

Mit Sicherheit nicht!

Obwohl die Anzahl der Zahnärzte steigt, die Mundhygiene vorbildlich ist, das Sortiment der Zahnpasten, Zahnbürsten sogar bis hin zur elektrischen Zahnbürste zunimmt, begleitet von Zahnreinigungen beim Zahnarzt, Wurzelbehandlungen, Zahnspangen, Füllungen, Implantaten, Behandlungen mit Fluorpasten bis hin zur Fluoridierung des Trinkwassers in den USA (auf diese Schädigung und Vergiftung komme ich später noch zu sprechen/ Buch „Vorsicht Fluor“ von Dr.med.Brüker und Rudolf Ziegelbecker), was die Naturvölker, die der Zivilisationskost noch nicht ausgesetzt sind, alles nicht um sich herum haben- fallen aber genau uns die Zähne trotzdem aus.

Fragen Sie sich eigentlich nicht warum?

Die Naturvölker dagegen haben noch bis ins hohe Alter all ihre gut erhaltenen Zähne, was ihre Skelette beweisen!

In Albert von Hallers Buch sieht man Abbildungen als Fotos von „perfekt aussehenden und gesunden Zähnen und geraden Zahnbögen“ (S.16,17; 32,33; 64,65; 80,81;112,113;) die Fotos zeigen Gebisse beispielsweise von Eskimos, Indianerinnen aus dem hohen Norden Kanadas, Indianer/innen Indianerschädel aus Nordamerika, Maoris auf Neuseeland, Ureinwohner Australiens, Hochtäger der Schweiz, Eingeborene aus Belgisch-Kongo, schwarze Plantagearbeiter aus Ostafrika, Sierra Leone Westafrika, Indianer aus Peru, Indianer aus den Kordilleren, Melanesier, Küstenindianer aus Peru, Steinzeitgrab bei La Barmaz (Wallis, Schweiz).

Die Vergleiche dieser Fotos miteinander sind wirklich erschreckend - die wunderschönen gleichmäßigen Zahnbögen und breiten Münder, in denen jeder Zahn nebeneinander Platz hat (ohne Korrektur oder jeglicher Hilfe von Zahnsparren), vollkommene Immunität gegen Karies, verglichen mit den schräg wachsenden Zähnen, enge Zahnbögen, Gesichts-, Nase-, und Kieferverengungen, allgemeiner Zahnverfall und Zahnausfall z.B. bei den beiden schwarzen Plantagearbeitern aus Ostafrika (auf 2 Fotos S.65/ Buch:“ Gefährdete Menschheit- Ursache und Verhütung der Degeneration/ Albert von Haller), die mit importierten Nahrungsmitteln versorgt werden.

Ihre hervorragende Konstitution ist den Mängeln der Nahrung nicht gewachsen!

Sie leiden auch unter den anderen Zivilisationskrankheiten und eine auffallende Charakterveränderung ist ebenfalls zu beobachten.

Price findet auch heraus, dass zwischen Zahnverfall und allgemeiner Degeneration bzw. Krankheiten des ganzen Körpers ein Zusammenhang besteht.

Aber nicht nur das, sondern sogar Zusammenhänge zum Absinken der Begabung und zum Ansteigen der Geisteskrankheiten und der Kriminalität sind offensichtlich!

Finden Sie es nicht verblüffend, wie die Nahrung sich nicht nur auf den Körper auswirkt, sondern auch auf unsere Psyche?

Beobachtungen in Alaska⁹ zeigen, dass die isolierten Siedlungen sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig von den zivilisierten Stammesbrüdern unterscheiden.

„Arbeitsam, ausgeglichen, freundlich, gastlich, redlich und hilfsbereit- gegenüber unruhig, reizbar, berechnend.

Ich würde hier mal sagen, dass man sehr wohl etwas für die „bessere“ Entwicklung unsere Kinder und für uns selbst tun könnte - aber nicht mit Bildung, sondern mit Ernährung!!

Interessante Zusammenhänge, sogar zwischen Tuberkulose und Zahnverfall, bestätigen seine Beobachtungen ebenfalls.

Genau an den Grenzgebieten der Zivilisation ist sie zu finden, nicht in der Wildnis¹⁰.

Tja, hätte man das gewusst, hätte man sich die Tuberkulose-Impfung sparen können, nicht?

(Wobei der Hauptinfektionsweg nicht- wie immer behauptet- der Weg über die Atmungsorgane, sondern der Weg über die Milch war, da man herausfand, dass bei Röntgenaufnahmen älterer Patienten in einem hohen Prozentsatz verkalkte Lymphknoten im Bauchraum zu finden waren.

Es handelte sich um die Eintrittspforten der mit der Milch in unseren Organismus gelangten Tuberkelbazillen, die in den Lymphknoten abgefangen wurden und zu Verkalkungen der Lymphknoten führten. Entscheidend, ob der Mensch mit den Gefahren einer Tuberkuloseinfektion fertig wird, ist die körperliche und seelische Verfassung; mit anderen Worten: der Immunstatus!)¹¹

Und wer oder was stärkt das Immunsystem?

Genau- die „richtige“ Ernährung!

Auch über das Thema „Kinderkriegen“ hat Price Beobachtungen im Krankenhaus des Brantfort -Reservats gemacht. Der damals leitende Arzt, Dr. Davis berichtete, dass die Mütter seiner heutigen Patientinnen das Krankenhaus selten aufsuchten; die Großmütter nahmen ein Tuch, „gingen in den Busch“, brachten das Kind ohne Komplikationen zur Welt und kehrten gelassen in ihre Hütte zurück.¹²

Ist das denn für uns nicht peinlich?

Da wird ein Gedöns gemacht mit „Schwangerschaftsvorbereitung“, es gibt dafür Bücher und Kurse ohne Ende, Hebammen „reichen nicht mehr aus“ - es könnte ja was passieren- dann muss man ja doch ins Krankenhaus!, hunderte von Voruntersuchungen, Zwischenuntersuchungen, genug Vitamine hier, genügend dort, bloß nicht dies essen- bloß nicht das, es könnten ja Spuren von XY in die Muttermilch gelangen und man muss sich bloß schonen, keinem Stress ausgesetzt sein und so weiter und so fort

...und die Naturvölker gehen einfach in den Busch!!

Ach, und wenn's ganz kompliziert kommt oder damit's nicht kompliziert wird, wäre da noch der Kaiserschnitt!!....

Als wäre die Schwangerschaft bei uns eine Krankheit!

Hat die Natur uns als Krankheit die Schwangerschaft geschickt?

Und nur uns und den anderen nicht?

Nein, es ist kein Schicksal, dem wir ausgeliefert sind, es ist ganz einfach unsere verkehrte Ernährung, für die wir etwas können!!

Und das Ergebnis sind unter anderem beschwerliche und unnatürliche Schwangerschaften mit Komplikationen!

Unser ganzes Leben dreht sich fast nur noch um ein Thema: Krankheiten!

Millionen Amerikaner sind wegen chronischen Krankheiten wie Rheuma, Arterienverkalkung, Herzleiden, Nervenkrankheiten in dauernder Behandlung.¹³

Lässt sich dies nicht auch auf den Deutschen, Franzosen, usw. übertragen?

Termine zu bekommen, wenn nicht sehr akut und dringend, kann Monate dauern!

Ist dieser Andrang denn normal?

Für Price ist es nicht überraschend- er hat in seinem Buch die Antwort darauf.

Wie er treffend schreibt:

„...man muss den vollgesunden Menschen, seine Umwelt und seine Lebensweise zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen machen.

Über das Wesen und die Voraussetzung der Gesundheit wird nicht der Kranke, sondern der kerngesunde Mensch die überzeugende Antwort geben.“¹⁴

Weiterhin stellte Dr. Weston A. Price fest, dass dort, wo über einen Weg doch eingeführte Lebensmittel in Siedlungen gelangen, die früher „unberührt“ waren, Gesichtsveränderungen und Karies bei der jüngeren Generation auftreten, vor allem da, wo die Eltern schon seit Langem zu den eingeführten Lebensmitteln griffen.

Die Anomalien treten bei den Kindern auf, die nach der Ernährungsumstellung der Eltern geboren sind – bei den anderen Geschwistern nicht!¹⁵

Interessant, oder?

Eines von vielen seiner Beispiele zeigt sich im Tuscarora-Reservat, unweit der Niagarafälle, bei wirtschaftlich guten Verhältnissen stellte er einen starken Gebissverfall fest.

83% der Untersuchten haben Zahnkaries, 38% aller Zähne sind krank. Price besucht die einzelnen Familien und vermerkt als Beispiel einen typischen Befund: Vater mit Lungenleiden, wahrscheinlich Tuberkulose, bettlägerig.¹⁶

Mutter mit schwer geschädigtem Gebiss- fehlende Zähne, Goldkronen, 20 Zähne mit aktiver Karies.

Kinder: Vierjährige Tochter 12 kariöse Zähne; achtjährige Tochter 16 kariöse Zähne; zehnjähriger Sohn 6 kariöse Zähne.

Die Ernährung besteht in diesem Reservat vorwiegend aus Weißmehlerzeugnissen, Konserven, denaturierten Fetten und auffallend viel Süßwaren: Marmeladen, Sirup, Konfekt und sonstige Süßigkeiten.

Ein weiteres erwähnenswertes Beispiel für Dr. Price ist Afrika- insbesondere das tropische Afrika.

Er schreibt:

„Der Neger hat sich nicht wie die Indianer über alle Klimazonen ausgebreitet und überall eine vollkommene Anpassungsfähigkeit bewiesen.

Im wesentlichen blieb die Rasse der Neger auf die tropische und subtropische Zone beschränkt, und sie hat sich offensichtlich nur in diesen Breiten ganz zu Hause gefühlt. Hier aber hat sie eine hervorragende Widerstandskraft bewiesen und bisher auch die Wirkungen der Zivilisation besser überstanden als fast alle anderen primitiven Völker. Eine so weitgehende Degeneration und Verkümmern der Rasse, wie etwa bei Indianern und Australiern, ist in Afrika nicht eingetreten. Zum Aussterben verurteilt scheinen in Afrika nur Völker nicht-negridischer Herkunft- Hottentotten, Buschmänner, Pygmäen.“¹⁷

Dr. Price schreibt weiter, dass diese größere Widerstandskraft des Negers zwei Ursachen hat:

eine spezielle Anpassungsfähigkeit dieser Rasse und dass die typische Zivilisationskost noch nicht in diesem Ausmaß eingeführt worden ist wie in anderen primitiven Gebieten.. In Afrika treten zwar die gleichen Schäden ein, jedoch in abgeschwächter Form und langsamer.

Was ich mich früher in diesem Zusammenhang mit der schwarzen Bevölkerung gefragt habe war, warum diese, wenn man manchmal Dokumentationen im Fernsehen sah, eigentlich zwar mager, aber nicht krank aussahen!

Dr. Price hat wohl damals schon das Gleiche beobachtet und schreibt: „Interessant ist die Gegenüberstellung einer Mangelnahrung der Primitiven mit der Zivilisationskost.

In vielen Gebieten Afrikas gibt es trotz der üppigen Natur Nahrungsmangel, teils vorübergehend bei Missernten oder vor der neuen Ernte, zum Teil auch als Dauerzustand. Zumeist ist es der Mangel an hochwertigem Eiweiß, der hier und da, wie z.B. in Kenia, auch zu schweren Krankheitserscheinungen führt.

Im allgemeinen macht man indessen die Erfahrung, dass diese ‚natürliche‘ Mangelnahrung zwar zu Apathie, Abmagerung, Sinken der Leistungsfähigkeit führt, aber keine degenerative Entwicklung auslöst. Nach Verabfolgung einer eiweißreichen Kost erholen sich die Eingeborenen rasch und erlangen ihre volle Gesundheit und Leistungsfähigkeit wieder.“¹⁸

Hier ist wichtig zu wissen was „natürliche“ Nahrungsmittel überhaupt sind.

„Wenn wir von „natürlichen“ Lebensmitteln sprechen, so sind damit Nahrungsmittel gemeint, die auch alle Stoffe enthalten, die die Natur ihnen auch mitgegeben hat, und die auch durch das Hinzufügen nahrungsfremder Substanzen nicht verändert sind.