

KOSTENLOS



Ausgabe 05 – 10/05
Nachdruck Mai 2007

LEBENSREFORM

heute

Rundbrief mit Versandprogramm

Arthrose? Rheuma? Diabetes? Schuppenflechte?
Bluthochdruck? Multiple Sklerose? Krebs?

Heilung durch Ernährungsumstellung!



- Begleitwort des Herausgebers
- Der medizinische Wissenschaftsbegriff
- Prinzipien der Heilnahrung
- Arthrose (Fisseler)
- Bluthochdruck (Schnitzer)
- Diabetes (Schnitzer)
- Schuppenflechte (Are Waerland)
- Multiple Sklerose (Ebba Waerland)
- Krebs (Ebba und Are Waerland)
- Gedicht
- Bücherecke
- Versandprogramm

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung: Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute. Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen: **Heute** seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern. Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung. Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit: Arzt, Krankenhaus, Pharmaindustrie und Krankenkassen. Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit. Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt. Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung** (vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.

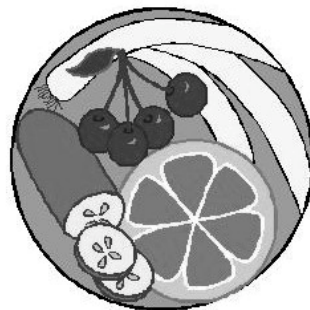
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

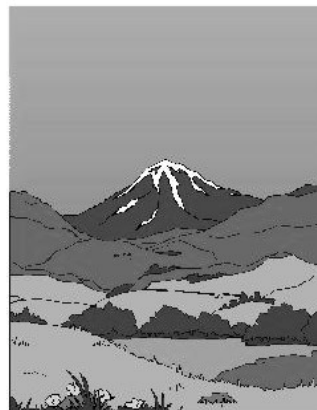
Ernährung



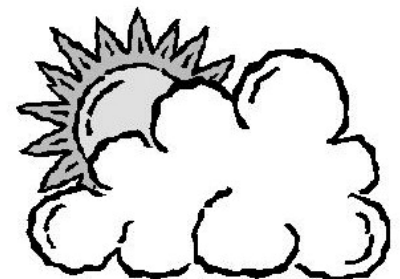
Bewegung



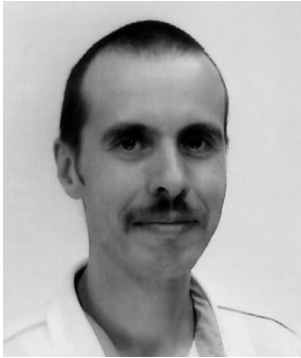
Entspannung



Positives Denken



Begleitwort des Herausgebers



**Liebe Leserin,
lieber Leser!**

Als Altenpfleger hatte ich mit vielen Krankheiten zu tun. Meine Aufgabe war es, „dagegen“ jeden Tag zu jeder Mahlzeit einen bunten Cocktail an

Medikamenten zu verabreichen.

Ich konnte beobachten, dass die Medikamente nicht halfen und die alten Leute nur noch kränker wurden. Daraus ergaben sich ganz einfache Fragen:

- Wenn es unabwendbare Alterskrankheiten geben sollte, warum konnte es dann dennoch auch gesunde Alte geben? Mussten dann nicht die Krankheiten eine andere Ursache haben als das Alter?
- Wenn doch die Medikamente nicht halfen, warum suchte man nicht nach einem anderen Weg?

In Managerseminaren kursiert das Motto:

Wenn dein Pferd tot ist, steig ab.

Unsere medizinische Wissenschaft scheint hingegen beharrlich weiterhin auf ein totes Pferd zu setzen. Wir haben ein „Gesundheitssystem“, das mittlerweile ein fünftel des gesamten Bruttosozialprodukts verschlingt. Dennoch nehmen solche schwerwiegenden Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Multiple Sklerose und Krebs nicht im Mindesten ab, im Gegenteil: Sie nehmen immer mehr zu! Wieder die einfache Frage: Wenn man sich doch eingestehen muss, dass der bisherige Weg keinen Erfolg brachte, warum sucht man nicht nach einem anderen Weg?

Das was sich in der Politik als „Gesundheitsreform“ verkaufte, war nichts anderes als die Suche nach Möglichkeiten, den bisherigen Weg weitergehen zu können. Hier könnte der Staat, anstatt durch die Unterstützung der Fleischpropaganda (durch die CMA) und der Pharmaindustrie (durch die Krankenkassen und durch Forschungsgelder) durch eine echte Gesundheitsaufklärung und durch die Einrichtung von Ernährungskurheimen mit einem Bruchteil der Beträge viel bewirken. Da auf staatlicher Ebene eine solche echte Gesundheitsreform jedoch bislang nicht stattfindet, ist umso mehr die Eigeninitiative jedes einzelnen Bürgers gefragt.

Ich selber habe mich durch eine Ernährungsumstellung von schwerer Migräne heilen können, wie in meinen beiden Büchern beschrieben. Deshalb fällt es mir leicht, in den Heilungsberichten aus den Büchern der Ernährungsreformer die Wahrheit zu erkennen. Es handelt sich hierbei um Krankheiten, die die moderne Schulmedizin als „unheilbar“ hinstellt, weil sie den Weg der Ernährungsumstellung aus ihrem Wissenschaftsbegriff ausklammert.

Sollte es uns nicht egal sein, ob die offizielle Wissenschaft die unmittelbaren Erlebnisberichte unserer Mitmenschen anerkennt oder nicht?

Lassen wir uns von diesen Erlebnisberichten berühren und erkennen wir darin die Wirkmechanismen der Natur! Die Prinzipien der Natur lassen sich nachprüfen am eigenen Körper!

Und warten wir damit nicht, bis wir selber krank sind, sondern seien wir uns dessen bewusst, dass die gleiche Lebensweise, die den Kranken heilt, auch den Gesunden gesund erhält.

Herzlichst, Sebastian Stranz

Der medizinische Wissenschaftsbegriff

WENN DEIN PFERD TOT IST, STEIG AB!

Indianerspruchwort

Eine medizinische Therapie gilt dann als wissenschaftlich anerkannt, wenn ihre Wirksamkeit in umfangreichen praktischen Studien belegt wurde.

Auf den ersten Blick wirkt dieser Satz als eine Selbstverständlichkeit. Doch wenn man genauer hinschaut, tun sich hier gleich mehrere Stolperfallen auf. Es gibt nicht weniger als drei Begriffe in diesem Satz, die problematisch sind und Fragen aufwerfen:

- 1.) „anerkannt“
- 2.) „Wirksamkeit“
- 3.) „umfangreiche praktische Studien“

1.) „anerkannt“

Dr. Schnitzer schreibt in seinem Buch „Bluthochdruck heilen“ (1986-2000-2005/Friedrichshafen-Bodensee/S. 49):

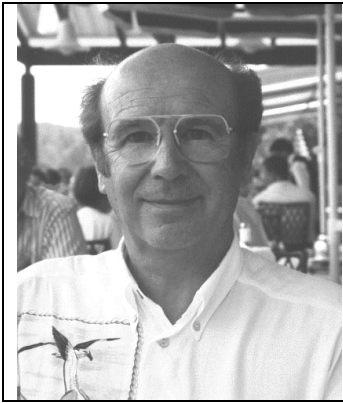
Das Wörtchen „anerkannt“ ist übrigens der direkte Beweis dafür, dass es sich nicht um Wissenschaft, sondern um ein Dogma handelt. Wäre es Wissenschaft, müssten an seiner Stelle die Begriffe „bewiesen und jederzeit erneut mit gleichem Ergebnis nachprüfbar“ stehen.

Ein Dogmengebäude „erkennt an“ oder verwirft, so wie es die Schulmedizin mit den Hypothesen der Naturheilkunde tut. Hier fragt sie häufig nicht nach der Wirksamkeit der naturheilkundlichen Methoden, sondern bezeichnet einfach alles als „Scharlatanerie“, was nicht in ihr Konzept passt. Diese kategorische Ausgrenzung ohne eine gründliche wissenschaftliche Überprüfung ist ein deutliches Zeichen für ein Dogmengebäude. So wie die Schulmedizin einfach alles mit dem Begriff „Scharlatanerie“ belegt, was nicht in ihr

Konzept passt, verwendete die Katholische Kirche früher das Wort „ketzerisch“ und heute das Wort „sektiererisch“. Die eilige Brandmarkung alles Fremden dient nicht wissenschaftlicher Wahrheitssuche, sondern der Abgrenzung eines Dogmengebäudes. „Anerkannt“, oder nicht, darf kein Kriterium sein. „Als wahr erkannt“, oder nicht, das ist die Frage!

- Anzeige -

 <i>Natürlich leben</i> Mineralien Edelsteine Schmuck Esoterik	Izabela Balcarek Hölderlinstraße 27 60316 Frankfurt Nähe Zoo (auch Versand) Tel.: 069/49 08 67 54 Öffnungszeiten: Mo.-Fre. 11.00 - 18.30 Sa. 10.30 - 15.30
---	---



Johann Georg

Schnitzer

***1930**

2.) „Wirksamkeit“

Was man als wirksam bezeichnet, hängt vom Standpunkt ab. Die Schulmedizin neigt dazu, bei einem vorübergehenden Verschwinden von Symptomen bereits von „Wirksamkeit“ zu sprechen. Hierbei ist es nicht etwa so, dass das Verschwinden von Symptomen bereits ein Schritt in die richtige Richtung wäre. Das Verwechseln von Ursache und Symptom führt zu einer methodisch völlig kontraproduktiven Herangehensweise.

Nehmen wir einmal an, ein Dorfbewohner auf dem Lande beobachtet, dass bei jedem Feuer im Dorf diese Männer mit langen Leitern, den großen Helmen und diesen Wasserspritzen auftreten. Ein deutliches Symptom für die Zerstörung wertvoller Gebäude ist also die Anwesenheit der Feuerwehr. In seinen „wissenschaftlichen“ Schlussfolgerungen gelangt er schließlich zu der Erkenntnis, dass die Feuerwache im Dorf der eigentliche Gefahrenherd ist. Um weitere Feuer auszuschließen, ermordet er die Feuerwehrleute und zerstört die Reifen der Feuerwehrautos.

Abwegig? - Doch genau so handelt die Schulmedizin, wenn sie die Bakterien mit Antibiotika bekämpft, die doch nur die Helfer sind, wenn sich die Verschlackungen im Körper häufen. Ein weiteres Beispiel ist das Vorgehen bei Bluthochdruck, bei dem die Schulmedizin durch ihre Symptombekämpfung die Lage bloß verschlimmert (siehe Artikel zum Bluthochdruck).

Durch ihre Symptombekämpfung bekämpft die Schulmedizin häufig die körpereigenen Regulationsmechanismen und Selbstheilungskräfte. Nur so ist es nachzuvollziehen, dass heute trotz der vielen „wissenschaftlich anerkannten“ medizinischen Therapien die Menschen nicht gesünder, sondern kränker werden. Die Medizin setzt hier beharrlich auf ein totes Pferd.

Als „wirksam“ sollte eine Therapie nur dann eingestuft werden, wenn sie an der Ursache ansetzt und die körpereigenen Selbstheilungsprozesse nicht untergräbt, sondern unterstützt.

3.) Bei „umfangreichen praktischen Studien“ stellt sich natürlich immer die Frage, wer sie bezahlt. Natürlich unterstützen Pharmafirmen keine Studien über die Wirksamkeit von Ernährungstherapie. Dass das die Pharmafirmen nicht tun, ist folgerichtig und verständlich. Dass aber der Staat das auch nicht tut, ist ein gröbliches Versäumnis.

Dr. Schnitzer konnte in praktischen Studien mit vielen geheilten Patienten die Wirksamkeit seiner Ernährungstherapie bei folgenden Krankheiten nachweisen: Karies („Aktion Mönchsweiler“), Diabetes, Bluthochdruck und Lepra! Trotz (oder wegen?) beeindruckender Erfolge gab es statt Anerkennung massive Angriffe aus der Ärzteschaft. Er musste diese Studien immer aus finanziellen Gründen wieder einstellen, ehe sie die Forderungen für eine medizinisch-wissenschaftliche Anerkennung erfüllen konnten. Auch mit genügend Geldmitteln stellt einen die Nachprüfung der Wirksamkeit der Ernährungstherapie nach gängigen Kriterien vor erhebliche Probleme. Patienten zu finden, die ihre Lebensgewohnheiten umstellen wollen, ist erheblich schwieriger, als Patienten ein neues Medikament anzubieten. Die wissenschaftlich geforderte Ausschließung des Placebo-Effekts durch eine Doppelblind-Versuchsordnung (Therapeut und Patient wissen nicht, wer Tabletten mit Wirkstoffen und wer Placebos erhält, nur der Versuchsleiter) ist bei der Ernährungstherapie natürlich unmöglich. So ist es der Schulmedizin leicht gemacht, bei nachweislichen Heilungsfällen abzuwiegeln und von Einzelfällen zu sprechen bzw. die Heilung auf den Placebo-Effekt zu schieben (Placebo-Effekt = allein der Glaube an die Wirksamkeit einer Therapie bewirkt bereits die Heilung). Um sich von der therapeutischen Wirksamkeit einer Ernährungsumstellung zu überzeugen, bleiben also nur zwei Wege:

- Die persönlichen Heilungsberichte von Patienten auf sich wirken zu lassen, die sich durch eine Ernährungsumstellung geheilt haben.
- Selber seine Ernährung umzustellen und seine Erfahrungen am eigenen Leib zu machen.

Wer auch nur einen dieser Wege beschreitet, bedarf keiner „wissenschaftlichen Anerkennung“ mehr, um die Wirksamkeit der Ernährungstherapie zweifelsfrei festzustellen.



Prinzipien der Heilnahrung

Was ist gesunde Ernährung und was nicht?

Hierüber gibt es die verschiedensten Ansichten. Man spricht von einem „Dschungel der Ernährungslehren“, durch den es für den Laien kaum ein Durchkommen gebe.

Ist es so, oder ist nicht doch eigentlich alles ganz einfach?

Kohlenhydrate
meiden???

?

Fette meiden???

?

Eiweiß meiden???

?

Tierische Produkte???



Vitamine???

?

Enzyme???

?

Mineralien???

?

Cholesterin meiden???

Die Reden von einem „Dschungel der Ernährungslehren“ suggerieren entweder, dass es gar nicht lohnt, sich damit zu beschäftigen, oder dass man dem selbsternannten Fachmann XY folgen sollte, ohne selber nachzudenken. Deshalb möchte ich hier aufzeigen: Die Prinzipien der Heilnahrung sind einfach! Sie sind von Jedem nachzuvollziehen! Wir müssen uns auch nicht in alle Feinheiten der Stoffwechsel-Abläufe und der Nährstoffe einarbeiten. Wir müssen nur die großen Prinzipien verstehen, den Rest erledigt die Natur für uns.

Es ist meineserachtens ein Irrweg, den viele Ernährungslehrer beschreiten, wenn sie den Körper als einen großen Chemiebaukasten betrachten. Es wird schwadroniert über Enzyme und Flavonoide, über gutes und schlechtes Cholesterin, über die Rolle der Arachidonsäure und der Eicosanoide, über L-Carnitin und Omega3-Fettsäuren - ohne in den meisten Fällen genau zu wissen, was diese Stoffe sind und was sie im Körper bewirken. In vielen Fällen ist die Wahrheit von gestern bereits der Irrtum von heute.

Ein Beispiel: Ständig wird behauptet, wir bräuchten Antioxidantien, um die freien Radikale einzufangen. Das taucht immer wieder bei den Verfechtern einer gesunden Ernährung auf, ohne dass sie genau sagen könnten, worum es da geht und was da eigentlich abläuft.

Aber es hört sich gut an, denn es befriedigt das Bedürfnis, einen Bösewicht auszumachen, das sind die freien Radikale, und einen Retter zu ernennen, das sind die Antioxidantien. Die freien Radikale sind also das Böse und die Antioxidantien sind das Gute. Die Denkstruktur hinter solchen Aussagen ist also nur zum Schein wissenschaftlich-chemisch, in Wahrheit ist sie moralisch-mythologisch. Aus wissenschaftlich-chemischer Sicht betrachtet, hört sich die Sache nämlich ganz anders an:

Antioxidanzien fangen Radikale. Im Prinzip stimmt die Aussage, denn die Lebensmittelindustrie macht es seit Jahrzehnten vor. Antioxidanzien sind dort bewährte Zusatzstoffe, die die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern, sie schützen vor dem Ranzigwerden, vor Farbverlusten oder Geschmacksveränderungen. Allerdings bedarf es dazu besonderer Vorkehrungen. Die wichtigste ist, dass Antioxidanzien nur in geringer Dosis „Radikale fangen“. Sie reagieren schneller mit den Radikalen als die gefährdeten Lebensmittelinhaltsstoffe. Dabei werden sie selbst zum Radikal. Deshalb wirken Antioxidanzien nur in einem engen und niedrigen Konzentrationsbereich. In höherer Dosis schlägt ihre Wirkung ins Gegenteil um: Sie werden zu Prooxidanzien und beschleunigen den Verderb. (...) Kein Lebensmittelhersteller wird auf die Idee verfallen, zur Verhinderung der Oxidation Megadosen beliebiger Antioxidanzien zuzusetzen.

Ein Vorgehen nach dem Motto „viel hilft viel“ würde seinen Produkten nur Schaden zufügen. (...) Wenn „Radikalfänger“ so wichtig sind, wie die Werbung suggeriert, warum empfiehlt sie dann nicht wirksamere Antioxidanzien als Vitamin C oder E? Viel potenter sind beispielsweise die Zusatzstoffe E 320 (...) und E 231 (...). Davon profitieren alle Genießer von Kaugummis, Pommes und Pralinen. Sicher, die E-Nummer nährt den Verdacht, dass es sich um künstliche Antioxidanzien handelt. Richtig. Wenn überhaupt, dann wollen Sie lieber natürliche Stoffe für Ihre Gesundheit? Kein Problem!

*Da gäbe es zum Beispiel die zahlreichen phenolischen Verbindungen in Obst, Gemüse und Rotwein, die angeblich das Herz vor Infarkt und den Rest des Körpers vor Krebs schützen. Wenn diese Verbindungen so vorteilhaft sind, dann müssten die Ernährungsexperten zum Konsum jenes Lebensmittels raten, das nach bisheriger Kenntnis am reichhaltigsten damit gesegnet ist: Kakao. Täglich einen Pausenriegel statt einer großen Schüssel Kopfsalat. Die Natur hat aber noch Wirksames zu bieten: Der stärkste bekannte natürliche „Radikalfänger“ ist das krebserregende Kondensat der Zigarette. Es verhindert wie kein anderer Naturstoff die Oxidation des Cholesterins (...). Mit der gleichen biochemischen Logik, mit der Vitamine verkauft werden, ließen sich auch besonders teerhaltige Zigaretten vermarkten. (Pollmer/Warmuth: *Lexikon der populären Ernährungssirrtümer*, Eichborn, Frankfurt, 2000)*

Dieses Beispiel zeigt, dass sich die Ernährungslehrer oft viel zu weit auf „fremdes Terrain“ begeben, wenn sie sich auf die komplizierten Feinheiten der chemischen Abläufe einlassen. Ein anderes Beispiel ist das Cholesterin, über das heute ganz andere Aussagen gemacht werden als noch vor wenigen Jahren. Es gibt einige chemische Grundprinzipien, die man verstehen sollte. Überlassen wir jedoch die Chemie ansonsten den Chemikern. Der Mensch ist sehr viel mehr als ein Chemiebaukasten, und die Auseinandersetzung mit den chemischen Details kann auch die ganzheitliche Sicht auf den Menschen versperren. Deshalb sind es in den wenigsten Fällen studierte Chemiker, die die Lebensreform weiterentwickeln, sondern meistens chemische Laien.

Das bedeutet nicht, wissenschaftsfeindlich zu sein, oder gar, dass die gesunde Ernährung einer gründlichen wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhalten würde. Das bedeutet nur, dass die Mode, halbwissenschaftliche Aussagen zu machen und möglichst viele Fremdworte zu benutzen, nur zum undurchdringlichen Dickicht im „Dschungel der Ernährungslehren“ beiträgt

und von den einfachen Prinzipien gesunder Ernährung eher ablenkt.

Mit den Prinzipien gesunder Ernährung ist es ebenso wie mit den Zehn Geboten. Für diejenigen, die die Evidenz der 10 Gebote nicht erfassen, bedarf es umfangreicher Gesetzeswerke, bedarf es einer ganzen juristischen Wissenschaft, deren Studium viele Jahre erfordert. So braucht es für diejenigen, die die Evidenz der Prinzipien gesunder Ernährung nicht erfassen, detaillierte und umfangreiche chemisch-physiologische Erklärungen. Suchen wir aber nicht intellektuelle Spitzfindigkeiten, sondern eine ganzheitliche Weiterentwicklung durch praktisch anwendbare Erkenntnisse, so reichen die Zehn Gebote sowie die Prinzipien gesunder Ernährung vollkommen aus.

Ich wiederhole: Die Prinzipien der Heilnahrung sind einfach!

Doch bevor ich zu diesen Prinzipien komme, muss ich mit einem weiteren Irrweg aufräumen. Auch die BILD-Zeitung fühlt sich berufen, über gesunde Ernährung aufzuklären. Auszüge:

Millionen Deutsche quälen sich mit verwirrenden Diätvorschriften, um gesund und schlank zu werden. Dr. Hoffbauer: „Völlig falsch. Nur wer mit Lust isst, erreicht langfristig dies Ziel.“ Und was dürfen wir essen? Die Internistin: „Alles! Möglichst frisch, möglichst abwechslungsreich und nie mehr, als wir brauchen.“

Fleisch ist ungesund – FALSCH! Süßigkeiten sind schlecht – FALSCH! Ist Alkohol ungesund? – Nein, im Gegenteil... (BILD-Bundesausgabe vom 19.09.2005, Seite 6)

Die BILD-Zeitung sagt uns damit: Für eine gesunde Ernährung brauchen wir auf nichts zu verzichten. Das ist auch der Tenor vieler Ernährungslehren, die derzeit Hochkonjunktur haben, sei es Trennkost oder Glyx oder LOGI-Methode, sei es Nicolai Worm oder Michel Montignac. Alle machen sie uns klar: Für eine gesunde Ernährung brauchen wir weder Vegetarier noch Alkohol-Abstinenzler werden. Denn schließlich solle man ja das Leben genießen.

Alle diese Theorien machen einen großen Bogen um ein böses Wort: Verzicht. Denn Verzicht sei ja wohl das Gegenteil von Lebensgenuss. Verzicht ist out, Lebensgenuss ist in.

Aber sind Verzicht und Lebensgenuss wirklich Gegensätze?

Nehmen wir ein Beispiel: das Rauchen. Jeder, der nach jahrelangem Kettenrauchen das Rauchen überwunden hat, wird bestätigen, dass dieser Verzicht eine deutliche Steigerung an Lebensqualität und Lebensgenuss für ihn bedeutet. Oftmals kann er dann gar nicht mehr verstehen, weshalb er so lange an dieser unvernünftigen Sucht festgehalten hat. Stattdessen erlebt er zum ersten Mal bewusst das feine Aroma ungewürzter Gemüsespeisen, die herrlichen Düfte in der freien Natur oder die Freude an der neuen Leistungsfähigkeit beim Treppensteigen.

Wer auf etwas verzichtet, fällt also nicht ins Leere, sondern er gewinnt etwas Neues hinzu. Wer sich aufmachen will zu neuen Ufern, muss die alten Ufer erst einmal loslassen. Die Ernährungslehrer, die stets beschwichtigen, man brauche ja auf nichts zu verzichten, sitzen also auf den alten Gestaden fest und werden neue Ufer niemals erreichen. In unserer heutigen Konsumgesellschaft ist das Wort „Verzicht“ sehr negativ behaftet. Die Aufgabe der wahren Lebensreformer muss es sein zu verdeutlichen, dass Weniger manchmal Mehr sein kann, dass jeder Verzicht auf etwas Unnatürliches und Schädliches zu einem intensiveren Erleben des Natürlichen und Gesunden führt. Wichtig ist nur, bei diesem Weg des Verzichts nicht zu hart mit sich zu sein. Man sollte allmählich und schrittweise vorgehen. Solange man sich aus dem Verstand heraus zwingt, wird es nicht funktionieren. Erst wenn es tief in der Seele „klick“ macht, ist man wirklich reif, eine alte schädliche Gewohnheit wirklich loszulassen. Das kann wohl jeder ehemalige Raucher bestätigen. Oftmals ist es die Krankheit, die dieses „Klickerlebnis“ auslöst. Jedoch sollte man sich bewusst machen, dass die gleiche Ernährung, die dem Kranken hilft, gesund zu werden, auch dem Gesunden hilft, gesund zu bleiben. Bei dem Weg der Ernährungsreform gelten für Kranke wie für Gesunde die gleichen Prinzipien. Die Prinzipien der Heilnahrung stimmen bei den wirklich erfolgreichen Ernährungstherapeuten überein (Erfolg nicht im Sinne von großem Buchabsatz, sondern von Heilung und Gesunderhaltung!).

Obwohl es häufig heißt, die Ernährungslehren seien so widersprüchlich, kehren die folgenden Prinzipien immer wieder, sowohl bei Bircher-Benner, als auch bei Waerland, als auch bei Kollath, als auch bei Schnitzer, als auch bei Gabriel Cousins, John Robbins oder Christian Opitz.

Ausführliche ernährungswissenschaftliche Begründungen für folgende Prinzipien bitte ich bei den o.g. Autoren nachzulesen oder in meinen Büchern „gesund sein bis ins hohe Alter“ und „Roh macht froh“ (Bestellformular letzte Seite):

- Die Ernährung muss genügend Basen enthalten, um der Übersäuerung der meisten Menschen zu begegnen. Genügend basische Mineralien in organisch-assimilierbarer Form finden wir hauptsächlich in pflanzlicher Rohkost. Diese ist überdies unsere Hauptquelle für Vitamine und Enzyme.

- Die Ernährung muss eine geregelte Verdauung wieder herstellen. Dafür muss sie ballaststoffreich und frei von Fäulnisbakterien sein. Fleisch, Fisch und Ei sind deshalb zu meiden. Aufgrund der Länge des menschlichen Darms sind sie keine geeignete Nahrung und führen zu chronischer Verstopfung. Die daraus resultierende Vergiftung des Körpers ist die Ursache der meisten Krankheiten.
- Tierisches Eiweiß ist artfremdes Eiweiß und daher der Verursacher vieler Fehlfunktionen. Auch aus diesem Grunde wieder der Verzicht auf Fleisch, Fisch und Ei.
- Gesäuerte Milch nimmt unter beiderlei Gesichtspunkten eine Sonderstellung ein. Gesäuerte Milch liefert die wertvollen Milchsäurebakterien, die die Darmflora unterstützen und die schädlichen Fäulnisbakterien zurückdrängen. Außerdem wird durch den Säuerungsprozess das tierische Eiweiß bereits teilweise umgewandelt. Besonders fetthaltige Milchprodukte sind überdies ärmer an tierischem Eiweiß. Die günstigsten Milchprodukte sind also saure Sahne oder mildgesäuerte Butter. Zumindest in der Anfangszeit als Vegetarier können also Milchprodukte durchaus noch zugelassen sein. Doch am vorteilhaftesten ist es, ganz auf tierische Produkte zu verzichten.
- Verzicht auf raffinierte Kohlenhydrate, also Produkte mit Weißmehl bzw. Zucker. Wenn Getreide, dann immer Vollkorn, direkt vor der Verarbeitung frisch vermahlen.
- Verzicht auf alle Genussgifte, denn was den Körper nicht nährt und aufbaut, stört seine Abläufe und behindert sie: Tabak, Kaffee, Alkohol, Essig, scharfe Gewürze und weißer Zucker.

Als die große gemeinsame Leitlinie aller Ernährungslehrer gilt also:

**Eine vegetarische
Vollwertkost,
frei von schädlichen
Genussgiften,
mit hohem
Roh-Anteil.**

So einfach ist die Formel für gesunde Ernährung. Natürlich gibt es hier verschiedene Ausprägungen. Die Einen lehnen jegliche Kochkost ab und verunglimpfen deshalb die übliche Vollwert-Bewegung (die auch gekochtes Gemüse, Vollkornnudeln und Vollkornbrot mit einbezieht). Die Anderen sagen, eine hundertprozentige Rohkost muss nur bei schwerwiegenden Erkrankungen befolgt werden, ansonsten reicht ein hoher Rohkostanteil in der Ernährung. Die Einen schwören auf eine vegane Lebensweise, ohne jegliche tierische Produkte. Die Anderen ernähren sich laktovegetarisch, beziehen also Milchprodukte mit ein.

Die unerbittliche Härte, mit der diese Auseinandersetzungen geführt werden, erinnert oft an den Dogmatismus der Schulmediziner. Sehen wir diese verschiedenen Ernährungsweisen nicht als grundsätzlich verschiedene Lager, sondern einfach als Ausprägungen der gleichen Ernährungsrichtung.

Wenn man Laktovegetarismus und Veganismus als Ausprägungen des Vegetarismus begreift, wenn man Vollkornbrot und hundertprozentige Rohkost als Ausprägungen eines Strebens nach Vollwertigkeit begreift, dann gilt o.g. einfache Formel:

Eine vegetarische Vollwertkost, frei von schädlichen Genussgiften, mit hohem Roh-Anteil.

Wer jedoch eines konkreten Kostplanes bedarf, der findet ihn in dem Buch

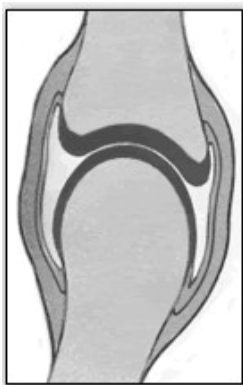
„Arthrose, Der Weg zur Selbstheilung“

von Eckhard K. Fisseler (siehe Bücherecke).

Die völlig undogmatisch konzipierte und ausführlich beschriebene und begründete Ernährungsform hilft nicht nur bei Arthrose, sondern auch bei vielen anderen Krankheiten und ist darüber hinaus auch jedem Gesunden zur Steigerung seiner Gesundheit zu empfehlen.



Arthrose (Fisseler)



Die Ursache für Arthrose

findet sich nicht im Gelenk!

Als bei mir sich diese Krankheit zeigte, war ich 48 Jahre alt. Bis ich schließlich zum Arzt ging, waren die Schmerzen in Hüfte und Knie so heftig geworden, dass ich in der Nacht aufgestanden bin und mich in der Wohnung bewegt habe, um dann noch einige Stunden schlafen zu können.

Was sagte mein Arzt? Wohl kaum etwas anderes, als das was Ihr Arzt auch Ihnen gesagt hat: „Sie haben Arthrose, das ist natürlicher Verschleiß, da kann man nichts machen, damit müssen Sie leben. In einigen Jahren können wir die Gelenke austauschen, aber dazu sind Sie jetzt noch zu jung“.

Eine innere Stimme flüsterte mir zu, dass da etwas nicht stimmen kann. >Natürlicher Verschleiß?, man kann nichts machen?< das wollte ich nicht einfach so hinnehmen. Also fing ich an zu lernen, las Bücher, sprach mit anderen Menschen und fand schließlich Freunde, die das auch erlebt hatten, aber schon erfolgreich waren und von einer Besserung berichten konnten.

(Eckhard K. Fisseler in „Arthrose, Der Weg zur Selbstheilung“, siehe Bücherecke)

Herrn Fisseler wurde von zwei Seiten völlig unabhängig voneinander das gleiche Ernährungsbuch empfohlen (Fit fürs Leben / Diamond). So wurde er neugierig, besorgte sich das Buch und stellte seine Ernährung um.

Nachdem ich selbst den Wandel zur gesünderen Ernährung geschafft hatte, besserte sich nicht nur meine Arthrose, sondern auch die mich seit Jahren plagenden Allergien sind inzwischen verschwunden. Selbst über die angeblich chronische Gastritis muss ich heute nicht mehr klagen. So schaffte ich es nicht, Zeitungsberichte über Pollenflug und Gelenkersatz unwidersprochen zu lassen. In Leserbriefen schrieb ich mir meinen Unmut von der Seele und berichtete über meine eigenen Erfolge. Dem folgte jedes Mal eine Flut von Leserzuschriften, die alle genaueres über meine Methode erfahren wollten. Das brachte mich auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Mit der Arthrose-Selbsthilfe habe ich jetzt eine Plattform, die mir den Zugang zu noch mehr Betroffenen ermöglicht. So können wir in größerem Kreis interessante Themen diskutieren, unser Wissen ständig erweitern und uns freuen über die erzielten Erfolge.

(a.a.O., Sn. 24/25)

In dieser Selbsthilfegruppe, die sich einmal im Monat in Felsberg bei Kassel trifft, erleben die Teilnehmer immer wieder Fälle von erheblicher Schmerzlinderung innerhalb weniger Tage und Wochen und von völliger Ausheilung innerhalb weniger Monate. Dennoch wird weiterhin jedem Arthrose-Kranken von den Ärzten weisgemacht, die Krankheit sei unheilbar und die Wissenschaft wisse nichts von ihren Ursachen. So bieten sie als einzigen Weg Schmerzmittel und den Einsatz künstlicher Gelenke an.

Würde die medizinische Wissenschaft wirklich händeringend nach einer Lösung für die schmerzgeplagten Patienten suchen, so wie sie es vorgibt, so müssten die Fälle von der Medizinerschaft intensiv geprüft und dann bekanntgemacht werden. Nichts dergleichen ist der Fall. Es gibt nur wenige Ärzte, die ihre Arthrose-Fälle an diese Selbsthilfegruppe verweisen, die offenbar etwas vermag, zu dem sie selber nicht in der Lage sind.

Aus den Erfahrungsberichten geht sehr häufig hervor, dass auch andere Beschwerden sich bessern oder verschwinden. Diese sind Rheuma, Gastritis, Allergien, Diabetes, Osteoporose und Bluthochdruck. Hier bewahrheitet sich die Erkenntnis Are Waerlands, dass Krankheiten in Gruppen auftreten und auch in Gruppen wieder verschwinden. Nach der schulmedizinischen Denkweise muss man eine Krankheit gezielt diagnostizieren, bekämpfen und schließlich zerstören.

Bei diesem Zerstörungsprozess nimmt man in Kauf, dass auch gesunde Anteile des Organismus mit beeinträchtigt werden. Eine Denkweise, die dem hippokratischen Grundsatz des „niemals schaden!“ zuwiderläuft. Nach der Denkweise der Erfahrungsheilkunde wird eine Krankheit dadurch überwunden, dass man die gesunden Lebensverhältnisse wieder herstellt. Dass dieser Ansatz als Nebenwirkung nicht Gesundes zerstört, sondern auch weitere Krankheiten zum Verschwinden bringt, ist die logische Folge. Hier einige Erfahrungsberichte (die im Buch mit Adresse und Telefonnummer abgedruckt sind):

Lothar Geißel 04.07.2000

Bin jetzt 40 Jahre alt, habe seit 18 Jahren Arthrose in den Sprunggelenken, in der Hand und in den Kniegelenken. Seit meinem Unfall vor 2 Jahren haben sich die Probleme und Schmerzen noch verstärkt. Betroffen war das Grundgelenk im großen Zeh, überwuchert durch Gicht, Schmerzen aufsteigend bis in die Sprunggelenke und stechender Schmerz beim Laufen.

Eine Operation, bei der die geschädigten Knorpelflächen abgeschält werden sollten, war vorgesehen, entfällt aber jetzt. Die Ernährungsumstellung habe ich am Osterdiesstag, 28.04.2000 begonnen, war anfangs schwierig für mich. Inzwischen läuft das reibungslos und meine Frau macht auch mit.

Seit 4 Wochen habe ich keine Schmerzen mehr in den Sprunggelenken. Es geht mir deutlich besser, bin höher belastbar, neige weniger zu Infekten.

Olga Szielasko (55) Laatzen, den 11.12.2003

Seit 10 Jahren habe ich Arthrose in beiden Knien. Ich war ständig beim Orthopäden, bekam Spritzen, Tabletten und Salben, aber nichts half. Dann hörte ich in der Talkshow von Fliege von der Arthrose-Selbsthilfe. Sofort setzte ich mich mit Herrn Fisseler in Verbindung und forderte mir Broschüren an.

Seit dem 10.10.2003 lebe ich nach den Plänen der Arthrose-Selbsthilfe und bin so überrascht, dass ich es selbst kaum glauben kann. Aber es ist wahr, meine Schmerzen sind weg. Nach jahrelangen Schmerzen endlich schmerzfrei zu sein ist wunderbar. Ich danke Ihnen von Herzen.

Am 3.12.2003 sollte eine Arthrosekopie bei mir gemacht werden, nachdem ich den Einbau von künstlichen Gelenken bereits abgelehnt hatte. Aber ich konnte jetzt alles absagen.

Regine Wacker Ermershausen, 26.11.2003

Ich heiße Regine Wacker und bin 52 Jahre alt. Seit 1998 leide ich an Arthrose im rechten Knie. Dreimal schon bin ich operiert worden, jedoch die Schmerzen wurden nicht besser. Nach der dritten Operation sagte man mir, dass die Knorpelschicht im Knie zerstört sei und man nichts mehr machen könnte. Frühestens mit 60 Jahren könnte man mir eine Knieprothese einsetzen. Dann bekam ich von einem Bekannten eine Kent-Depesche zum lesen, mit einem Artikel über Arthrose und der Adresse Ihrer Selbsthilfegruppe. Ich las, dass Arthrose sehr wohl heilbar sei mit der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie (GAT). Daraufhin beschloss ich sofort, mit Hilfe Ihrer Broschüre ... diese Therapie auszuprobieren. Am 27. Juli 2003 begann ich mit der Ernährungsumstellung. Bereits drei Wochen später spürte ich eine deutliche Besserung. Schmerztabletten brauchte ich keine mehr. Inzwischen habe ich 10 kg abgenommen (wiege wieder traumhafte 60 kg), bin fast schmerzfrei und fühle mich sehr wohl. (a.a.O.)

Hier ein beeindruckendes Beispiel, wie schnell eine Ernährungsumstellung zu Resultaten führen kann:

Heide Strathmann 14.03.2004

Jetzt bin ich 60 Jahre alt. Am Freitag, 20.02.04 habe ich mit der Ernährungsumstellung begonnen. Bereits am Samstag hatte ich „vernünftigen“ Stuhl, keine Blähungen, keine Übelkeit. Am Montag habe ich Herrn Fisseler total glücklich angerufen: Ich kann meine Hand fast normal bewegen und wieder Klavierspielen, ich kann laufen! Ich bin am Sonntag im Schnee 7 km gelaufen. Meine Freundin hat geheult vor Freude. Ich kann wieder laufen, ganz normal gehen, ich kann meine große Wohnung saubermachen. Ich kann nach ca. 25 Jahren wieder im Habichtswald laufen. Ich bin so glücklich. Mir geht es blendend, ich bin eine reine Energiebombe! Keine Übelkeit, keine Bauchprobleme, meine Gelenke sind schon jetzt, nach nur wenigen Tagen fast heil. Ich werde zur Blutuntersuchung gehen, zum Ultraschall.

Ich bin mir sicher, meine Leber regeneriert sich (war geschwollen), ich werde wieder gesund. Schon beim Schreiben kommen mir die Tränen. Ich habe einen schrecklichen Leidensweg hinter mir und ich weiß, ich werde wieder gesund. Ich habe in 3 Wochen 3 kg abgenommen, natürlich genau an meiner jahrelangen Problemzone, an meinem Bauch. Herrlich! Ich kann die Blusen wieder in die Hosen stecken. Ein dickes Dankeschön an Herrn Fisseler und an seine Helfer.
www.arthrose-selbsthilfe.de



Are Waerland
(1876-1955)
finnisch-
schwedischer
Lebensreformer

Für die Größe und Schönheit des Lebens

lautet der Wahlspruch Are Waerlands.
Information, Anmeldung
oder kostenloses Probeheft der Waerland-
Monatshefte für Gesundheitsvorsorge bei:
Waerland-Bund e.V.
Günter Albert Ulmer
Hauptstr. 16
78609 Tuningen
Tel.: 07464 / 9 87 40

Herr Fisseler fragt auf dieser Internetseite:
Sind die Krankenkassen zur Sparsamkeit verpflichtet?

Haben Patienten ein Recht darauf, über die „andere Möglichkeit“ informiert zu werden, bevor sie einer Operation zustimmen?

Muss eine solche Information immer wissenschaftlich bestätigt sein, oder kann ein Arzt sich auch auf Erfahrungswerte berufen?

Je länger wir darüber nachdenken ohne zu handeln, um so mehr Menschen müssen unter heftigen Gelenkschmerzen leiden, um so mehr dieser teuren Gelenkoperationen müssen von der Solidargemeinschaft bezahlt werden.

Können unsere Zeitungen und Fernsehanstalten nicht auch über etwas berichten, von dem sie persönlich nicht oder nicht so ganz überzeugt sind? Einfach nur berichten, dass es da noch etwas anderes gibt oder geben könnte?

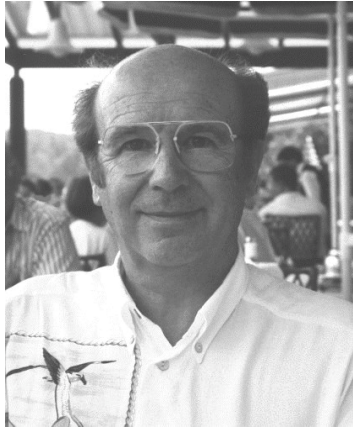
Ihre detaillierte Stellungnahme dazu würde mich sehr interessieren.

*Mit freundlichem Gruß
Eckhard K. Fisseler*

Es ist wichtig, dass dieser Weg weiterverbreitet wird, um den Betroffenen unnötiges Leid zu ersparen. Von gleicher Brisanz sind diese Informationen aber auch für den noch Gesunden. Denn hier ist der Weg, um einer eigenen Erkrankung wirksam vorzubeugen. Können uns da wirklich die zweifelhaften Genüsse einer unnatürlichen Zivilisationskost wichtiger sein?



Bluthochdruck (Schnitzer)



Dr. Johann Georg Schnitzer
geb. 1930

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es etwa 30 Millionen Bluthochdruckpatienten in Behandlung. Allein für ihre Medikamente werden im Jahr etwa 27 Milliarden Euro ausgegeben. Trotzdem versterben etwa 50% aller Bundesbürger an einer Herz-Kreislauf-Krankheit, und der Bluthochdruck ist hierfür der größte Risikofaktor.

In seinem Buch **Bluthochdruck heilen** (Friedrichshafen-Bodensee/1986-2000-2005) beschreibt Dr. Johann Georg Schnitzer, weshalb die übliche Bluthochdrucktherapie mit ihrer Symptombekämpfung niemals heilen kann (alle Informationen in diesem Artikel aus diesem Buch).

Bei den Bluthochdruckpatienten ist zu beobachten, dass die Blutgefäße verengt sind und dass außerdem oftmals auch noch das Blut dickflüssiger ist als normal. Der erhöhte Blutdruck ist also nichts anderes als ein gesunder Regulationsmechanismus des Körpers, der sicherstellt, dass trotz dieser Erschwernisse die gleiche Blutmenge die verschiedenen Organe erreicht. Bluthochdruckmedikamente hemmen nun diese ausgleichende Mehrarbeit des Herzens. Dadurch werden zwar die Blutdruckwerte normal, nur erreicht eben jetzt nicht mehr genügend Blut die verschiedenen Organe. Die Folge: Patienten, die vor der Einnahme zwar einen zu hohen Blutdruck, aber ansonsten keine Beschwerden hatten, haben danach zwar wieder einen „normalen“ Blutdruck, klagen aber ansonsten über verschiedene, vorher unbekannte Beschwerden: Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme. Darüber hinaus zeigen die Statistiken, dass ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, z.B. einen Schlaganfall, nicht um das Geringste geringer geworden ist.

Eine gesunde, tierereiweißfreie Ernährung nach

Dr. Schnitzer baut die Verengungen der Kapillargefäße wieder ab, befreit das Blut von Schlackenstoffen, macht es dünnflüssiger und setzt so bei den Ursachen an. Patienten, die demgemäß ihre Ernährung umstellen, verlieren ihre Beschwerden, fühlen sich wieder wohl und können alsbald die blutdrucksenkenden Präparate absetzen.

Wohin hat sich unsere schulmedizinische Wissenschaft verirrt, wenn ihr diese einfachen Zusammenhänge, die jeder Laie im Nu erfassen kann und die immer wieder in der Praxis nachprüfbar sind, nicht begreiflich sind???

Milliarden von Euro werden ausgegeben für einen Irrweg, der längst als solcher entlarvt ist!!! Wie soll es mit einem Land bergauf gehen, das sich so an der Nase herumführen lässt??? Ein Appell an die Ärzte: Bitte vergesst vor lauter anatomisch-histologisch-physiologisch-pathologisch-pharmakologischem Fachwissen nicht Euren gesunden Menschenverstand!

Dass diese logischen Folgerungen auch praktische Ergebnisse zeigen, wird durch die vielen Erfahrungsberichte geheilter Patienten belegt, die Dr. Schnitzer in seinen Blutdruckstudien sammelte. Die ersten dieser geheilten Patienten stellte Dr. Schnitzer bereits 1987 auf der Medizinischen Woche in Baden-Baden der Ärzteschaft vor. Die medizinische Fachwelt reagierte mit Ablehnung und Desinteresse.

An der seit 2001 aktuell laufenden Blutdruckstudie können über einen Internet-Fragebogen ständig Fälle ihre eigenen Erfahrungen weitergeben:

<http://www.dr-schnitzer.de/inquiry2.html>

Obwohl die meisten Teilnehmer dieser Studie die Ernährungsempfehlungen Dr. Schnitzers nur zu 70-90 % befolgen, können sie mit beeindruckenden Ergebnissen aufwarten. Hier beispielhaft die Fälle eines 46jährigen Herrn und einer 48jährigen Frau aus Deutschland (ich gebe hier nur die Anmerkungen Dr. Schnitzers wieder, im Buch finden sich detaillierte Angaben über die Ernährung und die Verläufe).

Anmerkungen zu dem Bericht von Herrn W.Z.

14 Monate hatte dieser Patient einen leichten Bluthochdruck, wobei sporadisch stechende Schmerzen in der Brust auftraten. Als er täglich eine halbe Tablette eines blutdrucksenkenden Mittels verordnet bekam, konnte er zwar keine Nebenwirkungen feststellen - aber die Hauptwirkung war auch nur mäßig: Der Blutdruck betrug weiterhin zu hohe 145/92 mm/Hg.

Er suchte nach Alternativen und fand die vorangegangene Auflage dieses Buches. Die darin enthaltenen Empfehlungen wandte er zu etwa zwei Dritteln an. Sein Arzt unterstützte ihn dabei nicht besonders: Er könne die Schnitzer-Therapie ja ausprobieren, im Wesentlichen würde aber die medikamentöse fortgesetzt.

Nach 12 Wochen einer 2/3-Anwendung der empfohlenen natürlichen Ernährung war - bei gleichzeitiger Fortsetzung der Medikation - der Blutdruck so stark abgesunken (auf 120/75 mm/Hg), dass eher die Gefahr eines zu niedrigen Blutdrucks auftrat, wenn die Medikation weiterhin beibehalten würde.

Das Beharren des Arztes auf Fortsetzung der Medikation wird an diesem Punkt aus logisch-naturwissenschaftlicher Sicht unverständlich. Es lässt sich nur mit der dogmatischen Grundstruktur der „opinion-based“ (auf Lehrmeinungen gegründeten) sogenannten „modernen Medizin“ erklären, wenn nicht gar mit ärztlicher Existenzangst angesichts der

„drohenden“ Heilbarkeit einer bisher chronischen, auf „unheilbar“ dauerbehandelten Krankheit, die auf diese Weise immerhin 50 % aller Patienten (und aller Einnahmen) in die Arztpraxen schwemmt.

Der Patient nahm nun die Sache selbst in die Hand, setzte die sinnlose Medikation ab und nahm einen Arztwechsel vor. Seine neue Ärztin unterstützte ihn voll und verordnete ein homöopathisches Mittel, das auch alsbald „ausgeschlichen“ werden konnte. Der Kommentar des Patienten: „Rundum verbessertes Wohlbefinden“.

Er verbesserte dann die Anwendung der gegebenen Ernährungsempfehlungen auf ca. 72 %, und sein Blutdruck blieb damit ohne jede Medikation mit 120/75 mm/Hg in einem optimalen Bereich.

Anmerkungen zu dem Bericht von Frau K.G.

Etwa 3 Jahre lang hatte diese Patientin einen Bluthochdruck von 165/95 mm/Hg, bevor sie begann, blutdrucksenkende Medikamente zu nehmen. Ihre Lebensumstände waren stressig und hatten eine Gewichtszunahme von 20 kg zur Folge. Schließlich begann sie, die verordneten 5 verschiedenen Medikamente (=„Standardtherapie des Bluthochdrucks“) einzunehmen, mit einem „Erfolg“, der so gar nicht den Versprechungen der Schulmedizin über die Effizienz dieser - von ihren Koryphäen gelehrten und vehement für lebenslängliche Verordnung propagierten - „Standardtherapie des Bluthochdrucks“ entspricht:

*Der systolische Blutdruckwert blieb trotz der 5 „blutdrucksenkenden“ Medikamente mit 165 mm/Hg gleich, und der diastolische Blutdruckwert **erhöhte** sich sogar von vorher 95 mm/Hg auf nunmehr 120 mm/Hg!!!*

Der Patientin ging es immer schlechter - was für Jeden, der die wirklichen Zusammenhänge kennt, nur logisch ist - denn diese Medikamente sind aufgrund fehlender Kenntnis über die eigentlichen Ursachen des Bluthochdrucks von den schulmedizinischen „Experten“ falsch konzipiert worden. Teilweise können diese Mittel deshalb reaktiv sogar blutdruckerhöhend wirken.

Trotz ihrer erheblichen Beeinträchtigung durch die Medikamente („kein Antrieb mehr, fühlte mich sehr alt, alles wie gedämpft, konnte mich schlecht konzentrieren“) konnte die Patientin einen Rest an Energie mobilisieren und selbst nach einem Weg aus der bedrohlichen Sackgasse suchen, in welche sie von ihrem Arzt hineinmanövriert worden war. Das hat ihr wahrscheinlich das Leben gerettet, und ihr dann ihre Gesundheit und Lebensfreude zurückgegeben.



Diabetes (Schnitzer)

Diabetiker verursachten in Deutschland im Jahr 2001 schätzungsweise 60 Milliarden Euro an Kosten. Davon entfiel rund die Hälfte auf Ausgaben für Medikamente, die Behandlung von Folgeerkrankungen oder Pflegeleistungen (direkte Kosten). Die andere Hälfte wurde hingegen aufgrund von Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung ausgegeben (indirekte Kosten).

„Diabetes ist heute die teuerste chronische Erkrankung“, sagte Prof. Dr. Hans Hauner, der an der (Diabetes-)Studie mitgearbeitet hat, bei der Vorstellung am 28. Juli in Berlin.

Deutsches Ärzteblatt vom 28. Juli 2005-10-01

Bereits 1977 entdeckte Dr. Schnitzer einen Weg zur Ausheilung des Diabetes.

In einem dramatischen Fall wurde er gebeten, einem Diabetiker zu helfen, dem sein Bein wegen einer Diabetesgangrän amputiert werden sollte (Diabetesgangrän = mit Fäulnis verbundenes Absterben des Gewebes). Er konnte nicht nur das Bein retten, sondern den Diabetiker selbst zur Ausheilung führen.

Er entdeckte, dass die Hauptursache der Diabetesgangrän der Eiweiß-Überschuss der Diabetesdiät ist. Hierbei bezieht er sich auf die Forschungen des Frankfurter Professors Dr. Lothar Wendt, die dieser 1972 veröffentlicht hatte. Auf die gleichen Forschungsergebnisse beruft sich ebenso Eckhard K. Fisseler von der Arthrose-Selbsthilfe. Dr. Wendt zeigt die Gefahren des Eiweiß-Überschusses auf und legt zweifelsfrei dar, dass die Ursache allein in der Aufnahme tierischen Eiweißes zu suchen sei (Eine Zusammenfassung der Forschungsergebnisse von Prof. Wendt ist bei der Arthrose-Selbsthilfe zu beziehen, siehe Bücherecke).

Dr. Schnitzer legte seine Heilmethode des Diabetes 1981 auf der Medizinischen Woche Baden-Baden anhand etlicher geheilter Fälle dar, darunter auch Kinder mit Diabetes Typ I. (Typ I = IDDM = insulinpflichtiger Diabetes, früher Jugenddiabetes; Typ II = NIDDM = nicht insulinpflichtiger Diabetes, früher Altersdiabetes).

Die geheilten Patienten wurden vorgestellt und konnten von der Ärzteschaft im Detail befragt werden. Dessen ungeachtet gilt auch heute noch der Diabetes als unheilbar, und es werden Jahr für Jahr an Zigtausenden Diabetikern Beinamputationen vorgenommen.

In der offiziellen Schulmedizin gilt eine vegetarische Vollwerternährung noch immer nicht als eine seriöse Heilmethode. Aber ist es etwa seriös, Menschen, die geheilt werden könnten, die Beine abzunehmen???



- Anzeige -

Was ist der Sinn und Zweck des Erdenlebens?

Eine Antwort
mit einer Auswahl von
Göttlichen Offenbarungen,
durch das „innere Wort“ empfangen
von Bertha Dudde

Diese aus 170 weiteren kostenlosen
Broschüren, sowie ein Gesamt-
verzeichnis erhältlich bei:

Ingo Schneuing, Flörekeweg 9
21339 Lüneburg
Tel.: 04131 / 3 25 89
e-mail: ISchneuing@aol.com
www.berthadudde.de

Schuppenflechte (Are Waerland)

Eine weitere Krankheit, die für die Schulmedizin als „unheilbar“ gilt. Die Schulmedizin bezeichnet einfach alle Krankheiten als „unheilbar“, an denen ihre Fähigkeiten versagen. Liegt es tatsächlich an der Hartnäckigkeit dieser Krankheiten oder an der Unfähigkeit der Schulmedizin, einen echten Ausweg zu finden? Mit Salben, Bestrahlungen und Medikamenten versucht man, die Schuppenflechte zu „behandeln“, obwohl man doch von vornherein zugibt, dass man keine Ahnung hat, wie sie zu heilen sei.

Auf einer aktuellen Internetseite wird über die Krankheit Schuppenflechte (Psoriasis) aufgeklärt.

(www.netdokter.de/krankheiten/fakta/psoriasis.htm; von Dr.med. Silke Stachowitz, Fachärztin für Dermatologie; Auszüge):

Schuppenflechte kann so schwerwiegend sein, dass sie das Leben des Erkrankten wie eine Behinderung einschränkt. In besonders schweren Fällen ist sie sogar lebensgefährlich.

Schuppenflechte ist nicht ansteckend, kann aber vererbt werden.

Schuppenflechte kommt in allen Altersschichten vor, besonders häufig in der Gruppe der 15 – 40jährigen. Frauen und Männer sind etwa gleich häufig betroffen.

Man kennt heute noch nicht den genauen Grund für das Entstehen einer Schuppenflechte. Auch wenn Sie die Veranlagung in Ihren Genen tragen, bedeutet das noch nicht, dass sich eine Schuppenflechte bildet.

Neben der genetischen Veranlagung spielen noch weitere Faktoren eine Rolle, die sowohl das Risiko des erstmaligen Auftretens der Schuppenflechte als auch des Auftretens von Schüben erhöhen. Dazu gehören z.B. Infektionen, lokale Hautschäden, Alkoholgenuss und bestimmte Medikamente.

Die Anzeichen der Schuppenflechte sind meistens scharf begrenzte, rötliche, leicht erhabene Flecken auf der Haut. Zum Teil können sie auch jucken.

Von der Schuppenflechte sind vor allem Ellenbogen, Knie, Kreuzbeingegend und der behaarte Kopf betroffen. Häufig treten auch Veränderungen der Nägel auf... Es kann sogar zu einer völligen Zerstörung der Nagelplatte (Krümelnägel) kommen.

Die Schuppenflechte verläuft schubweise, sie tritt also immer wieder auf.

Bei etwa zehn Prozent der an Schuppenflechte erkrankten Menschen entwickelt sich langfristig in verschiedenen Gelenken die Psoriasis-Arthritis. Sie betrifft am häufigsten Finger- und Zehen-Gelenke.

Wie wird Schuppenflechte behandelt?

Die richtige Hautpflege ist als Basisbehandlung der Schuppenflechte äußerst wichtig. Ideal sind rückfettende Ölbäder, Duschöle, Fettsalben oder fette Cremes. Sie verbessern die körpereigene Schutzfunktion der Haut. Günstig wirken sich auch Faktoren wie Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure aus, die die Haut vor Austrocknung schützen.

Im akuten Krankheitsschub wird zunächst die Schuppenschicht mit Salbenverbänden (Salicylsäure, Milchsäure) abgelöst. Erst dann können die Wirkstoffe bestimmter Arzneistoffsalben zu den Hautzellen vordringen.

Eine weitere Behandlungsmethode ist die Bestrahlung...

Bei schwereren Krankheitsverläufen werden Medikamente eingesetzt, die das Immunsystem unterdrücken...

Prognose

Derzeit ist die Schuppenflechte nicht heilbar, Krankheitsschübe können also ein Leben lang immer wieder auftreten. Zwei Drittel der Erkrankten erleben allerdings immer wieder Zeiten, in denen sich die Krankheit nicht bemerkbar macht.

Mit dem Verweisen auf erbliche Ursachen, macht es sich die Ärzteschaft immer sehr einfach. Ein Gegenbeweis ist nicht anzutreten, und die Machtlosigkeit des Patienten wird betont. Da hier das Selberhandeln des Patienten anscheinend keine Rolle spielt, wird er umso enger an die Behandlungen des

Arztes gebunden. Es fällt auf, dass bei der Behandlung der Schuppenflechte immer nur überlegt wird, wie man der Haut von außen Nährstoffe und Wirkstoffe zuführen kann. Kommt man damit nicht zum Ziel, fährt man den üblichen schulmedizinischen Ansatz: Man versucht die Krankheit zu zerstören (mit Bestrahlungen, mit Unterdrückung des Immunsystems), in der Meinung, dass, was dann übrig bleibe, müsse ja wohl die Gesundheit sein. Nimmt man aber die gesunde Haut als Maßstab, so ist eines doch sehr augenfällig: Die gesunde Haut braucht keine Ernährung, keinen Austrocknungsschutz, keine Wirkstoffe von außen, keine Salben und Cremes. Die gesunde Haut wird also von Innen ernährt. Die gesunde Haut muss auch keine Schlackenstoffe durch Schuppen, Entzündungen, blutende Wunden oder Eiter abtransportieren. Die Voraussetzung für gesunde Haut ist also gesundes Blut, das keine Schlackenstoffe enthält und nährstoffreich ist. Die Voraussetzung für gesundes Blut ist eine gesunde Ernährung, die keine Schlackenstoffe im Körper hinterlässt und nährstoffreich ist. Die Forschung wird wohl noch sehr lange an den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Schuppenflechte forschen. Sie ist blind für die einfache Logik dieser Krankheit. Dass diese naturheilkundliche Logik auch in der Praxis funktioniert, zeigt uns der folgende aufschlussreiche Heilungsfall aus dem Buch

Frau Gunhild Lindström erzählt:

1939 entstanden bei mir ganz plötzlich raue, unebene Gebilde im Haarboden. Wenn ich versuchte, dieselben zu beseitigen, dann war darunter eine von kleinen Blutstropfen durchtränkte Hautschicht zu sehen, die nach wenigen Tagen schon wieder vom Ausschlag bedeckt war. Ich konsultierte den Arzt, der mir eine Teerpaste empfahl. Ich musste nach der Apotheke gehen, um das in einem Topf befindliche Rettungsmittel zu holen, mit dem Bescheid des Arztes, der mir immer noch in den Ohren klang: „An dieser Hautkrankheit ist nichts zu machen. Die Entstehungsursachen sind noch nicht erforscht. In diesem Falle ist es wahrscheinlich, dass irgend eine erbliche Belastung mitspielt.“

Dass etwas in meinem jetzigen Lebensmilieu die Ursache sein sollte an dem Ausschlag, war nicht denkbar.

Indessen verschwand alles wieder. Die Zeit verging, und ich war bei scheinbar guter Gesundheit, bis im März 1944. Dann kam das Ekzem wieder, diesmal aber nicht am Haarboden, sondern auf der Brust, auf den Oberschenkeln und besonders intensiv an den Beinen. Verzweifelt bin ich wieder zum Arzt gegangen, um Hilfe zu suchen. Und wiederum musste ich die selbe Hilflosigkeit sehen, durch ein Kopfschütteln ausgedrückt. Und wieder dieselbe trostlose Melodie - wenn auch mit etwas anderem Text: „Es gibt für Sie keine Hoffnung...“

Was sollte ich nun denken und fühlen nach solchen Worten, die außerdem ergänzt wurden durch ein Rezept für eine neue Salbe, einer rötlichgelben Schmiere, die brannte wie die schlimmste Säure... Es war mir unmöglich, mit dieser Salbe fortzufahren, und sie hat auch nicht im geringsten geholfen. Im Herbst 1944 ging das Ekzem dann wieder zurück, außer am Ellbogen, wo es sich ordentlich festgebissen hatte.

Im folgenden Jahre wollte ich wieder ärztliche Hilfe suchen und ging zu einem anerkannten Hautspezialisten.

Umsonst...umsonst dachte ich, als ich durch das Rezept eine neue Teersalbe „für äußerlichen Gebrauch“ erhielt. Auch dieses Apothekerprodukt hat in keiner Weise geholfen.

Dann aber im Mai 1946 gingen wir in unserer Familie vorsichtig zur Waerlandkost über, und das hat uns allen sehr gut getan, mir ganz besonders. Nach all den Schwierigkeiten, die ich gehabt hatte wegen der Krankheit und dazu noch mit gewissen persönlichen Angelegenheiten, kam Are Waerlands Gesundheitsbotschaft wie eine wunderbare Gabe vom Himmel.

Da ich bisher verstimmt und mutlos gewesen war, erhielt ich nun durch das Studium von Waerlands „Die Macht des Gedankens“ wieder meinen Glauben an das Gute und Schöne im Leben. Ich habe dann Werte entdeckt, von denen ich vorher nie hätte träumen können, wovon ich keine Ahnung gehabt... Durch die Waerlandsche Lebensführungsreform bin ich also wie aufs neue geboren und angefangen zu verstehen, wie viel das Lebens uns Menschen eigentlich bieten kann.

Nach einem schweren Rückfall, der unmittelbar nach einem Hummeressen auftrat, musste sie sich wieder durch konsequente Anwendung der Waerland-Richtlinien „herausarbeiten“.

Hierbei suchte sie die Unterstützung durch einen Homöopathen, *der in seiner Krankenbehandlung der Waerlandlinie folgt.*

Mit Hilfe von stark reinigender homöopathischer Medizin, Waerlandkost, ferner von einer wertvollen Blutreinigungskur mit Pflanzenabsud, und durch einen vermehrten Flüssigkeitsumsatz wurde mein Blut immer reiner, und die Anhäufung von schädlichen Schlacken im Körper verminderte sich, sodass mein ganzer Körper gestärkt und besser ausbalanciert wurde.

Nach einigen Monaten war ich wieder frei von dem Ausschlag an den Beinen, auf der Brust, Rücken und Armen. Und jetzt im August 1948 betrachte ich mich als vollkommen gesund.

...die Waerlandkost schmeckt Tag für Tag besser. Und zieht man sich das noch zu Nutzen, was Are Waerland in seinen philosophischen und psychologischen Schriften bietet, und was Ebba Waerland schreibt über „Die geistigen Wirklichkeiten“ so wird einem das Dasein reich und schön. Dann erlebt man auch die Größe und Schönheit des Lebens, wie der Schöpfer sie für uns bestimmt hat. (Auszüge)

Hier wird deutlich, dass die Lebensreform nach Waerland nicht nur eine Ernährungsumstellung beinhaltet, sondern eine ganzheitliche „Lebenserneuerung“, eine Bekehrung zum Leben, die den ganzen Menschen umfasst, Körper und Seele.

Viele, die sich heute von der Schulmedizin abwenden, tun das, weil sie die seelischen Ursachen der Erkrankungen erkennen. Manche lehnen dabei nicht nur die Behandlungen der Schulmedizin ab, sondern auch die Anleitungen zum Selberhandeln, die uns die Lebensreform gibt. Denn sie meinen, das Primäre wäre nun einmal die Seele, alles Körperliche sei sekundär. Diesen sei hier folgender Satz zum Nachdenken übermittelt.

Frau Gunhild Lindström schreibt auch:

Ich habe die bedeutungsvolle Erfahrung gemacht, dass die kleinste Abweichung von der Waerlandkost und im Flüssigkeitsumsatz mein Wohlbefinden stört.



Multiple Sklerose (Ebba Waerland)

Ebba Waerland schreibt in ihrem Buch **„Die Waerland-Therapie und ihre Erfolge“** (Humata Verlag/Bern) von den Heilerfolgen, die sie durch Anwendung der Waerlandkost bei den verschiedensten, darunter sehr schweren Erkrankungen erleben durfte, darunter auch die Multiple Sklerose. Auch diese Krankheit gilt nach heutiger Auffassung als unheilbar. Sie kommt scheinbar zufällig über einen Menschen und begleitet ihn angeblich bis ans Ende seiner Tage. Wenn man sich aber durch die Änderung seiner Lebensgewohnheiten von ihr befreien kann, so waren es die vormals falschen Lebensgewohnheiten, die zu ihr geführt haben. So ist der Mensch also nicht machtlos, er kann die Erkrankung zur Ausheilung bringen, und er kann ihr auch, wenn er die Zusammenhänge erkennt, wirksam vorbeugen.



Ebba
Waerland

1897 - 1981

Ebba Waerland entwickelte die verschiedenen Kostanpassungen der Waerlandkost an die speziellen Erfordernisse bei den verschiedenen Krankheiten. Ist es ein Widerspruch, zu sagen, es ist die gleiche gesunde Ernährung, die den Gesunden gesund erhält und den Kranken heilt, aber für Kranke bedürfe es besonderer Kostanpassungen?

Nein, und zwar deshalb nicht, weil die Prinzipien der gesunden Ernährung erhalten bleiben (vegetarische Vollwertkost, Überwindung der Genussgifte, hoher Roh-Anteil). Aber natürlich bedarf ein Kranker einer anderen Ernährung als ein Gesunder, die gesunde Ernährung passt sich immer den besonderen Gegebenheiten an. So unterscheiden sich ja die Bedürfnisse, ob man körperlich arbeitet oder am Schreibtisch, ob man jung oder alt ist, ob man im kühlen Norden lebt oder im heißen Süden. So also auch bei den verschiedenen Krankheiten.

Die gesunde Heilnahrung ist kein starrer Kostplan. sondern passt sich flexibel den Gegebenheiten an. Nur ihre Prinzipien sollen verstanden und stets beibehalten werden.

Von den zahlreichen Heilungsberichten von Ebba Waerland gebe ich hier zwei leicht gekürzt wieder. *Es ist schwer zu entscheiden, welche unserer sogenannten „Kulturkrankheiten“ schlimmer ist, der Krebs oder die Multiple Sklerose. Das Furchtbare dieser organischen Nervenerkrankung liegt darin, dass junge Menschen oft schon im Entwicklungsalter davon befallen werden. Sie ist heimtückisch und tritt schleichend auf; hat sie erst einen Menschen erfaßt, so ist er nach schulmedizinischer Auffassung meist hoffnungslos verloren. Die Ärzteschaft steht dieser Erkrankung vollkommen machtlos gegenüber.*

Da die Multiple Sklerose das Nervensystem befällt, ist sie nicht wie die anderen „Kulturkrankheiten“ in bestimmten Organen lokalisiert. Das zentrale Nervensystem reguliert ja die ganze Maschinerie des Körpers, und wenn es in Unordnung gerät, so wird auch der gesamte Zellenstaat mit all seinen Funktionen davon ergriffen.

Multiple Sklerose wird dadurch verursacht, dass das Nervensystem durch eine falsche, einseitige Kost, der es einerseits an wichtigen Elementen fehlt und die außerdem den Organismus vergiftet, geschädigt wird. Daß so viele junge Menschen von der Erkrankung ergriffen werden, beruht darauf, dass sie schon von ungesunden Eltern stammen.

Wie bei allen anderen Krankheiten besteht das Heilmittel in der Entgiftung des Körpers unter anderem durch Einläufe und in der Zufuhr von Aufbaustoffen. MS-Patienten leiden meist an schwerer Verstopfung. Keine Besserung ist möglich, ehe die Gedärme durch Massage, Bauchübungen und geeignete Darmspülungen wieder gekräftigt sind und genügend funktionieren können. Ferner ist die Anregung der Blutzirkulation und des Stoffwechsels außerordentlich wichtig, die unter anderem durch Heilgymnastik, Massage und Bäder erreicht werden kann. Der Kranke selbst kann außerordentlich viel zu seiner Genesung beitragen. Schritt für Schritt muß er sich vorwärts kämpfen und mit unermüdlicher Energie seine erlahmenden Muskeln gebrauchen und üben. Es gehört große Ausdauer und unendliche Geduld dazu. Ein schnell errungener Sieg ist sehr selten.

I.G., ein junges Mädchen, sah ich zum ersten Mal in Elmau im Frühjahr 1951. Dr. med. E. Röhling, der im Winter 1950/51 ein paar Monate in Kiholm gewesen war, um unsere Kosttherapie kennenzulernen, leitete dort ein Sanatorium. I.G., die an Multipler Sklerose litt, befand sich in erbärmlichen Zustand. Sie war vollkommen kraftlos, körperlich und seelisch zusammengebrochen und sehr deprimiert. Versuchte man, ihr Hoffnung zu machen, waren Ströme von Tränen die Antwort. Sie war blaß und mager und konnte sich kaum auf den Beinen halten.

Den Sommer über war sie bei Dr. med. Röhling, aber als ich das große Sanatorium in Elmau übernahm, kam sie zu mir. Sie befand sich bereits auf dem Wege der Besserung und machte weiterhin wunderbar schnelle Fortschritte. Sie half uns jetzt im Haushalt. Am 1. Oktober kam ich nach Elmau. Bereits Ende November konnte Fräulein I.G. allein eine Bergbesteigung durch Eis und Schnee machen. Sie machte sich in der Morgendämmerung auf den Weg und kam erst spät am Abend zurück, eine Leistung, um die sie mancher Gesunde beneiden würde.

In Bad Soden erzielten wir gute Erfolge bei einem jungen Finnen. 1943 war die Sehkraft des einen Auges stark herabgesetzt worden. 1947 verschlechterte sich das Sehvermögen des anderen Auges. Das Gehör ließ nach; außerdem litt er an sehr schmerzhaften Neuralgien. Das linke Bein wurde schwer und schwach, er musste es mühsam nachschleppen. Dann kam es zu Gleichgewichtsstörungen, die immer mehr zunahmen. Als er nach Bad Soden kam, konnte er nur mit großer Anstrengung ein paar Schritte machen und taumelte dabei wie ein Betrunkener. Er war blaß und mager und hatte den starren Blick, der so typisch für diese Krankheit ist.

Er war ein starker Raucher und es war ihm unmöglich gewesen, seine Nikotinsucht zu überwinden. Ich ließ ihn zunächst fasten - das einzige Mittel, um der unheilvollen Gier nach Tabak bei eingefleischten Rauchern Herr zu werden. Wie glücklich war er, als er nun endlich den Sieg davonzutragen durfte.

Nach Beendigung des Fastens erhielt er die übliche Waerlandkost unter Zusatz von gekeimtem Weizen, der bei Multipler Sklerose unbedingt erforderlich ist. Er erhielt die übliche Behandlung, die in Massage, Bewegungsübungen, Wechselbädern und kräftigem Trockenbürsten besteht.

Auch in diesem Fall trat wunderbar rasch eine Besserung ein. Der Gang wurde sicherer und er konnte seine Spaziergänge immer weiter ausdehnen. Nach einigen Wochen kam er

strahlend nach Hause und erzählte, dass er nunmehr mit dem „Laufen“ begonnen hatte. Mit großer Energie und unbeschreiblicher Freude trainierte er täglich das Laufen. Ohne jegliche Hoffnung war er zu mir gekommen - nur nach dem letzten Strohalm greifend. Glückstrahlend kehrte er bereits nach wenigen Wochen zu Frau und Kindern zurück. Leider ist aber dieser junge Finnländer ein Beispiel dafür, dass die Erfolge bei einer Kur von nur einigen Wochen bei einer so weit fortgeschrittenen MS nicht anhalten können. Wenn ein solcher Patient nicht die Möglichkeit hat, zu Hause eine radikale Kur fortzusetzen, kann eine Verschlechterung wieder eintreten, wie es hier der Fall war. (a.a.O., Sn. 121-125)

Oftmals fällt es dem Patienten in seinem alten häuslichen Umfeld schwer, die Ernährungsgewohnheiten fortzuführen, die seine Heilung bewirkt haben. Das zeigt auch, welche eine große Hilfe ein solches Ernährungskurheim sein kann, und dass ohne ein solches der Weg zu einer gesunden Ernährung oftmals erst gar nicht gefunden wird. Deshalb ist es so wichtig, dass genügend Ernährungskurheime eingerichtet werden und dass eine solche Kur staatlich gefördert wird. Bis so etwas geschieht, obliegt es dem Einzelnen sich aus eigener Kraft das aufzubauen, was jedes Menschen Aufgabe ist: eine gesunde Ernährung.



Krebs (Ebba + Are Waerland)

Ebba Waerland stellt in ihrem Buch „**Die Waerland-Therapie und ihre Erfolge**“ (Humata Verlag/Bern) fest, dass Krebs bei gesund lebenden Naturvölkern unbekannt ist, folglich also mit den Lebensgewohnheiten in der modernen Zivilisation zu tun hat.

Sie schildert *hier einige schwere Krankheitsfälle, bei denen durch Waerlandtherapie erstaunliche Resultate erreicht wurden.*

Ein besonders eindringlicher Fall ist der folgende:

Auf Island lebte ein sehr bekannter Chirurg, der gleichzeitig Distriktsarzt war, Jonas Kristjanson. Schon im Jahre 1929 kam er in Berührung mit den Waerlandideen und hat durch eine Kostumstellung seine Krankheiten überwinden können. Er war bis ins hohe Alter sehr rüstig.

Seit seiner wunderbaren Genesung hat er seine Patienten nach unseren Methoden behandelt und mit ihnen herrliche Resultate erreicht.

Man nannte ihn den „Freund der Hoffnungslosen“, und dieser Name war symbolisch für sein Wirken. Denn bei ihm suchten die aufgegebenen Kranken, denen niemand helfen konnte, einen letzten Ausweg. Oft war es ihm vergönnt, ihnen den Weg zurück zur Gesundheit zu zeigen.

Hier ein Fall, den er mir selbst geschildert hat:
Eine Frau kam zu ihm mit großen Krebsgeschwüren in beiden Brüsten. Die Ärzte, die ihr nicht helfen konnten, hatten ihren Fall als hoffnungslos erklärt. Eine Operation sei aussichtslos, da die Krankheit schon zu weit fortgeschritten sei. Daraufhin suchte sie Dr. Kristjanson auf, nicht um Hilfe von ihm zu bekommen, denn sie glaubte nicht mehr an eine Gesundung - sondern um einen Rat zu erhalten, wie sie sich ernähren sollte, um so weit wie möglich den entsetzlichen Schmerzen zu entgehen, die bei Krebskranken im letzten Stadium üblich sind.

Dr. Kristjanson riet ihr, nur Rohkost, inklusive rohe Kartoffeln und Milch zu sich zu nehmen.

Als die Frau ihn verließ, glaubte er, dass er sie nie mehr wieder sehen würde. Aber zu seinem großen Erstaunen kam sie nach zehn Monaten wieder, strahlend vor Dankbarkeit und Gesundheit. Eine Untersuchung bestätigte, dass die schweren Krebsgeschwülste spurlos verschwunden waren.

Auch eine Blutuntersuchung ergab außerordentlich gute Resultate. Sie, die vorher sehr blutarm war, hatte jetzt einen Hämoglobingehalt von 100%. Der Allgemeinzustand war ganz ausgezeichnet.

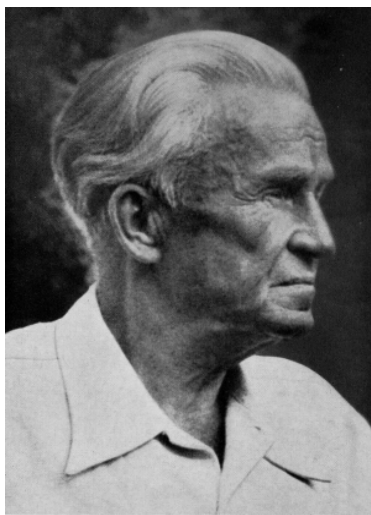
Ebba Waerland gibt anschließend detaillierte Hinweise für das Fasten und für die Ernährung bei Krebskranken. Wichtig ist ein sehr hoher Rohkostanteil, wenn nicht zu hundert Prozent Rohkost.

Der amerikanische Arzt Dr. Max Gerson heilte mit seiner Rohkost-Therapie in der Mitte des letzten Jahrhunderts viele Patienten, die bereits von der Schulmedizin aufgegeben waren.

Die Schulmedizin lässt oftmals die Kranken im Stich und verweist noch nicht einmal auf diejenigen, die helfen können.

Nachfolgend ein besonders eindringlicher Bericht aus **„Waerlandkost hat uns gerettet“**

(Are Waerland, Humata Verlag/Bern, 1953, vergriffen):



Are Waerland

1876 - 1955

Ingrid Öye litt an einer schweren Hautkrankheit, die mal als „Brennpocken“, mal als „Hautkrebs“ diagnostiziert wurde. Der Bericht von Ingrid Öye ist eine einzige Leidensgeschichte, bis zu dem Punkt, als sie auf Are Waerland stieß. Beginnend mit einer Pockenimpfung im Alter von 4 Jahren nahm ihre Krankengeschichte ihren Lauf. Sie bekam Mandelanschwellungen, Bronchitis und alle möglichen Unpässlichkeiten... Nach den Kinderkrankheiten folgten dauernd Erkältungen, Hals- und Brustkatarrh, dann Lungenkrankheiten, Magenbeschwerden, Migräne, ständige Müdigkeit, Nervosität und das Schlimmste von allem: ein sehr schweres Ekzem, das sich über den ganzen Körper ausbreitete und das mich monate- und jahrelang unter fürchterlichen Schmerzen ans Bett fesselte, nicht am wenigsten infolge der Behandlung, die ich über mich ergehen lassen musste, mit allerlei Salben, ätzenden Medikamenten und Injektionen.

Dieses Ekzem begleitet sie fast das ganze Leben, raubte ihr die Jugend und die schönsten Jahre. Am Schluss nässte es und stank fürchterlich. Sie kam sich vor wie eine lebendige, faulende Leiche.

Als sie schon dem Selbstmord nahe war, betete sie und wurde in der Folge durch wunderbare Fügung zu Are Waerland geführt. Im Wartezimmer eines Homöopathen blätterte sie in einer Ausgabe von Are Waerlands Monatsschrift. *Man denke sich die Überraschung! Hier war ein Mann, der es wirklich wagte, offen zu reden. Artikel um Artikel wirkten wie ein Bad in einer klaren Quelle, wie ein wirkliches Gesundheitsgetränk. Und ich trank und trank und notierte mir die Adresse, rannte hinaus zum Telephon, meldete mich an und fuhr schnellstens hinaus zu ihm. (...)*

Das erste, was meinem Blick begegnete, war ein schön gezeichneter Kopf eines jungen Weibes auf hellblauem Grund mit folgendem Text:

„Es ist ein neuer Menschentyp, den wir nötig haben, der mit alten Gewohnheiten und Vorurteilen brechen will, um das Leben auf neuem, gesunderem und festerem Grund zu bauen und damit Freiheit zu erringen von Leiden, von Krankheiten und sozialen Verkehrtheiten für die davon betroffene Menschheit.“

Man kann sich denken, wie diese Worte auf meine kranke und wunde Seele wirkten. Es war, als ob die Türen zu einer ganz neuen Welt, der Welt, von der ich geträumt und die ich oben in den Felsen gehnt hatte, nun weit geöffnet würden. Aber sollte ich wohl dorthin kommen? – Auf einem Bücherbrett stand eine Sammlung Bücher, von Are Waerland herausgegeben. Ich nahm eines zur Hand: „Den stora Kraftcentralen“ und fing an zu lesen:

„(...)Das wirkliche Wissen ist nie anders als durch ein gesundes Leben zu gewinnen und ist das Resultat einer Lebensharmonie, die wir zuerst in unserem eigenen Körper und unserer Seele zu verwirklichen trachten müssen, bevor wir sie mit dem Verstand erfassen und zu unserem gemeinsamen Eigentum machen können.

„Horch, ihr Brüder, auf die Stimme des gesunden Körpers! Eine aufrichtiger und reinere Stimme gibt es nicht“, hat Friedrich Nietzsche gesagt. Das ist der Anfang der Weisheit!

Mit der Stimme des gesunden Körpers werden auch die reine Intuition, die subtilsten Gefühle wach, und dadurch entsteht auch der seelische Kontakt mit dem wahren Leben... mit dem ganzen Dasein, dem Universum und den tiefsten geistigen Wirklichkeiten.

Wir können unsere Seele nicht reinigen, ohne dass der Körper zuerst gereinigt wird. Das hohe Lied des Lebens kann nur auf einem rein gestimmten Instrument gespielt werden. (...)

Ohne die vollkommene Gesundheit und ihre Frucht, die Weisheit, wird unsere Zivilisation zu einem Gift, das auflöst, verwüstet und tötet, anstatt zu entwickeln, den Menschen auf seiner Erdenwanderfahrt zu inspirieren. Auf diese Art und Weise sollte die Menschheit gerade die Eigenschaften erwerben, die nötig sind, um eine neue Kultur und eine neue Gemeinschaft aufzubauen und damit den Grund zu legen für ein neues Leben auf Erden.“

Ich verschlang diese Zeilen. Ich las sie wieder und wieder. Es war, wie wenn Schuppen von meinen Augen fielen...

Sie stellte sofort ihre Ernährung um.

Vorerst gab es eine recht gründliche Reinigung mittels Gemüsebrühe und Klistieren. Das, was dann abging, war geradezu fürchterlich, sowohl zu sehen wie zu riechen. Welch entsetzlichen Unrat ein Menschenkörper enthalten kann! Nie hätte ich denken können, dass ein so magerer, kleiner Körper wie der meinige mit nur 45 kg Gewicht eine solche Masse Unrat beherbergen könnte. Aber sobald der Körper entgiftet wurde, verschwanden auch Ekzem, Eiter, Blasen und die Wunden heilten; die Haut wurde wieder rein und zart. Binnen 5 Monaten war ich gänzlich frei von all diesen Wunden.

Alles, was wir tun können, sagte Are Waerland, ist, die Natur dadurch zu unterstützen, indem wir so nachhelfen, dass ihre gesundmachenden Kräfte die Genesung in bester Art vollbringen können. Die Natur ist die grosse Ärztin, die alles weiss und kann.

Waren es nicht gerade diese Worte, die ich weit weg in meiner Einsamkeit in den Felsen hörte, als ich am Rande des Selbstmordes stand und in meiner Verzweiflung zu beten anfang? Und waren meine Gebete jetzt nicht auf herrliche Art



erhört worden, so dass ich nun Schritt für Schritt der einzigen reinen, frischen Quelle näherkam, wo ich den ersehnten Gesundheitstrank finden konnte?

Nach 6 Monaten war nicht nur das Ekzem geheilt, sondern alle meine gesundheitlichen Störungen wie weggeblasen. (...)

Und in dem Grade, wie ich entgiftet wurde, sind auch die Krankheiten verschwunden... Ja, sie zogen hinweg wie der Nebel vor der Sonne. Alle Organe fingen an, richtig zu arbeiten, und funktionieren auf normale Art und Weise. Wir wollen nur mein Haar als Beispiel nennen. Ich war nahe daran gewesen alles zu verlieren. Aber in dem Grade, wie mein Körper von seiner Giftlast befreit wurde, kam auch das Haar wieder. Und nicht nur das, es wurde reicher und kräftiger als vorher. Es bekam Weichheit und neuen Glanz. Das beweist, dass nun das Blut, womit es genährt wird, erneuert ist, dass der Boden anders geworden ist!

Hier zeigt sich wieder, wie eng die körperliche und die seelische Wandlung zusammengehören. Eine neue Lebensfreude kam in Ingrid Öye auf, auf ganz neue Art konnte sie das Essen, die Natur, die Musik und die Literatur genießen.

Das einzige, was mein Dasein jetzt verdüstern kann, ist, zu sehen, wie viele Tausende dieselben Irrtümer begehen und dieselben Krankheiten bekommen, ohne dass einer dieser legitimierten Ärzte etwas dagegen unternimmt. Im Gegenteil werden diese armen Opfer der verkehrten Lebensgewohnheiten in ihrer Notlage geradezu von denjenigen hilflos liegen gelassen, die ihnen den Weg zu Gesundheit und neuem Leben zeigen sollen.

Um einen solchen wunderbaren Bericht dem Vergessen zu entreißen, habe ich ihn hier auszugsweise wiedergegeben. Ich hoffe, ich konnte wenigstens einen kleinen Eindruck vermitteln. Krankheit ist eine Abkoppelung des Menschen vom kosmischen Ganzen. Die Heilung ist wieder die Ankoppelung des Menschen an das kosmische Ganze, sowohl seelisch wie körperlich. Der Körper, der wieder zurückfindet in die Einheit mit der ihn umgebenden Natur, ernährt sich seiner Art gerecht mit biologisch angebauter Nahrung und liebt es, sich in der freien Natur zu bewegen und sie in der Stille in sich aufzunehmen. Die seelische und die körperliche Wandlung sind eins.



Behandlung

Wenn eine Krankheit selbst beherzten und klugen Feld-, Wald-, Wiesenärzten sich nicht ergibt, dann ist es rätlich, man komme ihr kapazi - tätlich. Bleibt sie selbst dann, trotz hoher Kosten, noch unerschüttert auf dem Posten, so lässt sich leider nicht vertuschen: Jetzt wird es Zeit, um Kur zu pfuschen. Doch pfeift auch da die Krankheit drauf, dann lasse man ihr freien Lauf. Vielleicht sie geht, sobald sie sieht, dass gar nichts mehr für sie geschieht.

Eugen Roth

Bücherecke

Eckhard K. Fisseler

Arthrose Der Weg zur Selbstheilung - Das Buch - Mit der ganzheitlichen Arthrose-Therapie (GAT)

Arthrose-Selbsthilfe
1. Auflage 12/2005, 25,00 €

Dieses Buch über Arthrose sollte genauso zur Standardliteratur im Medizinstudium zählen wie „Bluthochdruck heilen“ von Dr. Schnitzer. Es erklärt die wahren Ursachen und Hintergründe der Arthrose und kann so auch den Weg zur Heilung aufzeigen. Vor allem ist es natürlich ein Buch für Betroffene. Mit einem konkreten Kostplan lädt es ohne Umschweife zur Ernährungsumstellung ein. Darüber hinaus kann es aber auch genau begründen, weshalb sich dieser Kostplan so und nicht anders zusammensetzt. Alles ist vollkommen einfach und allgemeinverständlich beschrieben. Viele Literaturhinweise regen zum Weiterlesen an. Jedoch hat Herr Fisseler seine eigenen Leseerfahrungen in komprimierter Weise so gekonnt zusammengefasst, dass einem auch ohne einen großen theoretischen Hintergrund die Zusammenhänge sofort klar werden.

Wie immer empfehle ich auch dieses Ernährungsbuch nicht nur dem Kranken, sondern auch dem Gesunden, da man mit dieser Ernährung natürlich die beste Vorsorge gegen Arthrose leistet, die es geben kann. Die Ernährungsrichtlinien sind nach allem, was ich bisher über Ernährung gelesen und erfahren habe, sehr, sehr ausgereift. Sie sind praktisch erprobt und sofort umsetzbar. Es ist zwar ein Weg, der eine gewisse Rigorosität erfordert, der aber nicht so dogmatisch und fanatisch ist wie die Verfechter der hundertprozentigen Rohkost. Hier wird gezeigt, worauf es wirklich ankommt!



Eckhard K. Fisseler
Begründer der
Arthrose-Selbsthilfe

Broschüren im Selbstverlag der Arthrose-Selbsthilfe erschienen

Eckhard Fisseler
**Arthrose
der Weg zur Selbstheilung**
mit der ganzheitlichen Arthrose-Therapie
(GAT)
(Heft 1) 12,00 €
Enthält die Anleitung mit Tageplan,
damit Sie sofort mit der Therapie beginnen
können.

Günter A. Ulmer
**Hirse
Ein Heilgeschenk der Natur"**
Wichtige Aussagen zu einem wertvollen
Naturheilmittel
(Heft 2) 4,00 €

Lothar Messing

Der Eiweiß-Mythos"

Lothar Messing schrieb in "Natur & Heilen" über die Erkenntnisse des Professor

Lothar Wendt

(Heft 3) 4,00 €

Astrid und Klaus Schaper

Es gibt auch einen anderen Weg

Rezepte für Arthrose (GAT)

(Heft 5) 10,00 €

Endlich ist es uns gelungen, das Buch von Professor Dr. Lothar Wendt

Die Eiweißspeicherkrankheiten

als Kopie herstellen und anbieten zu dürfen.

Der Haug Verlag, jetzt Thieme Verlag, hat für eine begrenzte Menge seine Zustimmung gegeben.

Zu einen Preis von 50,-- € können wir es portofrei liefern. Bestelltext: Wendt-Kopie

Bestellinformationen (nur für Bestellungen aus und nach Deutschland!)

Die Lieferung erfolgt immer per Vorkasse, da wir als vom Finanzamt anerkannter gemeinnütziger Verein die Verwaltungskosten so gering wie möglich halten wollen. So einfach bestellen Sie die Broschüren, indem Sie Ihre Banküberweisung nach folgendem Muster ausfüllen:

■ **Empfänger:** Arthrose-Selbsthilfe

Konto-Nr. des Empfängers: 331017

bei (Kreditinstitut): Stadtparkasse Felsberg

Bankleitzahl: 520 515 55

■ **Betrag:** Am eingezahlten Betrag erkennen wir, welche Broschüre(n) gewünscht werden. Weitere Angaben sind nicht erforderlich.

Beispiel:

12,-- EUR = Broschüre "Arthrose der Weg zur Selbstheilung"

20,-- EUR = Broschüre wie oben + Hirse + Eiweißmythos

30,-- EUR = Broschüren wie oben + Astrids Rezeptbuch

■ **Verwendungszweck:** Hier nur Ihren Ort und die Straße angeben, mit Telefon.

■ **Kontoinhaber:** Ihr Name, Ihre Kontonummer

Weil manche Banken den bei "Verwendungszweck " eingesetzten Text nicht vollständig übertragen, kommt es vor, dass wir Ihr bezahltes Heft nicht absenden können, weil die Anschrift fehlt. Ihre Adresse wird nach 4 Wochen von unserer Liste gelöscht, wenn Ihre Zahlung nicht erfolgt ist. Wenn wir dann wenigstens Ihre Telefonnummer haben, gibt es kein Problem. Darum senden Sie bitte zusätzlich eine E-Mail an uns mit dem Text: "Heft ist bezahlt, bitte senden an..." und setzen Sie da ihre vollständige Anschrift mit Telefonnummer ein. Nach Ihrem Zahlungseingang geht Ihre Bestellung am nächsten Tag zur Post. Die **vollständige Angabe Ihrer Postadresse** unter "Verwendungszweck" und zusätzlich per E-Mail ist Voraussetzung dafür.

Wenn das Heft nach **8-10** Tagen noch nicht angekommen ist, rufen Sie bitte an: Tel: 05662 / 408851 oder schicken Sie eine E-Mail: arthrose@online.de

Eckhard K. Fisseler
Arthrose-Selbsthilfe
Am Mühlenberg 2
34587 Felsberg (bei Kassel)
Tel.: 05662 / 40 88 51
www.arthroseselbsthilfe.de

Versandprogramm

Sebastian Stranz

Roh macht froh

Der Stufenweg der Ernährung

Sebastian Stranz

Roh macht froh!

Das Buch erscheint demnächst im Michaelsverlag. Es kann bis dahin als Kopie-Exemplar bei mir bezogen werden.

Kopie-Exemplar, DIN A 4,
248 Seiten, Spiralbindung blau
15,00 EUR

Hier ein Auszug aus einer Rezension von
Stephan Petrowitsch, Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“,
Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

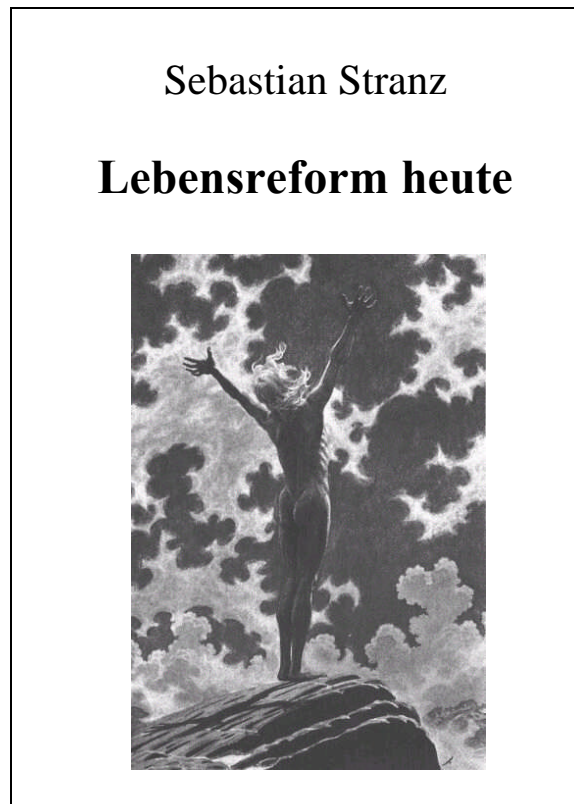
Sebastian Stranz

Lebensreform heute - Das Buch Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung

- aus sämtlichen Artikeln der Nummern 1 bis 8 des Rundbriefes
(Was ist Kultur/Stammt der Mensch vom Affen ab/Fragen zur Esoterik/
Lebensreform - gestern, heute, morgen/Heilung durch Ernährungsumstellung/Sucht versus Lebensreform/Bewegung/Rohkost)
- aus Kapiteln von
"Spirituelle Aspekte der Ernährung"
(bisher unveröffentlicht)
- und von „Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,
DIN A 4, 212 Seiten,
Spiralbindung
15,00 EUR



Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere Pflegekassen, der Weg zu einer dauerhaften Gesundheit für jedes Alter (je eher man beginnt, desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,
97 Seiten

8,00 EUR

Nicht bei mir! Nur im Handel!
(z.B. bei www.ulmertuningen.de)

ISBN 3-932346-07-6



Sebastian Stranz

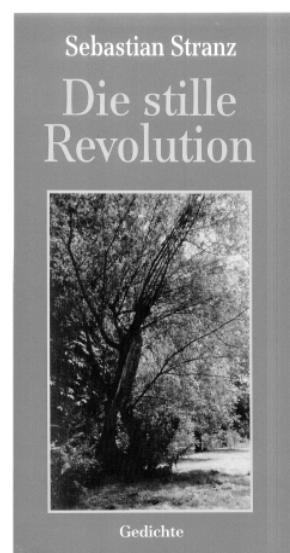
Die stille Revolution

Gedichte

Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,00 EUR



Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

Roman

erhältlich als Kopie-Exemplar

114 Seiten, einseitig

Spiralbindung

8,- EUR

Inhalt: Nach dem Scheitern ihrer Ehe zieht sich die eigenwillige Dänin Caroline Hansen, eine Enddreißigerin, aufs Land zurück, um auf einem kleinen Hof als Tierheilpraktikerin ihre Träume zu verwirklichen.

Ein riesiger Schuldenberg aus ihrer Ehe und eine Gehbehinderung machen ihr das Leben nicht gerade leichter.

Schuld daran ist auch Biggi, welche sich über das Internet in ihre Ehe gehängt und diese zerstört hat.

Doch in Carolins neuem Leben gibt es auch noch Rick Mc Petersen, den Kunstexperten, der den Kampf gegen die Behinderung mit Caroline

gemeinsam durchstehen möchte und sie auf diesem Wege begleitet.

Und bald erkennt er, dass er behutsam um Caroline kämpfen muss...

„**Der Katzenprinz**“, ein teilweise autobiografischer Roman der Autorin Karen Grace Holmsgaard, nicht nur für Pferdefreunde, und ein wunderbarer Dänemarkroman, der Mut macht.

Sebastian Stranz / Martha Kosthorst Die Tanzmaus und die Eule



Sebastian Stranz

Aquarelle von Martha Kosthorst:

Die Tanzmaus und die Eule

Ein Märchen für Groß und Klein
- auch ein wunderbares Geschenk
für jede Gelegenheit

DIN A 5, 16 Seiten,
durchgehend illustriert,

Außenseite in Farbe

1,- EUR (EIN Euro!)

Aktuelle Ausgaben:

- **Seelische Gesundheit** (Nr. 12, Juni 2007)
- **Was ist Lebensreform?** (Nr. 13, September 2007)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**		
	Buch Roh macht froh	15,-	
	Buch Lebensreform heute	15,-	
	Gedichte Die stille Revolution	5,-	
	Roman Der Katzenprinz	8,-	
	Märchen Die Tanzmaus	1,-	
xxxxx	Versandkosten***	XXXXXXXXXX	
xxxxx	Gesamtpreis	XXXXXXXXXX	

* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

** Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Selbstkostenpreis für Herstellung und Versand des Rundbriefes: innerhalb Deutschlands 12,- € / AUS+CH 24,- €
Spende willkommen! Es handelt sich um ein nichtkommerzielles Werk.
Alle Einnahmen werden der Verbreitung der Lebensreform zugeführt.

*** Versandkostenpauschale: innerhalb Deutschlands 3,- € / AUS+CH 6,- €
(kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 40 02 12 43 42,
BLZ 170 540 40, Sparkasse Märkisch-Oderland
(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an (Impressum):

Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

www.sebastian-stranz.de