

KOSTENLOS



Ausgabe 06 – 12/05

LEBENSREFORM

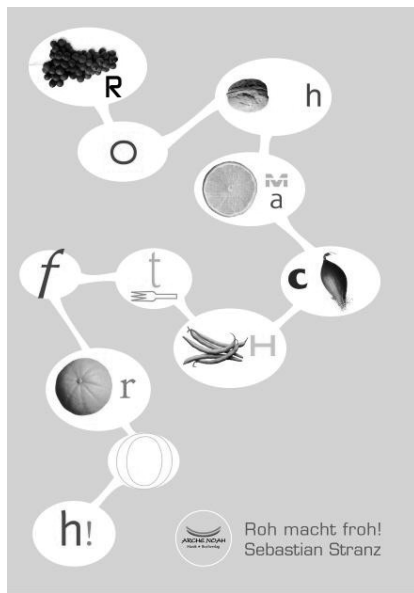
heute

Zeitschrift für gesunde Lebensweise

Sucht versus Lebensreform



- Begleitwort des Herausgebers
- Sucht und ihr Gegenpol
- Was ist Sucht?
- Interview mit dem Leiter der Suchthilfe Frankfurt
- Jesus war Abstinenzler
- Leserbriefe
- Gedicht: König Alkohol
- Bücherecke



Sebastian Stranz: Roh macht froh!

Hier eine 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! Ganz im Gegensatz zu dem wenig kreativen Titel überrascht der Autor mit einer differenzierten und qualifizierten Sichtweise, nach der sich manch anderer (...) die Finger lecken könnte! 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 und solchen, die sich dafür halten - 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, die von Hardlinern unter den Rohköstlern oft kritisiert werden - 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.

Roh macht froh!

erhältlich als Kopie mit Spiralbindung, 248 Seiten
(12,- € + Versand)

direkt beim Autor

(siehe Bestellschein auf der letzten Seite)

Was will diese Zeitschrift?

Der Titel dieser Zeitschrift **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.

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. Denn schließlich sollte man sich für die richtige Behandlung seines Autos auch nicht erst dann interessieren, wenn es bereits Funktionsstörungen aufweist. Eine Gebrauchsanleitung für ein Auto oder einen Rasenmäher stellt sicher, dass wir das Gerät so behandeln, dass es störungsfrei läuft und dass wir stets den richtigen Treibstoff einfüllen. Eine solche Gebrauchsanleitung für den menschlichen Körper meinen die meisten Menschen nicht befolgen zu müssen. Die Folge sind Krankheiten.

Die vier Säulen der Gesundheit dienen nicht nur zur Vorbeugung, sondern genauso zur Heilung.

Denn wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.

So gibt es 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 Schwerpunktthema.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieser Zeitschrift sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Impressum:

LEBENSREFORM HEUTE

erscheint ab 2006 viermal im Jahr:

Anfang März, Juni, September, Dezember.

Redaktionelle Beiträge, Leserbriefe und Veranstaltungstermine bitte bis 3 Wochen vor dem nächsten Erscheinungstermin.

Verlag, Herausgeber, Redaktionsleitung, Lektorat, Layout, Anzeigenabteilung, Leserbrief- und Abonnementbetreuung:

Sebastian Stranz

Am Dachsberg 9a

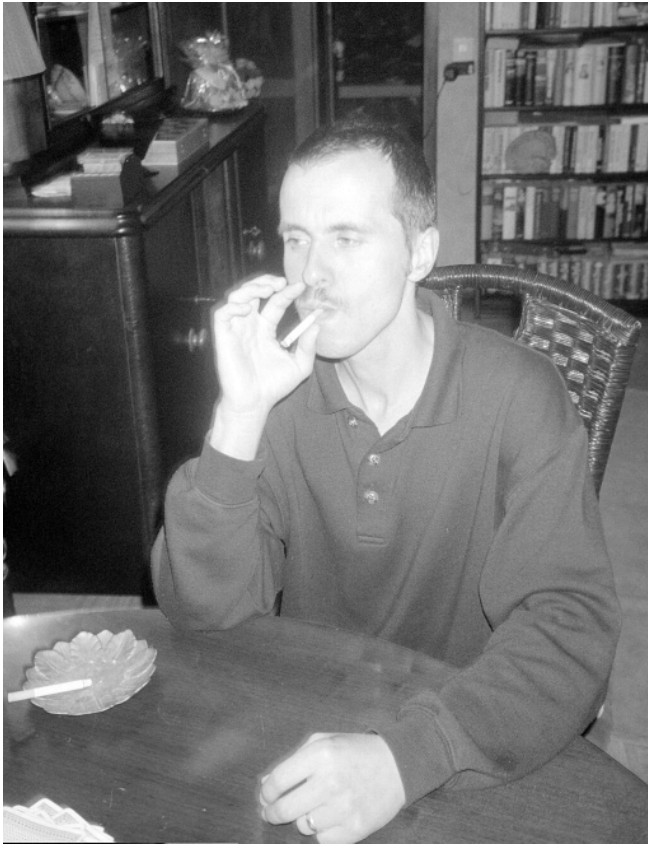
60435 Frankfurt am Main

Tel./Fax: 069/54 84 07 72

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

Homepage: www.sebastian-stranz.de

Begleitwort des Herausgebers



Liebe Leserin, lieber Leser!

Für das Interview mit dem Leiter besuchte ich am 23. Oktober 2005 die Suchthilfe Frankfurt / Bamberger Hof. Ein freundlicher Bewohner empfing mich und führte mich in einen Raum, wo er mir Gebäck und eine Tasse Kaffee anbot. Man muss wissen, dass die Suchthilfe Frankfurt so streng mit Suchtmitteln ist, dass nicht nur Heroin, Kokain, Crack und Alkohol, sondern auch Nikotin und sogar Weißer Zucker strengstens untersagt sind. So wies ich darauf hin, dass doch auch Kaffee ein Suchtmittel sei und fragte nach, ob es auch Tee gebe. Sofort beeilte man sich sehr rührend, mir einen Tee zuzubereiten. Man hatte gar nicht daran gedacht, auch Tee bereit zu stellen. Der Bewohner, ein trockener Alkoholiker, sagte, im Grunde könne doch alles zu einer Sucht werden.

Ist es so?

In diesem Heft wird die Frage behandelt: Was ist Sucht überhaupt?

Was kann alles zu einer Sucht werden?

Meine Grundidee ist, dass die beste Suchttherapie die Lebensreform ist. Dafür habe ich in der Suchthilfe Frankfurt wunderbare Ansätze gefunden. Hier ist dieser Gedanke in der Praxis verwirklicht worden.

Aufgrund der aktuellen Geschehnisse um die Vogelgrippe und die damit verbundene Grippe-Impfwelle werden in der Bücherecke zwei impfkritische Publikationen besprochen. Nun hat die Zeitschrift bereits ein Jahr durchgehalten.

Michael Kent, mit dessen Depesche meine Zeitschrift schon verglichen wurde, antwortete auf den Ausspruch,

„Dem Kent fallen allmählich keine neuen Themen mehr ein“:

Ha, das ist ein lustiger Spruch! Derjenige hat nicht verstanden, worum es hier überhaupt geht. Es geht nicht um Unterhaltung...

- sondern um *Zustandsverbesserung*.

Solange die Gesundheit der Menschen und dieses Planeten noch in einem so schlechten Zustand ist, braucht sich keiner Sorgen machen, mir würden die Themen ausgehen. Im Gegenteil: man kommt gar nicht hinterher, die Irrtümer der Menschen zu korrigieren. Das Thema Impfen ist ein weiteres Beispiel dafür.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Lesern, die mich im ersten Jahr unterstützt haben. Unterstützen tun mich nicht nur die Abonnenten, sondern alle Leser, die meine Argumente und Appelle für eine gesunde Lebensweise lesen und erwägen und durch diese Anregung weiterforschen oder sogar etwas in ihrem Leben ändern.

So wünsche ich viele gute Vorsätze für das Neue Jahr! Und als Motivationshilfe, um im Frühjahr wieder die Laufschuhe, die Nordic-Walking-Stöcke oder das Fahrrad herauszuholen, lautet das Thema der nächsten Ausgabe, der ersten im Neuen Jahr: *Bewegung!*. Der aufmerksame Leser hat sicher schon bemerkt, dass es bisher in jeder Ausgabe irgendwo um das Thema Ernährung ging. Im Frühjahr wird einmal die zweite Säule der Gesundheit dran sein.

Ich meinesteils habe vor, auch den Winter über meine Laufschuhe fleißig zu benutzen. Sie dürfen gespannt sein, was ich bis dahin zum Thema *Bewegung!* so alles herausfinde. Haben wir Freude an dem, was wir tun, dann kann es in unserem Herzen alle Zeit Weihnachten sein.

Von Herzen

ein frohes Weihnachtsfest
wünscht

Sebastian Stranz

Sucht und ihr Gegenpol



Wenn wir die Sucht als einen Pol betrachten, auf den der Suchtkranke ausgerichtet ist, wie heißt dann der Gegenpol? Worauf soll sich der Suchtkranke anstatt dessen ausrichten?

Die Überwindung der Sucht funktioniert nicht einfach über die Negation der Sucht, sondern über die Ausrichtung auf den Gegenpol. Die logische Analyse zeigt, dass dieser Gegenpol der Sucht nur die Lebensreform sein kann!

Vielleicht würden manche spirituellen Menschen es anders ausdrücken:
Sucht *sucht*!

Und was sucht der Süchtige? - Gott!

Der Gegenpol zur Sucht heißt also Gott.

Das stimmt schon. Letztendlich ist auch die Lebensreform nichts anderes als ein Wort für Gott. Denn die Lebensreform ist das Leben nach dem Gesetz, und das Gesetz ist Gott. Aber wir können nicht auf diese Art und Weise kommunizieren, wenn wir den Gegenpol zu allem Schlechten und Verkehrten als Gott bezeichnen.

Es ist, als ob jemand fragt: „Ich bekomme die Schraube nicht fest. Ich drehe und drehe nach links, aber sie geht überhaupt nicht rein. Was soll ich nur machen?“

Antwort: „Gott.“

Die Antwort ist zwar richtig, aber sie hilft überhaupt nicht weiter. Im Grunde findet keine Kommunikation statt.

Eine Antwort könnte zum Beispiel sein:

„Versuch doch mal, die Schraube nach rechts zu drehen.“

Der Gegenpol zu links ist zwar Gott, aber das hilft nicht weiter. Unsere Sprache ist nur ein sinnvolles Werkzeug, wenn ich sage, der Gegenpol zu links ist rechts, zu schwarz ist

weiß, zu kalt ist heiß, zu einem Dämon ist ein Engel usw.. Wenn ich sage, der Gegenpol zum Teufel ist Gott, so ist das in diesem einen Fall eine sinnvolle Gegenüberstellung, und nur in diesem einen Fall.

Und wenn ich frage „Was ist der Gegenpol zur Sucht?“, so lautet meine Antwort:

Die Lebensreform!

In meinem Studium der Sozialarbeit beschäftigte mich sehr die Frage, ob denn ein Mensch, der selber keine oder kaum Suchterfahrungen gemacht hat, zum Suchttherapeuten taugt. Ausgelöst wurde diese Frage durch eine Erfahrung, die für einen Studenten der Sozialarbeit sehr verwirrend und sogar manchmal, auf den Aufbau einer beruflichen Laufbahn bezogen, niederschmetternd wirkt: Mich haben nämlich eben gerade immer die Konzepte am meisten überzeugt und begeistert, die auf Selbsthilfe beruhen. So habe ich auch zwei meiner drei Studienpraktika in Selbsthilfegemeinschaften absolviert: eines bei SYNANON, heute Suchthilfe Fleckenbühl (Cölle bei Marburg), das andere bei den Guttemplern. Mich überzeugte besonders die Vorbildfunktion des ehemaligen Süchtigen, der „es geschafft“ hat, der wieder clean ist und

seinen Platz im Leben gefunden hat. Diese Vorbildwirkung kann ein noch so integrierender Therapeut, der selber niemals süchtig war, kaum erreichen. Mit anderen Worten: Ich war ein Grünschnabel, ein Jungspund, ein Theoretiker. Alle waren freundlich zu mir. Aber eine große Hilfe konnte ich nicht sein. Ich durfte viele Einblicke und Erkenntnisse gewinnen. Aber es konnte sich für mich aus diesem Ansatz heraus natürlich kein Berufsweg entwickeln.

Ich will damit gar nicht abstreiten, dass es auch gute Suchttherapeuten ohne eigene Suchterfahrung geben kann, so wie ein Arzt natürlich auch nicht alle Krankheiten gehabt haben muss, die er behandelt. Aber ich kenne keine und habe keinen Zugang dazu...

- außer einen Zugang: den der Waerland-Lebensweise!

Nach meiner Überzeugung ist es kein Ansatz, nur das Böse zu verteufeln, ohne das Gute aufzubauen. Das gilt im Bereich der Gesundheit, die nicht nur aus Krankheitsbekämpfung bestehen kann, ebenso wie im Bereich der Suchttherapie, die nicht nur aus Drogenentzug bestehen kann. Das wächst, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Man nehme sich einmal vor, 2 Minuten *nicht* an Bananen zu denken! Man wird gerade in diesen 2 Minuten immer wieder an eben das denken, was man sich untersagen möchte: an Bananen!

Deshalb ist der Slogan „Keine Macht den Drogen!“ natürlich nichts als ein Bumerang. Damit kommen wir nicht weiter.

Wer sich zum Beispiel 2 Minuten lang immer wieder sagt „Ich liebe Äpfel!“ und sich dabei die schönsten Äpfel vorstellt, der wird in diesen 2 Minuten tatsächlich nicht an Bananen denken.

Deshalb muss es ein positives Gegenbild zum Suchtkranken geben. Und das ist nach meiner Überzeugung der Waerlandist, der Lebensreformer, der sich vornimmt, mehr und mehr im Einklang mit den Naturgesetzen zu leben. Er überwindet seine Süchte, und damit sind nicht nur Hasch, Cannabis, Kokain und Crack gemeint, sondern ebenso Alkohol und Nikotin, Kaffee und Raffinierter Zucker, Fleisch, Fisch und Ei, Essig, Cola und Limonade, Kuchen und Weißmehl, Geldspiele, Computerspiele und Fernsehen. Und da denkt so mancher, das sei ja unmenschlich, das sei fanatisch und überzogen. Man denkt das solange, wie man nur darauf blickt, worauf man verzichtet, und solange man meint, dies würde bedeuten, man müsse nun alle seine Lebensgewohnheiten in rigidem Fanatismus von heute auf morgen verändern. Worum es geht, ist aber das positive Zielbild: der gesundheitsstrotzende Lebensreformer, der glückliche und fröhliche Lebensbemeisterer, dem wir nach und nach, in einem allmählichen Prozess, zustreben. Gesundheit und Glück finden wir nicht in den oben angeführten Konsumgiften, sondern in einer biologisch artgerechten Ernährung, in einer Verbundenheit mit Gott in allen Kräften der Natur und des Lebens und im eigenen Innern.



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

Der Suchtkranke ist nichts als der ins Extreme getriebene Ausdruck des Lebensprinzips dieser Gesellschaft: der Versuch, das Glück im Äußeren zu finden, im Konsum, im Rausch.

Die Waerland-Lebensweise ist der Gegenpol zum Suchtkranken, und deshalb nach meiner Auffassung der Kern jeder Therapie. Jede Therapie ist insoweit erfolgreich, wie sie Aspekte dieser Lebensweise mit aufgreift. Aber ein enormer Entwicklungsschub kann es für jeden Süchtigen sein, wenn er sich bewusst das positive Zielbild setzt: ein Waerlandist zu werden, ein Lebensreformer. Und für die gesamte Gesellschaft bedeutet das natürlich, je mehr Lebensreformer es gibt, desto mehr wird die Lebensweise eines Süchtigen seine Anziehung verlieren.

Je mehr Menschen biologische Äpfel kaufen statt konventionelle oder Getreidebratlinge statt Schweineschnitzel, je mehr Menschen zwei mal in der Woche abends dauerlaufen statt fernsehen, desto weniger wird es Fixer und Kokser geben. Es ist nicht darauf an, ob nun große Stars aus Sport und Show uns einhämmern wollen: „Keine Macht den Drogen!“. Sondern es kommt darauf an, dass wir diese Zusammenhänge begreifen.



Was ist Sucht?

In Deutschland gibt es jährlich etwa 40.000 Alkoholtote¹⁾. 50 Prozent der Bevölkerung erliegen einer Herz-Kreislauf-Krankheit²⁾, jeder vierte stirbt an Krebs³⁾, an Beidem hat das Rauchen einen beträchtlichen Anteil. Wenn wir aber von Süchten und von Drogen sprechen, dann denken wir an Heroin oder Kokain, an Crack, LSD oder Ecstasy. An den illegalen Drogen versterben aber jährlich nur etwa 1500 Menschen¹⁾. Warum betrachtet man einen Fixer als Drogenabhängigen, den Biertrinker mit der Zigarette in der Hand aber nicht?

1) Artikel „Alltagsdrogen“ aus

„Gesundheit – Das Magazin aus Ihrer Apotheke / Januar 1999

2) „Bluthochdruck heilen“ von Dr. Johann Georg Schnitzer, Friedrichshafen, 2005

3) „Zukunft ohne Krebs“ von Jean-Claude Alix, Ratingen, 2002

Einstiegsdroge:



Muttermilch

Weitere Drogen:

Aktien, Alkohol, Arbeit, Auto, Chips, Computerspiele, Crack, Ecstasy, Eiscreme, Handy, Hanf, Heroin, Internet, Kekse, Fernsehen, Fleisch, Geld, Glücksspiel, Kaffee, Kokain, LSD, Macht, Pharmaka, Pizza, Religion, Rock, Schminke, Schnickersachen, Sex, SMSs, Sport, Star Trek, Tabak, Tanzen, Videos, Waffen, Zucker...

What are *you* hooked on?

Drogentote

Droge	Jährliche Tote in den USA	Jährliche Tote in Deutschland
Tabak	340 000 - 450 000	120 000
Alkohol	150 000	40 000 - 50 000
Pharmaka	100 000 + x	16 000
Koffein	1 000 - 10 000 + x	?
Illegale Drogen	3 800 - 5 200	2 000
Aspirin	180 - 1 000 + x	?
HANF	0	0

(Quellen: World Almanach, Todeszahlen von Lebensversicherungen, U.S Surgeon General's reports, TV-News)

8 Millionen Menschen starben jährlich weltweit an den Folgen des Tabakkonsums.




jährliche Tabaktote in den USA: 400 000 - 450 000
Tabaktote in Deutschland: 110.000 - 140.000
Tabaktote in Frankreich: 66.000

1,2 Millionen Europäer starben jährlich an den Folgen des Tabakkonsums. Jeder siebte Todesfall war auf Tabak zurückzuführen.

Damit forderte *der Tabak* mehr Todesopfer als Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, Rauschgift, Selbstmord und Mord bzw. Totschlag zusammen.



Hanf war verboten.
Quelle:



Tabak war legal.
www.dallaslive.de

Diese Gegenüberstellung soll hier dazu dienen, unser verzerrtes Bild von der Sucht zu illustrieren. Ursprünglich sollte sie wohl dazu dienen, den Cannabis-Konsum zu bagatellisieren. Den Cannabis-Konsumenten (Hasch und Marihuana, die von der Hanf-Pflanze stammen) ist es aufgrund unserer verzerrten Sichtweise leicht gemacht, ihre Sucht herunterzuspielen. Jedoch sei hier darauf aufmerksam gemacht, dass auch der Konsum von Cannabis (Hanf, egal, in welcher Form), äußerst gefährlich ist und zu schweren psychischen und körperlichen Schäden führt, die sehr viel weniger reversibel sind als bei anderen Drogen.¹⁾



Hanf
- wirklich so harmlos?

Wenn unser Bild von der Sucht doch ganz offensichtlich verzerrt ist, was ist dann das wirkliche Kriterium einer Sucht? Und wie soll man mit Suchtstoffen umgehen? - Maßhalten oder ganz ausschalten?

Are Waerland hat ein Buch über die Gefährlichkeit des Kochsalzes geschrieben, in dem er von einer regelrechten „Kochsalzsucht“ spricht („Kochsalz schädigt Ihre Gesundheit“, Verlag Volksgesundheit, Zürich, 1944, vergriffen). Er stellt die Theorie auf, dass der Mensch gegen das Kochsalz deshalb keine schützenden Instinkte hat, weil er diese im Verlaufe seiner Evolution nicht brauchte. Schließlich waren offene Kochsalzlager in der freien Natur äußerst selten.

¹⁾ Sehr informative Broschüre über die Gefahren des Hanfs: „Die Fakten über den Joint!“
kostenlos zu beziehen bei:

Markus Schmitt, Schönwetterstr. 25,
60320 Frankfurt am Main, Tel.: 0178 / 915 40 49
oder unter: Fax: 089 / 27 81 77 40
e-mail: info@sag-nein-zu-drogen.de
www.sag-nein-zu-drogen.de

Arme, irreführte Menschheit! – Warum genießen wir denn Kochsalz? – Weil es einem verdorbenen Geschmack zusagt.

Warum sagt es einem verdorbenen Geschmack zu? – Weil der menschliche Körper eine chemische Neigung, eine Affinität zu den Bestandteilen des Kochsalzes hat.

Aus solchen unkritischen Gründen verwandelt jeder Mann und jede Frau den eigenen Körper und den ihrer Kinder in wandelnde Kochsalzmagazine.

Kind mit Salz vergiftet

Wegen heimtückischen Mordes an der vierjährigen Tochter ihres Lebensgefährten hat die Staatsanwaltschaft Frankenthal Anklage gegen eine 22jährige Frau aus Ludwigshafen erhoben. Der Frau wird zur Last gelegt, im März des vergangenen Jahres das Mädchen mit einem massiv versalzenen Pudding getötet zu haben. Der Pudding habe etwa zwei Eßlöffel Kochsalz enthalten, das Mädchen starb trotz ärztlicher Behandlung zwei Tage später an einem massiven Hirn- und Lungenödem im Krankenhaus. Die Angeklagte erklärte, das Kind müsse sich selbst das Kochsalz verschafft, in den Pudding eingerührt und diesen dann gegessen haben. AP

DIE WELT

Artikel erschienen am Sa, 5. März 2005

P.S.: Oben angeführte Version ist eine Schutzbehauptung. Die Angeklagte hat das Mädchen aus pädagogischen Gründen genötigt, den Becher leerzuessen, weil sie meinte, was man sich aufgetan hat, solle man auch aufessen.



Salz
- wirklich so
harmlos?

Es ist wahrscheinlich, dass, wie wir soeben gesehen haben, eine salzkonsumierende Person zirka 2 Kilogramm Salz im Körper aufgespeichert mit sich herumträgt, zum grossen Schaden für die Gesundheit und als ständige Gefahr für das Leben.

Um dieses Salz zu erhalten, muss der zivilisierte Mensch oftmals enorme Quantitäten Kochsalz von fernen Ländern importieren. Kann man sich wohl einen grösseren Unsinn vorstellen? Um dies zu rechtfertigen, kann das Ärztekörps keine haltbaren Beweise vorbringen!

„Aus Erde bist du gekommen, Erde sollst du wieder werden!“, steht in der Bibel geschrieben. – Was bedeutet dies anderes, als dass der menschliche Körper aus Stoffen, die in der Erde, im Wasser und in der Luft enthalten sind, aufgebaut ist?

Muss man sich dann noch wundern, wenn der Körper in ungesundem Zustand eine gewisse

chemische Verwandtschaft zeigt sowohl zu den Stoffe, welche in gesunder Nahrung enthalten sind, wie auch zu einer Reihe solcher, gegen welche der Körper aus den erwähnten Gründen keine schützenden Instinkte hat?

Der Kaffee enthält etwa 20 verschiedene für den menschlichen Körper fremde Stoffe, welche nie in seinen natürlichen Haushalt hineinpassen. Es wäre zwar merkwürdig, wenn nicht mit einigen derselben eine gewisse Verwandtschaft vorhanden wäre. – Man nimmt sie auf in den Körper und findet, dass dem so ist. Hieraus zieht man die Folgerung, dass man Kaffee braucht.

Ebenso verhält es sich mit dem Tabak. Also beginnt man zu rauchen. Eine solche Entdeckung macht man auch mit dem Alkohol. Darum trinkt man Spiritus! Und so geht der Unsinn immer weiter. Natürlich wird man nach und nach von all diesen Genussmitteln vergiftet. Diese Durchgiftung erzeugt dann unausweichlich und fortwährend das Verlangen nach diesen Stoffen, mit denen man sich vergiftet hat.

Aus diesem Verlangen zieht man dann den Schluss, dass der Mensch eben Salz, Alkohol, Kaffee, Tabak usw. notwendig braucht.

Nun hat aber der menschliche Körper auch chemische Verwandtschaft mit Kokain, Morphin, Opium usw. Warum dann nicht konsequent sein und auch diese Dinge dem Menschen zur Verfügung stellen? Nein, das erlaubt man nicht, weil diese Stoffe zu schnell und zu offenkundig verderbenbringend wirken.

-Anzeige-



Veganversand smilefood®

Ihr Partner für Gesundheit und Vitalität!

Der Trend zur vegetarischen Küche ist nicht mehr aufzuhalten. Immer mehr gesundheitsbewusste Verbraucher lassen die fleischlose Küche in ihren Alltag einfließen.

smilefood® möchte Sie dabei unterstützen und Fleischalternativen anbieten, die überzeugen und Sie begeistern werden. smilefood® hat ein hohes Ziel - Ihre Gesundheit zu optimieren und den Verzehr von Tieren zu minimieren. Lebenskraft auch ohne Fleisch!

smilefood®
Inh. Saskia R. Wolff
Kalscheurener Str. 19 A
50354 Hürth

Telefon 02233-69 25 33
Fax 02233-69 23 34
www.smilefood.de
info@smilefood.de

Es ist also nur eine Zeitfrage, welche entscheidet, in welcher Art der zivilisierte Mensch sich vergiften darf. Wenn das Verderben auch noch so sicher kommt, wenn es nur langsam und schleichend kommt, so dass die fremden Stoffe Zeit gewähren, wenigstens eine wenn noch so kleine gekünstelte Lebensfreude hervorzurufen, bevor man krank wird und ihnen zum Opfer fällt – so meint man eben, dass es doch irgendeinen Sinn hat.

Was man dadurch verliert an Gesundheit und wirklicher Lebensfreude, an Arbeitskraft und Entwicklungsmöglichkeiten – darum bekümmert man sich nicht aus dem einfachen Grunde, weil man keine Vergleichsmöglichkeiten hat.

Was weiss der Blinde vom Licht?" (a.a.O., Sn. 42-44)

Wenn es doch nur eine Zeitfrage bezüglich des Gesundheitszerfalls ist, die entscheidet, was wir als gefährliche Sucht einstufen und was nicht, so liegt hier nur ein *gradueller* Unterschied vor, kein *prinzipieller*. Dem Lebensreformer aber geht es darum, die *Prinzipien* der Natur zu erfassen und nach ihnen sein Leben auszurichten. Are Waerland hat deutlich die Prinzipien der Suchtstoffe herausgestellt. Es sind Stoffe, zu denen der Körper eine gewisse Affinität hat bzw. aufbaut, die er aber dennoch nicht braucht. So entstehen z.B. geringe Mengen Alkohols in den Stoffwechselprozessen des menschlichen Körpers von ganz alleine. Aber trotz dieser Affinität braucht ihn der Körper nicht als Zufuhr von außen. Alle Stoffe, die der Körper zu seiner Gesunderhaltung nicht braucht und die ihm aber trotzdem zugeführt werden, behindern und hemmen seine Gesundheit. Sie richten Schaden an, und selbst wenn sie keinen unmittelbaren Schaden anrichten, so verbraucht der Körper zu ihrer Aussortierung und Einlagerung bzw. Ausscheidung eine beträchtliche Menge Energie. Der gewöhnliche Kaffeetrinker, Zigarettenraucher, Fleischesser und Weingenießer tut dies alles, weil er meint, damit seine Lebensfunktionen anzuregen. Aber er kann nicht das volle Energiepotential erleben, das dem zur Verfügung steht, der diese überflüssigen Suchtstoffe nicht konsumiert. Deshalb ist Gesundheit nicht einfach das Freisein von Krankheiten, sondern eine Steigerung des Energiepotentials, die nach oben keine Grenzen kennt.

Dass diese Definition von Gesundheit den Alltagsdrogen-Süchtigen noch unbekannt ist, beweisen ihre Rechtfertigungen:

Der Raucher sagt: „Mein Onkel ist an Lungenkrebs gestorben, obwohl er nie geraucht hat.“

Der Weintrinker sagt: „Mein Opa hat jeden Tag ein Gläschen Wein getrunken und ist 90 Jahre alt geworden.“

Beide sagen: „Alkohol und Nikotin rafft die halbe Menschheit hin. Doch ohne Suff und ohne Rauch - stirbt die andre Hälfte auch.“



Natürlich leben

Mineralien
Edelsteine
Schmuck
Esoterik
...und vieles mehr

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

Doch ihre Wehwehchen und Schwächen nehmen sie als naturgegeben hin, da sie nicht erfassen, dass sie der Lebensreformer spielend überwindet, indem er lieber ein Leben nach den naturgegebenen Gesetzen führt.

Am deutlichsten tritt uns die Kontroverse, ob man Suchtstoffe in Maßen genießen darf, also als „Genussmittel“, beim Alkohol gegenüber. Hier offenbart sich eine Unlogik in der Haltung unserer Gesellschaft, die an Schizophrenie grenzt. Jemand, der süchtig ist nach Alkohol und das erlebt, was der Zweck dieses Stoffes ist, einen gehörigen Rausch, gilt oft als widerlich und asozial. Jemand aber, der aus Überzeugung Alkohol meidet, gilt ebenso als unnormal und asozial. Wo ist aber die Grenze zwischen dem Alkohol als sozialem Klebe- und Genussmittel und der Sucht?



Alkohol

- wirklich so
harmlos?

Da Alkohol in dieser Gesellschaft als etwas Naturgegebenes gilt - so als wäre er aus Quellen geflossen und nicht von Menschenhand vergoren und gebraut - ist es dem Süchtigen schwer gemacht, seine Sucht zu erkennen. Wenn man hin und wieder anlässlich einer Feier „einen über den Durst trinkt“ und einen Rausch hat, gilt das als normal und liebenswert. Wenn man täglich „seine Bierchen“ oder „sein Gläschen Wein“ braucht, so tut man das selbstverständlich aus Gesundheitsgründen. Man erlebt dabei weder einen Kontrollverlust, noch wird man sozial irgendwie auffällig.

Beide Typen von Alkoholkonsumenten beschwören, sie könnten selbstverständlich jederzeit damit aufhören. Deshalb habe das mit Alkoholsucht nicht im Entferntesten zu tun.

Der Haken liegt im „könnten“. Denn solange man es nicht einfach *tut*, mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, weiß man es im Grunde nicht. Also wird das Genusstrinken über viele Jahre so sehr gesteigert, bis der Suchtcharakter nicht mehr zu übersehen ist. Oftmals kommt für den Betroffenen die Einsicht erst dann, wenn alle anderen es schon längst wissen und wenn er selber vor der Wahl steht: Entweder Abstinenz oder Exitus!

Und dann fällt der Entzug und die Abstinenz so schwer, wie man es nicht für möglich gehalten hätte. Dann muss man sich eingestehen, dass Alkoholismus eine schwere Krankheit ist.

Der Alkoholkonsument hat recht: Natürlich kann er jederzeit damit aufhören. Es ist nur die Frage: Wie schwer will man es sich machen? Je länger man damit wartet, umso schwerer wird es natürlich. Warum soll man nicht dann aufhören, wenn es noch leicht ist?



**„Normaler Alkoholkonsument“
oder Süchtiger?
Wer will es wissen?
Weiß er es selber?**

(Harald Juhnke 1995 in dem Fernsehfilm „Der Trinker“, nach dem gleichnamigen Roman von Hans Fallada)

Nach meiner Überzeugung ist der Alkohol ein Werkzeug der Finsternis, vom Teufel erdacht, um das göttliche Licht im Menschen zu unterdrücken (siehe auch „Jesus war Abstinenzler!“). Wer sagt, „ein bisschen Finsternis kann doch nicht schaden“, der begibt sich auf eine Gratwanderung und setzt sich der Gefahr aus, auf der falschen Seite abzustürzen.

Alkoholismus ist eine Krankheit, ja er ist sogar von der Weltgesundheitsorganisation WHO offiziell als Krankheit anerkannt. Aber wenn Alkoholismus eine Krankheit ist, dann ist Alkohol der Krankheitserreger. Wollen wir wirklich unseren „Lebensgenuss“ im Konsumieren von Krankheitserregern suchen? Ist das wirklich „Stil und Kultur“, ist das wirklich „Gemeinschaft und Lebensfreude“, oder ist das nicht vielmehr eine Verirrung der Menschheit?

In den Einrichtungen von SYNANON Berlin, sowie der Suchthilfe Fleckenbühl und Frankfurt wurde klar erkannt, dass nicht nur Heroin und Kokain, Crack und LSD, Ecstasy und Speed gefährliche Drogen sind, sondern ebenso Alkohol, Nikotin und sogar Zucker. Aber dass Kaffeetrinken und Fleischessen ebenso Süchte sind, ist in diesen Gemeinschaften noch nicht verbreitet. So zeigt es sich, dass die Frage, was eine Sucht ist und was nicht, mit dem Bewusstsein des Menschen zusammenhängt.

- Für rauchende und alkoholkonsumierende Eltern ist ihr heroinabhängiges Kind ein Süchtiger, ihre eigene Lebensweise ist für sie jedoch völlig normal.
- Für einen Bewohner der Suchthilfe Frankfurt sind auch die Eltern von ihren Drogen verführte Süchtige.
- Für einen Vegetarier sind die Bewohner der Suchthilfe Frankfurt in der Mehrzahl leider noch Leichenteil-Süchtige.
- Für einen Waerlandisten ist auch der Vegetarier ein „Kochsalzsüchtiger“
- Für einen hundertprozentigen Rohköstler ist auch der Waerlandist immer noch ein „Kochkostsüchtiger“, da er von Brot und Kartoffeln nicht lassen kann.
- Für einen „Pranier“, einen, der sich von Lichtnahrung ernährt, sind wahrscheinlich auch noch die Rohköstler „Festkostsüchtige“.

Ich habe diese Aufzählung jetzt bis ins Extreme gesteigert, und sicherlich muss man sich nicht gleich die Sichtweise des „Praniers“ zu eigen machen. Dennoch ist das Ideal einer suchtfreien Lebensweise sicherlich sehr viel höher, als es auf den ersten Blick scheint. Darüber hinaus gibt es auch die nicht-stoffgebundenen Süchte: Spielsucht, Sexsucht, Geltungssucht, Machtsucht. Wenn „Otto Normalkonsument“ sich für suchtfrei hält, nur weil er nicht als ein Fixer an der Nadel hängt, und dann ein Eisbein verzehrt, mit Bier, Verdauungsschnaps und Zigarette, dann sind das vielleicht auf seiner Entwicklungsstufe ganz normale Konsumgewohnheiten. Aber auf dem Entwicklungsweg hin zu einem suchtfreien Leben steht er erst ganz am Anfang.

Sucht ist jede Gewohnheit, durch die wir Energie verlieren. Diese Energie geht dem Aufbau eines sinnvollen und erfüllten Lebens verloren. Das heißt umgekehrt, mit jedem Loslassen einer Sucht, steht uns mehr Energie zur Verfügung, um zur wahren Lebenserfüllung zu finden. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass auch solche anscheinend harmlosen Süchte wie Rauchen oder Süßes naschen oder Kaffeetrinken oder übermäßiges Fernsehen uns Energien rauben

- Lebensenergien. Süchte lassen bedeutet also, sich sein Leben zurückzuerobern. Wir können nicht alle unsere Süchte auf einmal lassen. Aber sobald wir eine Gewohnheit als Sucht erkannt haben, sollten wir danach streben, sie *ganz* zu überwinden. Das ist Lebensreform.



Interview

mit dem Leiter der Suchthilfe Frankfurt

Obwohl sich die meisten Bewohner nicht vegetarisch ernähren, stellen die Einrichtungen der Suchthilfe Fleckenbühl und Frankfurt ein Beispiel dar für meine These:

Sucht versus Lebensreform und Lebensreform versus Sucht.

Diese Einrichtungen sind Inseln der Lebensreform in einem Meer von Süchtigen.

Die Suchthilfe Frankfurt im Bamberger Hof in Frankfurt-Niederrad ist im Sommer 2003 hervorgegangen aus der Suchthilfe Fleckenbühl bei Marburg. Beide Einrichtungen arbeiten intensiv zusammen und bilden quasi eine große Gemeinschaft. Zum Beispiel werden Änderungen in ihren Regeln und in ihrer Arbeitsweise immer gemeinsam besprochen. Ihre Wurzeln haben sie in den SYNANON-Gemeinschaften (USA/Berlin) und führen in vielen wesentlichen Elementen deren Arbeitsweise fort:

- Selbsthilfe von Betroffenen
- Aufnahme jederzeit ohne jegliche Vorbedingungen
- „Kalter“ Entzug (ohne Substitutionsgaben gleich welcher Art) und harte, zumeist körperliche Arbeit
- das „Spiel“, eine Form von Gesprächsgruppe
- die drei Regeln:
 - 1.) Keine Drogen oder Alkohol.
 - 2.) Keine Gewalt oder deren Androhung.
 - 3.) Kein Nikotin.

Auf Fleckenbühl leben zur Zeit etwa 150, im Bamberger Hof etwa 50 Menschen. Sie arbeiten in so genannten Zweckbetrieben (oder in der Verwaltung, Küche, Hauswirtschaft, Wäscherei). „Zweckbetriebe“ ist der fachliche Ausdruck für wirtschaftlich arbeitende Betriebe in sozialen Einrichtungen. Im Bamberger Hof sind das ein Catering-Unternehmen, ein Umzugs- und Transportunternehmen und ein Naturkostladen, in dem die landwirtschaftlichen Demeter-Produkte vom Hofgut Fleckenbühl vermarktet werden.

Für viele der ankommenden Süchtigen sind die Regeln sehr hart. Sie sollen mit einem Schlag nicht nur auf ihre Rauschdroge wie Heroin, Kokain, Crack, Ecstasy, LSD oder Alkohol verzichten, sondern auch auf Nikotin und Zucker. Von heute auf morgen beginnen sie ein suchtmittelfreies Leben mit viel körperlicher Arbeit und gesunder biologischer Ernährung.



Hofgut Fleckenbühl

Natürlich ist die Abbrecherquote in den ersten Tagen und Wochen entsprechend hoch. Dennoch ist es immer wieder verblüffend, wie wenig körperliche Probleme diese Umstellung verursacht. Die auftretenden Probleme sind in überwiegendem Maße seelischer Natur. Zum Beispiel sind die Süchtigen auch nicht gewohnt, sich von anderen etwas sagen zu lassen. Die biologische Lebensweise scheint unserer körperlichen Natur zu entsprechen und unterstützt daher die beginnende seelische Arbeit an sich selbst. Die Rückfallquote derer, die ein paar Jahre durchgehalten haben, ist daher auffallend gering. Obwohl sich die meisten Bewohner nicht vegetarisch ernähren, sehe ich deshalb in der Suchthilfe Fleckenbühl und Frankfurt ein Beispiel für meine These:

Sucht contra Lebensreform und Lebensreform contra Sucht.

Diese Einrichtungen sind in meinen Augen Inseln der Lebensreform in einem Meer von Süchtigen. Nur eine Anregung:

Bitte erkennt, dass die Tierleichensucht auch eine Sucht ist, sinnlos und grausam!

Tierleichen passen in die Küchen der Süchtigen. Tierleichen passen zu der Haltung der Süchtigen: „Wie es meinen Mitgeschöpfen geht, ist mir egal, nur meine Bedürfnisse zählen.“ Die Überwinder ihrer Süchte, die Lebensreformer öffnen sich auch wieder für das Mitgefühl mit anderen Lebewesen. Deshalb ernähren sich Lebensreformer vegetarisch. Wollt ihr Süchtige sein oder Lebensreformer?

- Anzeige -



So geht's vegetarisch – jetzt einsteigen

Die Broschüre hat 52 Seiten in DIN A4 und kostet inkl. Porto und Verpackung 4,50 Euro.

Zu bestellen beim

Vebu

Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
Blumenstr. 3
30159 Hannover

gegen die Einsendung von Briefmarken oder Scheck.
Dazu legt die bundesweit größte Vegi-Organisation noch ein kostenloses Probeheft ihres Magazins **natürlich vegetarisch.**

Interview

am 23.10.2005 im Bamberger Hof / Suchthilfe Frankfurt:

LEBENSREFORM heute: Herr Sterk, Sie sind Hausleiter im Bamberger Hof der Suchthilfe Frankfurt. Ein Neuankömmling, oftmals aus der Drogenszene, soll mit einem Schlag nicht nur auf Alkohol und Drogen, sondern auch auf Nikotin und außerdem Weißen Zucker und Weißmehlprodukte verzichten. Das heißt also, auch keine CocaCola, keine Schokolade und kein helles Zuckergebäck mehr.

Wie sind Sie selber, als Sie vor Jahren zur Suchthilfe Fleckenbühl kamen, damit zurechtgekommen?

Welche Rolle spielt die biologische Ernährung in Ihrer Suchttherapie?

Rolf Sterk: Beim dritten Mal, egal was gesagt wurde: Ich hab's gemacht. Ich kam auch schwer damit zurecht, aber ich hab's einfach gemacht. Irgendwann hab ich's auch verstanden.

Wir haben jahrelang unseren Körper geschädigt, mit Drogen, aber auch mit ungesunder Ernährung. Wenn wir jetzt sagen, wir geben die Drogen auf, warum sollen wir nicht gleich die ungesunde Ernährung auch aufgeben? Viele haben Zucker als Ersatzstoff genommen, wenn sie mal keine Drogen hatten, zum Beispiel Unmengen Schokolade.

Wenn die Süchtigen zu uns kommen, sind oft schon Gesundheitsschäden da, z.B. im Zahnbereich. Wenn wir nun einem Bewohner eine Zahnsanierung ermöglichen, macht das natürlich nur Sinn, wenn man gleichzeitig eine gesunde Ernährung anbietet.

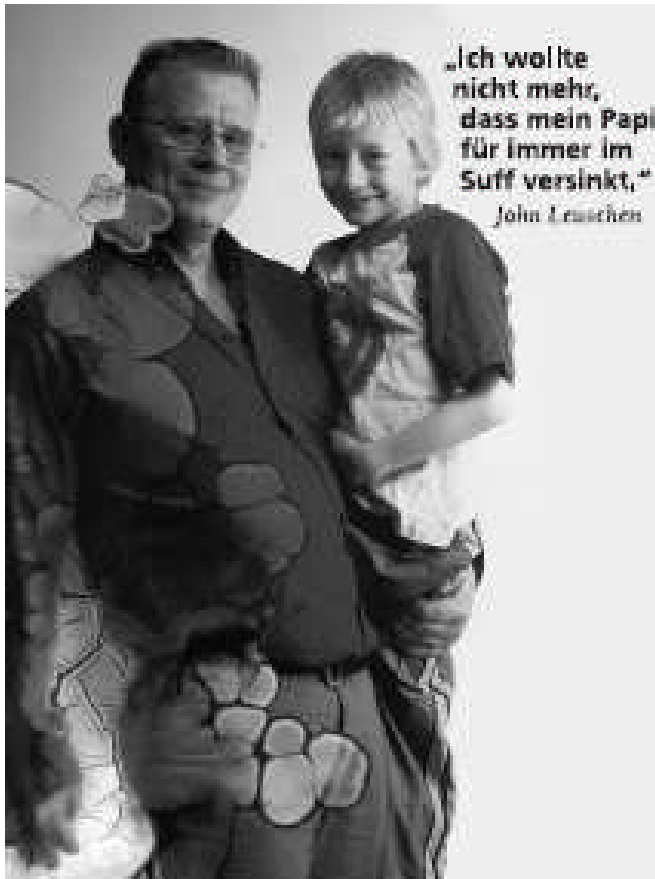
Wir haben von vornherein gesagt, wir machen das Gleiche wie in Fleckenbühl: Vollwerternährung! Unsere Bäckerei ist eine Vollkornbäckerei. Wir verwenden Auszugsmehle nur eingeschränkt und keinen Weißen Zucker, auch keinen Rohrohrzucker. Zum Süßen verwenden wir Agavendicksaft oder Birnendicksaft.

LEBENSREFORM heute: Die Bewohner sind den ganzen Tag mit zumeist schweren körperlichen Arbeiten beschäftigt. Viele sind das überhaupt nicht gewohnt.

Wird nicht ein Neuankömmling damit überfordert? Welche Rolle spielt die körperliche Bewegung in der Suchttherapie?

Spielt auch Sport eine Rolle?

Rolf Sterk: Früher waren Neuankömmlinge 4 Wochen in der Haustruppe, also zum Putzdienst eingeteilt. Heute sind das drei Monate „Bootcamp“, um erst einmal zu erkennen, wie leistungsfähig derjenige ist. Dementsprechend können sie dann in einen der Arbeitsbereiche gehen:



„Ich wollte nicht mehr, dass mein Papi für immer im Suff versinkt.“
John Leuschen

Suchthilfe Fleckenbühl Willkommen im Leben!

Aufnahme sofort!

www.suchthilfe.org · 06427/9221-0

Suchthilfe
FLECKENBÜHL e.V.

Hof Fleckenbühl, 35091 Cölbe

- Umzug und Transport
- Catering/Küche
- Naturkostladen
- oder Leitung der Bootcamp-Gruppe
- oder Landwirtschaft auf Hof Fleckenbühl

An Sport wird angeboten:

- 1 mal in der Woche Powerwalking. Die Teilnahme ist Pflicht.
- 1 mal in der Woche Neuschwimmen (freiwillig)
- 3 mal in der Woche Jogging (freiwillig).

Die Teilnahme am Powerwalking ist Pflicht, sofern nicht jemand irgendwelche Gebrechen hat. Aber in allen Gruppen passt man sich der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer an. An den Wochenenden kann auch an Fußball oder Volleyball teilgenommen werden. Der Sport spielt heute eine sehr viel größere Rolle als noch vor 10 oder 15 Jahren.

LEBENSREFORM heute: *Hilft die Bewegung den Süchtigen, von ihrer Sucht loszukommen?*

Rolf Sterk: Ja, auf jeden Fall. Das ist der Grund, weshalb wir Powerwalking als Pflicht anbieten. Dann ist man auch am Abend ausgeglichener und ausgelasteter und wartet nicht auf das Fernsehen oder andere Unterhaltungsangebote.

LEBENSREFORM heute: *Für immer mehr Menschen bedeutet eine biologische gesunde Ernährung eine vegetarische Ernährung. Gibt es auch Vegetarier in ihrer Einrichtung?*

Rolf Sterk: Nnnnja... Es sind drei zur Zeit. Unser Speiseplan ist offen. Wir bieten an

- Normalkost,
- vegetarisch
- und mohammedanisch (ohne Schweinefleisch).

Aber drei Tage in der Woche sind reine vegetarische Tage.

LEBENSREFORM heute: *Viele professionelle Suchttherapie-Einrichtungen werden lieber „auf der grünen Wiese“ gebaut, weil man meint, die Nähe zu den Zentren der Städte berge zu große Gefahren. Im Gegensatz zur Suchthilfe Fleckenbühl, das sehr abgelegen liegt, liegt Ihr Haus in unmittelbarer Nähe zur Drogenszene in Frankfurt.*

Ist das eher ein Nachteil, weil die Süchtigen schneller der Versuchung erliegen, wieder in die Szene abzurutschen?

Oder ist das eher ein Vorteil, weil so die Süchtigen schneller zu Ihnen finden?

Rolf Sterk: Weder noch. Wir führen genaue Statistiken. Und wir stellen die gleichen Aufnahme- und Abbrecherquoten fest. Aber nicht jeder Süchtige, der aufhört, will Bauer werden.

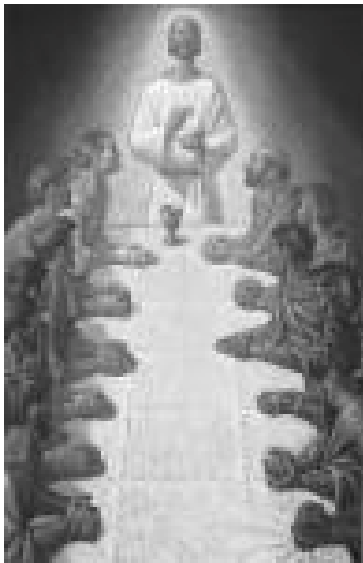
LEBENSREFORM heute: *Herr Sterk, ich bedanke mich für dieses Gespräch und wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Arbeit!*



Jesus war Abstinenzler

Zu seiner angeblichen Wein-Herstellung bei der Hochzeit von Kanaan und seinem angeblichen Wein-Trinken beim Abendmahl: Handelte es sich wirklich um Wein? Könnte hier nicht ein Übersetzungsfehler vorliegen, bzw. ein Bedeutungswandel betreffs des Wortes „Wein“? Denn ebenso gut könnte unvergorener Traubensaft gemeint sein.

Gehört Weintrinken, wie z.B. beim Abendmahl, oder Bierbrauen, wie z.B. in vielen christlichen Klöstern, zur christlich-abendländischen Kultur, oder widerspricht es dem ursprünglichen Anliegen des Nazareners?



**Glauben wir allen Ernstes,
Jesus war in dieser Situation
nach einem Becher Alkohol
zumute???**

Hören wir, was einige Quellen diesbezüglich zur Lebensweise der frühen Urchristen sagen. Beginnen wir mit Johannes dem Täufer:

Zu seinen Ehren wird ein Fest gegeben, und die Gäste sind versammelt. Nach der Sitte füllt der Bürgermeister Wein in einen Becher, und als Gruß entbietet er ihn dem Johannes. Dieser hält den Becher hoch empor und sagt:

„Der Wein erfreut des Menschen Herz, doch traurig stimmt er seine Seele. Er ertränkt des Menschen Geist in Bitternis und Galle. Nazars Eid schwur ich als Knabe. Seither floß kein Tropfen Weines über meine Lippen.

Wer den König liebt, der meide jeden Tropfen Wein wie Gift.“

Nach diesen Worten schüttet er den vollen Becher auf die Straße aus.

(„Das Wassermann-Evangelium“, Levi H. Dowling, Schirner Verlag Darmstadt, 2004, S. 160)

Jesus befahl mir, dass ich kein Fleisch esse und keinen Wein trinke, sondern nur Brot, Wasser und Früchte, damit ich rein befunden werde, wenn er mit mir reden will.

(Apostel Paulus, nach dem Toledoth Jeschu, einer Sammlung altjüdischer Quellen zum Leben Jesu¹)

Jakobus, der Bruder des Herrn, lebte von Sämereien und Pflanzen und berühren weder Fleisch noch Wein.

(Epistulae ad Faustum XXII,3)

Eines der Motive vieler Ketzer war der Wunsch, dem Wesen christlicher Überlieferung, der Nachfolge Christi, zu entsprechen, um dadurch gerettet zu werden.

Und wenn dies innerhalb der Kirche nicht möglich war, dann eben außerhalb.

(Petra Seifert, „Geheime Schriften mittelalterlicher Sekten. Aus den Akten der Inquisition“, Pattloch Verlag, Augsburg 1997)

Da der Mensch essen muss, um auf Erden leben zu können, ist es besser, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die viele Lichtanteile enthalten, wie etwa Obst in leuchtenden Farben, Melonen, Kürbisse und Gurken. Strikt zu meiden sind dagegen Fleisch und Wein, weil sie die Begierde und die Sinnlichkeit fördern.

(Gemeinschaft der Manichäer, in: Seifert/Pawlik, a.a.O., S.116)

Der Genuss von Wein und Fleisch, von Milch und Milchprodukten, Käse, Eiern... war untersagt“

(Gemeinschaft der Bogumilen, in Seifert/Pawlik, a.a.O., S. 116)

Sie essen weder Fleisch noch Eier und trinken weder Milch noch Wein.

(Ignaz v. Döllinger, Beiträge zur Sektengeschichte des Mittelalters, Band 2, München 1890, S. 286. Quelle: Cod. Alderspac. 184, membranac. Saec. XIV.)

1) Dieses und die folgenden Zitate aus den Veröffentlichungen des Brennglas-Verlags „Die verheimlichte Tierliebe Jesu“ und „Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche“, Kreuzwertheim, 2002+2003

Passen also Weintrinken und christliche Lebensweise zusammen?

Manche modernen Urchristen ziehen diese Zitate heran, um ihre vegetarische Lebensweise zu begründen, jedoch die Worte über den Alkoholgenuss überlesen sie anscheinend.

Dass Christen bei ihrem Abendmahl den vergorenen, alkoholischen Wein anbieten, dass es Christen gibt, die alkoholischen Wein anbauen und verkaufen, ist mir unverständlich.

Wenn man in seinem Leben, so wie ich, mehrmals nahe Angehörige hatte, die alkoholkrank waren, dann erkennt man in jedem Anbieter von alkoholischen Getränken einen Drogendealer. Da sie mit gefährlichen Drogen handeln, sind sie Drogendealer, auch wenn diese Drogen legal sind. Dabei bin ich mir sehr wohl dessen bewusst, dass ich nicht den Händler oder den Kneipenbesitzer anklagen darf, denn der eigentliche Lernschritt liegt beim Alkoholkranken, der es lernen muss, „Nein“ zu sagen.

Dadurch jedoch, dass Christen ebenso Alkohol anbieten, begeben sie sich auf die Seite der Versucher, anstatt die Menschen darin zu bestärken, zum Weg der Reinheit zu finden. Das ist für mich schwer nachzuvollziehen. Und als Angehöriger eines Alkoholkranken fühlt man sich hier von den sog. „Christen“ regelrecht verraten. Denn: Sollten nicht die Christen diejenigen sein, die den Menschen den Weg der Reinheit aufzeigen, die ihnen eine echte Alternative geben zu den Zivilisationsgiften wie Fleisch, Zucker, Kaffee, Essig, Tabak und Alkohol? Sollten nicht die Christen diejenigen sein, die den Menschen den Naturweg zeigen, das neue strahlende Leben, das ohne diese Genussgifte auskommt?

Wenn nicht die Christen, wer dann?

Ich weiß, dass man nicht fanatisch sein darf, und jede Entwicklung nur Schritt für Schritt vor sich geht. Aber hier geht es um die Übereinstimmung, was das Ziel anbelangt: Die Freiheit von Alkohol!

Ich weiß, dass viele Christen sagen: „Nicht jeder, der Alkohol trinkt, ist gleich alkoholkrank. Man muss schließlich lernen, mit dem Alkohol umzugehen.“



Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche

Die Protokolle der Inquisition bringen erstaunliches zutage: Die Ketzer lebten vegetarisch bzw. sogar vegan und wurden auch deshalb verfolgt.

Der Papst belegte Vegetarier sogar mit einem Bannfluch...

Die verheimlichte Tierliebe Jesu

Endlich ist es soweit! Ab jetzt kann keiner mehr behaupten, das Töten von Tieren sei christliche Tradition - bestenfalls kirchliche Tradition - denn Jesus von Nazareth lehrte etwas ganz anderes! Viele eindruckliche Beispiele aus dem Leben Jesu und seiner Apostel aus damaligen Schriften geben erstmals Zeugnis von einer fleischlosen Ernährungsweise der ersten Christen.

Beide Broschüren, je 1,50 €, bei:

Verlag Das Brennglas

Röttbacher Str. 61 • D-97892 Kreuzwertheim

eMail: info@brennglas.com

Webmaster: webmaster@brennglas.com

Aber wenn man erkannt hat, dass Alkohol ein Gift ist, kann es dann nicht das einzig wahre Lernziel im Umgang mit Alkohol sein, „Nein“ zu sagen?

Ich widerspreche Paracelsus, der gesagt hat: „Die Menge entscheidet, ob etwas Gift ist“. Ich widerspreche ihm, weil ich Arsen und Strichnin auch nicht in kleinen Dosen zu mir nehme (abgesehen von chemischen Begleitstoffen natürlich, als welche wir auch Alkohol nicht vollkommen ausschließen können).

Ein Gift richtet immer Schaden an. Wenn ich wenig Gift zu mir nehme, richtet es eben wenig Schaden an. Das betrifft z.B. auch den raffinierten Zucker. Aber gebietet nicht jede menschliche Vernunft zu dem Schluss zu kommen:

„Ich verbanne die Stoffe aus meiner Ernährung ganz, die in meinem Leibe Schaden anrichten. Denn es gibt genügend Stoffe, die meinen Leib aufbauen und stärken. Die will ich anstatt dessen zu mir nehmen.“

Natürlich geht das nicht in allen Bereichen von heute auf morgen, aber das sollte zumindest das Ziel sein, zumindest bei den Christen.

Nun gibt es manche Intellektuelle, die das Zitat von Jesu

„Nicht was zum Munde eingeht, verunreinigt den Menschen, sondern was vom Munde ausgeht“ folgendermaßen auslegen: Man dürfe alles essen und trinken, was Einem beliebt, das habe mit dem Seelenheil überhaupt nichts zu tun.

Warum aber hat dann Jesus auch das „Fasten und Beten“ empfohlen, wenn doch das, was zum Munde eingeht, den Menschen nicht verunreinigt? Hier liegt ein scheinbarer Widerspruch vor. Der Widerspruch löst sich auf, wenn man den Zusammenhang sieht, in welchem Jesus das erstgenannte Zitat gesagt hat: Er wurde von den Pharisäern darauf angesprochen, dass sich seine Jünger zwischen Wasserlassen und Nahrungsaufnahme oftmals nicht die Hände wuschen. Mit unseren heutigen Worten gesprochen: Jesus hat vor einer übertriebenen Bazillenphobie gewarnt. Unseren modernen Hang zum Aseptischen würde er sicherlich als lebensfeindlich bezeichnen.

Wie seine Empfehlung mit dem Fasten und Beten zeigt, hat er jedoch sehr wohl die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrungsaufnahme und unseren Bewusstseinszuständen erfasst und gelehrt. Sollte er dabei nicht auch detaillierte Kenntnisse über verschiedene Kostformen und ihre Auswirkungen auf das menschliche Bewusstsein gehabt haben?

Das Zitat spricht auch ohne diese Überlegungen deutlich gegen den Alkoholkonsum: Schließlich werden 99% der Worte und Handlungen, die man später bereut, unter Alkoholeinfluss gesagt und begangen. Um sich dies zu beweisen, braucht man sich nur einmal die Meldungen der Straftaten in der Tagespresse genauer durchzulesen.

Jesu ganze Denk- und Lebensweise war also deutlich gegen den Alkohol als Sucht- und Betäubungsmittel gerichtet. Ob er nun „Genusstrinker“ oder Abstinenzler war, kann wohl kaum mit letzter Sicherheit bewiesen werden. Aber meiner Meinung nach hat er auch die Haltung des „Genusstrinkers“ hinter sich gelassen. Denn nach den Naturgesetzen bedeutet die Umwandlung von Traubensaft zu Wein durch die menschliche Verarbeitung ernährungsphysiologisch eine Wertminderung. Sicher hat er es vorgezogen, die Lebensmittel so zu genießen, wie Gott sie ursprünglich geschaffen hat.



Leserbriefe



LEBENSREFORM *heute*

zeitschrift für
gesunde Lebensweise

Wenn Sie Anmerkungen oder Kritik oder Fragen zu den Artikeln haben, oder wenn Sie eigene Erfahrungen schildern möchten, schreiben Sie an:

Sebastian Stranz
Am Dachsberg 9a
60435 Frankfurt am Main
sebastian.stranz@t-online.de

- Anzeige -

Hier ist eine Werbung für etwas,
das vollkommen kostenlos ist
und das Sie nicht im Laden erwerben
können.

Eine Werbung für

Die suchtfreie Lebensweise

nach den vier Säulen der Gesundheit:

- **Ernährung**
(vegetarische Vollwertkost, frei von jeglichen Genussgiften, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken**



Kontaktadresse: Ihr eigenes Herz

König Alkohol

Der Alkohol ward zum König gemacht.
Mit diesem König fühlt man sich sehr wohl,
mit ihm wird viel gefeiert und gelacht
- ein lustiger Gesell', der Alkohol.

Alkohol fördert die Geselligkeit,
er macht Mut für den ersten bangen Kuss.
Trinken bringt die innere Sicherheit
- und Alkohol schmeckt, es bringt auch Genuss.

Er lockert für einen Abend beim Tanz,
er ist Lohn für vollbrachtes Tagewerk,
er verleiht jedem Jubiläum Glanz,
gibt Mut für jeden zu nehmenden Berg.

So gütig kann König Alkohol sein
Zu dem, der mit ihm zu tanzen vermag.
Der König führt ihn in sein Schloss hinein
- doch ihm nicht zu nahe zu kommen wag!

Dann drückt er dich innig an seine Brust,
dass dein Rippenkasten laut quietscht und knarrt,
verbeißt seine Vampirzähne mit Lust
und piekt dich hohnlachend mit seinem Bart.

Du kriegst keine Luft mehr, er saugt dich aus,
ruiniert Ansehen und Gesundheit,
bringt dich um Beruf, Freunde, Weib und Haus
- entzieht dir die Liebe, stürzt dich ins Leid.

Davon lebt der König, wird dick und fett,
er baut ja sein Königreich damit auf.
Er wirkt so gemütlich, lustig und nett
- aber produziert das Elend zuhauf.

Immer wieder er es dir zu schmeicheln schafft,
um dich wie einen Hund zu nehmen ans Band.
Du glaubst lieber dem Schmeichel, folgst ohne Kraft
dem, der dich führt mit unerbittlicher Hand.

Glaube dem Schmeichel und fühle dich stark,
dann merkst du nicht, dass du lebst wie ein Hund.
Lege dich wie in ein Bett in den Sarg,
behaupte, nur Alkohol macht gesund.

Nicht Herr führt Hund, o nein, sondern Hund führt Herrn
- das mache der misstrauischen Umwelt klar.
Und will der König dich als Sklaven einsperrn,
so sage nur immer laut: Keine Gefahr!

Natürlich ist der König keine Person,
und doch hat er Genies zu Fall gebracht,
schüttete über edle Ansätze Hohn,
stürzte viele vom lichten Tag in die Nacht.

Ehen wurden zu Gefängnissen der Qual,
viele hat der Eifersüchtige entzweit.
Es brachte der nette, süß lächelnde Baal
Armut, Gewalt und Tod, unsagbares Leid.

Natürlich kann man genießen ein Glas
- für sich, zur Mahlzeit, in Geselligkeit.
Doch ich kann finden daran keinen Spaß
- zu ernst ist für mich das maßlose Leid.

Nicht zu brechen über Genießer den Stab,
nein, zu sehen, dass in mir ein Trinker ruht,
dass ich für Mordmesser die Nerven nicht hab,
weil ich nicht weiß, was meine Hand damit tut.

Und ich spüre eine Solidarität
zu denen, die fliehen den Kreislauf des Leids.
Schon beim ersten Glas ist es für sie zu spät,
so will meiden auch ich das erste bereits.

Sebastian Stranz 12/1992



Bücherecke

Durch die Medien ging die Botschaft von der Vogelgrippe-Gefahr. Diese dringend verbreiteten Warnungen bewirkten, dass bisher in Freilandhaltung lebendes Geflügel nun in die Ställe und Käfige muss. Sie bewirkten auch einen großen Andrang auf die Arztpraxen zur Grippeimpfung. Deshalb werden hier zwei impfkritische Publikationen vorgestellt.

Bei einer solchen Angst-Propaganda sollte man sich bewusstmachen: Wem nützt es?

Offensichtlich nützt es einer skrupellosen Geflügellobby, deren Freilandhaltungskonkurrenz nun keinen Marktvorteil mehr hat. Es nützt natürlich auch der Geflügellobby, wenn für die Erkrankungen der Tiere nicht unzureichende Haltungsbedingungen verantwortlich gemacht werden, die man ja ändern könnte und müsste, sondern mysteriöse, kaum erforschte Viren, die um die Welt fliegen, und auf die der Mensch keinen Einfluss hat. Andererseits nützt es der Pharma-Industrie, die ihre obskuren Mischungen wieder gewinnbringend verkaufen kann. Impfersen basieren entweder auf Hühnerembryonen,

Affennieren, menschlichen Fötalzellen, menschlichen Krebszellen oder auf Genmanipulation. Diese unappetitlichen Kredenzen sind nicht selten mit gefährlichen Metallen und außerdem eben mit Krankheitserregern versetzt. Das alles soll zu einem gesunden Immunsystem führen. Das Vogelgrippe-Virus ist ebenso wie das AIDS-Virus niemals im Laborversuch nachgewiesen worden, was auf dem heutigen Stand der Wissenschaft in wenigen Stunden möglich wäre.

(Quelle: matrix3000, November / Dezember 2005, News)



Dr. med. Gerhard Buchwald:
Impfen -
Das Geschäft mit
der Angst

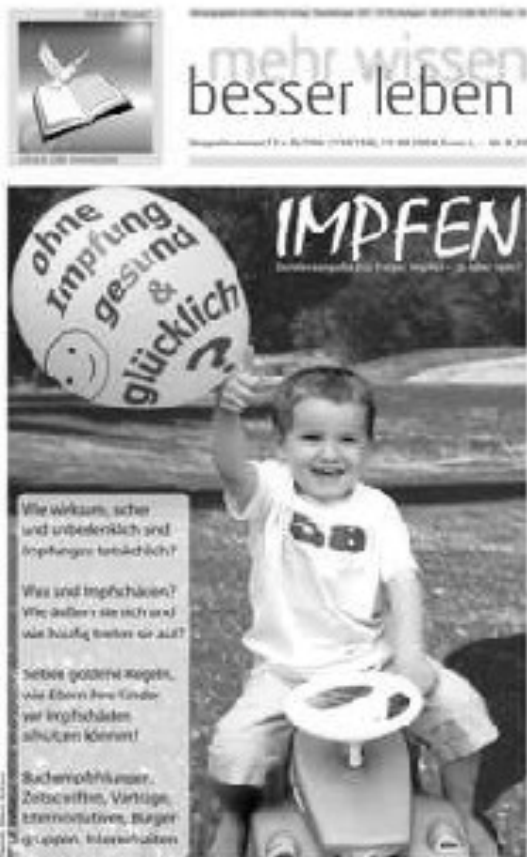
Taschenbuchausgabe
Knaur Verlag, München,
2000
ISBN 3-426-87031-2
381 Seiten - 9,90 EURO

Dr. Gerhard Buchwald widmet sein Buch ausdrücklich „allen Geschöpfen Gottes - also auch den Tieren -, die durch eine Impfung Schaden erleiden mussten“.

Dabei weiß er, wovon er spricht: Als erfahrener Mediziner war er über fast vier Jahrzehnte Ärztlicher Berater des Schutzverbandes für Impfgeschädigte e.V. und kam mit fast 1000 Impfschadensfällen in Berührung. Eindrucksvoll erläutert er anhand von offiziellen Statistiken und konkreten Fällen, dass nirgends nachgewiesen werden kann, dass Impfungen jemals Krankheiten verhindert hätten, aber sehr häufig, dass sie sie verursachen bzw. dass Geimpfte dennoch erkranken. Deshalb führt das Buch auch zu der grundsätzlichen Frage, ob das Grundprinzip des Impfens, aufbauend auf der Lehre von den Keimen als alleinigen Krankheitserregern, richtig sei. Wer also Informationen sucht, um sich eine eigene Meinung zu bilden, der sei vorgewarnt: Das Buch ist tendenziös. Aber nicht aufgrund festgefahrener Glaubenssätze (wie bei der offiziellen medizinischen Wissenschaft) oder aufgrund von Profitgier (wie bei der Pharmaindustrie), sondern aufgrund von erschütternden Erfahrungen und nachvollziehbarer Schlüsse.

Die daraus resultierende nächste Frage streift das Buch nur am Rande: Wie, wenn nicht durch Impfungen, baut man sich ein starkes Immunsystem auf? Hier können nach meiner Überzeugung die Bücher weiterführen und Aufschluss geben, die sich mit gesunder Lebensweise beschäftigen.

S. Str. 10/2003



Kent-Depesche: Impfen

Sonderausgabe zur Frage:
 Impfen - ja oder nein?
 Doppelnummer 22+23/2004
 Gegen 6,- € beim
 Sabine Hinz Verlag
 Dreikönigstr. 11a
 73230 Kirchheim
 Tel.: 07021 - 73 79-0
 e-mail: info@sabinehinz.de
 www.sabinehinz.de

Die Zeitschrift *mehr wissen - besser leben*, auch bekannt als *Kent-Depesche* beschäftigt sich in einer Sonderausgabe mit dem Thema Impfen. Hier werden vielfältige impfkritische Informationen geboten, die nicht von der Hand zu weisen sind: Fallbeispiele, Auswertung von Fragebogenaktionen, Fachartikel, Buchhinweise, Internetseiten und Adressen von Selbsthilfegruppen für Impfgeschädigte.

Es ist schon erstaunlich, wenn man darauf aufmerksam gemacht wird, dass es keine Vergleichsstudien gibt, die belegen, dass geimpfte Kinder gesünder sind als ungeimpfte. Dennoch werden die Eltern von ungeimpften Kindern vielfach unter Druck gesetzt. Dieses Heft ist als Einstieg in das Thema sehr zu empfehlen. S. Str.

Hier als Kostprobe einfach ein paar Impulse von der Rückseite des Heftes:

Wussten Sie eigentlich...

- dass die Impftheorie auf den Erkenntnissen von Louis Pasteur basiert, inzwischen aber nachgewiesen ist, dass dieser Wissenschaftsbetrug begangen hat?
- dass viele Seuchen lange vor Einführung von Impfungen zurückgegangen sind?
- dass Sie trotz Impfungen erkranken können?
- dass Babyimpfstoffe unter Umständen ein Vielfaches der Komponenten von Erwachsenenimpfstoffen enthalten?
- dass Impfungen einen massiven Eingriff in das kindliche Immunsystem darstellen?
- dass außer den „arzneilich wirksamen“ Bestandteilen in Impfstoffen auch Nervengifte wie Quecksilber und Aluminiumverbindungen enthalten sind?
- dass schädliche Substanzen wie z.B. Formaldehyd in Impfstoffen erlaubt, in der Möbelindustrie jedoch verboten sind?
- dass der Zusatzstoff Phenolrot in der Nahrungsmittelindustrie verboten, in Impfstoffen aber erlaubt ist?
- dass, dass, dass...

Nächste Ausgabe:

(Nr. 7, März 2006)

Bewegung!

Bewegung spielt auf dem Weg der Gesundheit eine mindestens ebenso große Rolle wie die Ernährung. Sie unterstützt nicht nur den Körper bei der Entgiftung, sondern sie hat auch einen großen Einfluss auf die Seele.

Welche Form ist für wen die Richtige?

Und: „Natürliches Laufen“ nach Matthias Marquardt.

Bisherige Ausgaben:

(noch erhältlich)

Nr. 1: Was ist Kultur? (TRANSFORMATION)

Nr. 2: Stammt der Mensch vom Affen ab? (TRANSFORMATION)

Nr. 3: Fragen zur Esoterik

Nr. 4: Lebensreform -gestern, heute, morgen

Nr. 5: Heilung durch Ernährungsumstellung

Nr. 6: Sucht versus Lebensreform

LEBENSREFORM HEUTE erscheint ab 2006 als kostenloser Rundbrief mit Versandprogramm viermal im Jahr: Anfang März, Juni, September, Dezember.

Herausgeber: Sebastian Stranz, Am Dachsberg 9a, 60435 Frankfurt am Main

Tel./Fax: 069/54 84 07 72

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

Ja, ich möchte gerne die Ausgabe(n) _____ bestellen zum Einzelpreis von 3,- € + einmal 1,50 € Versand.

Ja, ich möchte den Rundbrief LEBENSREFORM *heute* ab der Nr. _____ abonnieren und zahle für 4 Ausgaben nur 6,- € im Jahr Versandkosten. Die 6,- € werden bei einer Bestellung aus dem Versandprogramm ab 60,- € rückerstattet. Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn die Zahlung rechtzeitig eingeht und wenn es nicht mindestens 4 Wochen vor Ablauf eines Jahres gekündigt wird.

Ja, ich bestelle das Buch „Roh macht froh!“, als Kopie im DIN A 4 -Format mit Spiralbindung (248 Seiten) zum Preis von 12,- € + 2,50 € Versandkosten.

Ja, ich bestelle das Buch „Gesund sein bis ins hohe Alter“ als Paperback, 99 Seiten, erschienen 1999 im Ulmer Verlag/Tuningen zum Preis von 8,- € + 2,50 € Versandkosten (bei beiden Büchern nur 1x Versandkosten)

(bitte ankreuzen)

Den Betrag von insgesamt _____ EURO überweise ich auf folgende Bankverbindung:

Sebastian Stranz, Kto.-Nr. 23 83 23 46 02, BLZ 250 206 00, GE Money Bank

Versand nach Zahlungseingang. Bitte deutlich schreiben.

Name

Adresse

Telefon

Datum

Unterschrift