

KOSTENLOS



Nr. 7 - 03 / 2006

# LEBENSREFORM

*heute*

Rundbrief mit Versandprogramm

## Bewegung!



- Begleitwort
- Warum Bewegung?
- Wie sich bewegen?
- Wieviel Bewegung?
- Frühjahr wird es wieder!  
(Walter Sommer)
- Veranstaltungen
- 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!***

### **Impressum:**

LEBENSREFORM *heute* ist ein kostenloser Rundbrief mit Versandprogramm und erscheint ab 2006 viermal im Jahr:

Anfang März, Juni, September, Dezember. Das Versandprogramm ist jeweils für drei Monate gültig.

Herausgeber und Redaktionsleitung:

Sebastian Stranz

Am Dachsberg 9a

60435 Frankfurt am Main

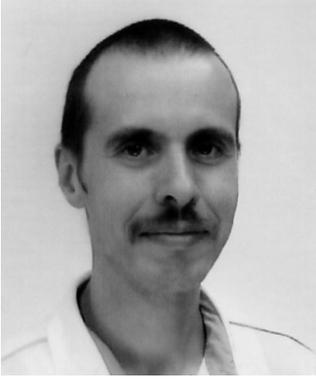
Tel./Fax: 069/54 84 07 72

e-mail: [sebastian.stranz@t-online.de](mailto:sebastian.stranz@t-online.de)

Homepage:

[www.sebastian-stranz.de](http://www.sebastian-stranz.de)

# Begleitwort



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling bringt Bewegung, Bewegung bringt Veränderung!  
Das Heft LEBENSREFORM *heute* wurde komplett umstrukturiert. Es ist nun nicht mehr eine ‚Zeitschrift‘, sondern ein ‚Rundbrief mit Versandprogramm‘. Ich möchte gerne meine Gesundheitsempfehlungen kostenlos weitergeben und gleichzeitig ein Produktprogramm aufbauen mit Gesundheitsprodukten, die ich besonders empfehlenswert finde. Die Palette ist noch sehr klein, soll aber natürlich noch viel größer werden.

Ich hoffe, Sie haben auch an der neuen Form viel Freude und finden darin die Anregungen, die Sie beflügeln, zu Ihrer eigenen Lebensreform zu finden.

Übrigens:

Im Begleitwort der letzten Ausgabe von LEBENSREFORM *heute* habe ich angekündigt, ich wolle auch im Winter mein Lauftraining weiterführen. Das habe ich auch getan. Allerdings immer den Umständen entsprechend. Das heißt, wenn es allzu vereist war, dann habe ich schon mal das Laufen durch einen großen Spaziergang ersetzt. Oder wenn ich allzu erschöpft von der Arbeit war, dann habe ich das Laufen auch schon mal ausfallen lassen.

Dennoch kann ich sagen, ich habe mich regelmäßig in der freien Natur bewegt und dem dunklen Winter mit warmer Kleidung und einer Leuchtweste getrotzt. Es hat mir jedes Mal viel Freude gebracht. Denn es geht nicht darum, sich mit viel Disziplin zu zwingen, sondern zu entdecken, wie viel Freude es macht!

Das wünsche ich auch Ihnen.

In diesem Sinne  
herzlichst

Sebastian Stranz

# Warum Bewegung?

## Der Grund der Bewegung

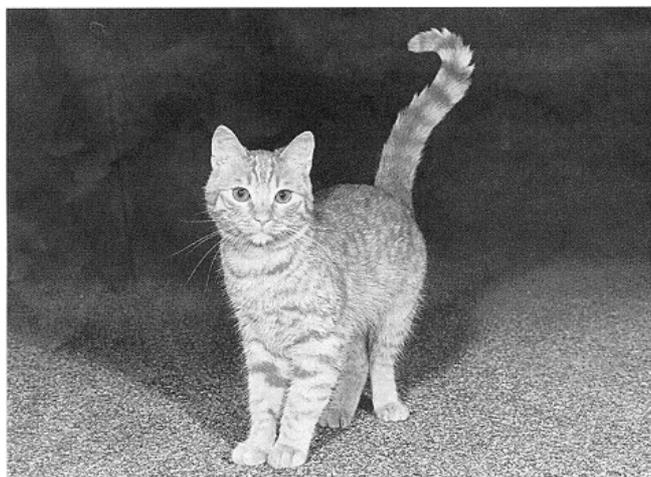
Unser Körper ist ein Bewegungskörper. Bewegung ist die Natur unseres Körpers. Das heißt, dass unser Körper nicht nur die Fähigkeit hat, sich zu bewegen, sondern dass er für sein optimales Funktionieren sogar Bewegung braucht.

Die Muskeln verkümmern, wenn sie nicht bewegt werden. Wenn wir keinen Ausdauersport betreiben und keine Treppen steigen, verkümmern nicht nur unsere Muskeln, sondern die Kapazität unserer Lungen und die Kapazität unseres Blutes, Sauerstoff aufzunehmen, lassen nach. Umgekehrt heißt das, wer seinen Körper hin und wieder fordert, dem fällt dann die Bewältigung der Belastungen des Alltags entsprechend leichter. Wenn wir einige Zeit auf dem Mond verbringen, wo wir nur ein Sechstel des Gewichtes auf der Erde wiegen, dann verkümmern unsere Muskeln, und bei der Rückkehr auf die Erde fühlen wir uns schwer und niedergedrückt. Auf dem Jupiter oder Saturn hätten wir ein Vielfaches unseres Gewichtes auf der Erde. Wenn wir dort einige Zeit verbringen könnten, dann würden wir uns bei der Rückkehr auf die Erde so

leicht fühlen wie eine Feder. Belastung macht uns also stark, Entlastung macht uns schwach. Viele Gegner einer sportlichen Betätigung können es nicht nachvollziehen, weshalb man seinen Körper freiwillig und ohne wirtschaftlichen Nutzen irgendwelchen Belastungen aussetzen sollte. Die Antwort ist: Um die Anforderungen des Alltags leichter bewältigen zu können und um einem altersbedingten Nachlassen der Kräfte vorzubeugen. Wer im Fitnessstudio Gewichte stemmt oder wer im gesteigerten Tempo einen Berg hinaufläuft, der fühlt sich auf der Arbeit oder im Haushalt leicht wie eine Feder, der fühlt sich wie ein junger Löwe, egal welches Alter er in Jahren aufweist. Und das bringt natürlich auch Schwung und Dynamik in die Arbeit, das bringt in der Folge hoffnungsvolle Ideen und Perspektiven, sowie Souveränität und Selbstbewusstsein.

Hier sehen wir bereits, dass uns die Bewegung auch für die Seele einen Nutzen bringt.

Ein weiterer Aspekt ist die innere Reinigung: Die Bewegung reinigt unseren Körper. Sie regt nicht nur die Darmtätigkeit an und behebt dadurch so manche Verstopfung. Die Reinigung vollzieht sich natürlich auch über die Schweißdrüsen, aber darüber hinaus über die Atmung und darüber hinaus werden alle Drüsen und Zellen in Schwingung versetzt und so angeregt, sich angesammelter Schlacken und Giftstoffe zu entledigen. Die durch die Bewegung verursachte „Sauerstoffdusche“ für unser Blut ist also auch eine Reinigungs-dusche. Eine Reinigung von Verstopfung und Schlacken bedeutet auch gleichzeitig eine Überwindung von energetischen Blockaden. Alles kommt wieder in Fluss. So verbessern sich unsere Sinne, Hören und Sehen werden besser, unsere Haut wird straffer und bekommt frische Farbe, unsere Stimme wird kräftiger und harmonischer, unsere Gestalt wird edler, unsere Bewegungen werden eleganter, unsere gesamte Erscheinung bekommt mehr Strahlkraft und nähert sich dem von der Natur gewollten Ideal wieder an. Ist das menschliche Eitelkeit, schön zu sein, wenn doch die Schönheit unsere wahre Natur ist? Jede Blume ist schön, jede Katze zeigt in ihren Bewegungen und in ihrem Ausdruck eine unbeschreibliche Eleganz.



Schönheit ist die wahre universelle Natur des Lebens, und menschliche Eitelkeit ist es nur, mit der Natur nicht zufrieden zu sein und sie auf künstlichem Wege verbessern zu wollen. Schönheit ist unsere wahre Natur, und Bewegung trägt dazu bei, sie zum Vorschein zu bringen. Natürlich hat auch das wieder eine Rückwirkung auf unsere seelische Befindlichkeit.

Wer meint, der Ausdauersport hätte nichts mit der seelischen Entwicklung eines Menschen zu tun, der hat es einfach nicht selber erlebt. Zum Beispiel schenkt uns ein ausgiebiges Jogging ein wunderschönes Naturerlebnis, eine Sauerstoffdusche für das Gehirn, eine dynamische Ganzkörper-meditation, wonach man sich einfach befreit fühlt. Wenn man sich wieder in seinen menschlichen Gedanken „verheddert“ hat oder wenn man einmal mit seinem Schicksal hadert, so kann die rhythmische Bewegung in der freien Natur uns helfen, mit der Welt und mit uns selbst wieder in Einklang zu kommen. Es ist natürlich nur eine Möglichkeit unter vielen, diesen Einklang wieder herzustellen.

Aber es ist eine Möglichkeit, die ich aus eigener Erfahrung sehr empfehlen kann, weil sie so wirkungsvoll ist. Ganzheitliche Gesundheit umfasst Körper und Seele. Körperliche Maßnahmen wirken sich auf die Seele aus, und seelische Maßnahmen wirken sich auf den Körper aus. Körperliche Bewegung führt zu seelischer Bewegung. Der Frühling ist eine gute Zeit, um in diesem Sinne einen neuen Anfang zu machen. Der Aufbruch zu einer neuen körperlichen Aktivität ist gleichzeitig ein Aufbruch der Seele, der dazu beiträgt, das Leben auf eine höhere, schwungvollere Ebene zu führen.

Aber Bewegung ist nicht nur Vorbeugung und Aufbau, Bewegung ist auch Heilung, wenn man bereits krank geworden ist. Überraschend erhalte ich Schützenhilfe von der renommierten Wochenzeitschrift DER SPIEGEL. Das Titelthema der Ausgabe vom 30.01.2006 lautet

„Die Heilkraft der Bewegung. Krebs, Diabetes, Depressionen: Wie Sport hilft, Krankheiten zu besiegen“.

„Bisher empfohlen Ärzte körperliche Aktivität und Sport meist als Prophylaxe, um den Ausbruch von Krankheiten und Leiden zu vermeiden. Doch seit kurzem kommt die Bewegung in die ganze Medizin. Psychiater und Onkologen, ebenso Orthopäden, Demenzforscher und Kardiologen erkennen: Den Körper in Gang zu setzen hilft

Menschen auch dann, wenn sie schon längst krank sind.

*In vielen Fällen ist dosiertes Training eine Ergänzung bewährter Therapien. Häufig, so zeigen neue Studien, wirkt Bewegung sogar besser als teure Tabletten und Hightech-Medizin. Sie kann gesundmachende Zellen im Körper wachsen lassen und Krankheitsverläufe umkehren.*

*Wer sich dreimal in der Woche eine halbe Stunde lang körperlich anstrengt, so entdeckten beispielsweise Forscher der amerikanischen Duke-University in einer Vergleichsstudie, schützt sich genauso wirksam gegen Missmut und Trauerattacken wie Menschen, die täglich Stimmungsaufheller schlucken.*

*Auch bei herzkranken Menschen, berichtet der Kardiologe Rainer Hambrecht, 45, von der Universität Leipzig, sei Bewegung inzwischen als Therapeutikum anzusehen, das man wie ein bewährtes Medikament dosieren kann. Hambrecht: ‚Patienten mit stabiler koronarer Herzkrankheit können ihre Lebenserwartung erhöhen, wenn sie beginnen, Sport zu treiben.‘*

*Je mehr Forscher erfahren und verstehen desto entschiedener fordern sie die Abkehr vom klassischen Rat, demzufolge der Kranke das Bett zu hüten habe.*

*‚Viele Ärzte empfehlen (immer noch) bei verschiedenen Krankheiten körperliche Schonung oder raten von jeglicher körperlicher Aktivität ab‘, klagt der Remscheider Internist Herbert Löllgen im ‚Deutschen Ärzteblatt‘.*

*Doch gerade bei Stoffwechselerkrankungen und Gelenkverschleiß sei Nichtstun ‚meist kontrainduziert‘ und verschlechtere sogar die Lebensqualität.*

*Onkel Doktors Rat zur Ruhe dürfte das Ableben etlicher Patienten fördern.*

*Besonders Krebspatienten werden bis heute vielfach zu körperlicher Untätigkeit angehalten - aus dem ärztlichen Glauben heraus, sie verkraften dadurch die Strapazen der Behandlung besser. Doch anscheinend ist eher das Gegenteil wahr, berichtet die ‚Deutsche Zeitschrift für Onkologie‘ jetzt in ihrer aktuellen Ausgabe. In einem Schwerpunkt beschreibt das Blatt, wie manche Ärzte dazu übergehen, selbst schwerkranken Patienten Ergometer aufs Krankenzimmer zu stellen.*

*Bewegung verbessert demnach die Lebensqualität und stärkt die körpereigene Krebsabwehr.“*

*(a.a.O., S. 136)*

*Der Artikel berichtet von Studien, die die positiven Wirkungen der Bewegung auf Krebskranke, Herzinsuffizienz-Patienten und auf Diabetiker bescheinigen. Bewegung verhindert das Einsetzen der „altersbedingten“ Demenz und steigert bei bereits an Demenz Erkrankten wieder die Gehirnleistung. Ein Zitat aus dem Artikel ist sehr bedeutsam:*

*„**Wir altern nicht chronologisch, sondern biologisch**“, erklärt der Arzt Irwin Rosenberg.“*

*(a.a.O., S. 137)*

Es macht natürlich Hoffnung, dass die Medizin lernfähig ist. Trotzdem stimmt der Artikel bezüglich der Kompetenz unserer Schulmediziner sehr nachdenklich. Auf welcher Grundlage konnten sie Jahrzehnte- und Jahrhunderte lang strengste Bettruhe verordnen, wenn doch das Gegenteil richtig ist? Natürlich kann man von einem durch Krankheit Geschwächten nicht die gleichen körperlichen Leistungen verlangen wie von einem Gesunden. Natürlich sollte sich ein Heilfastender weniger bewegen. Aber Bettruhe als Heilmittel scheint ein grundsätzlicher Irrtum zu sein. Wie kommt es, dass sich gerade diejenigen, die sich durch ihre Ausbildung eine übergroße Kompetenz in diesen Dingen zuschreiben, so grundsätzlich irren können?

Muss man dann nicht davon ausgehen, dass die Schulmedizin auch in weiteren Fragen grundsätzliche Irrtümer mit sich herumschleppt, wie zum Beispiel beim Impfen? Irgendwann einmal findet die medizinische Forschung in ihren Laboratorien dann heraus, dass ganz andere Dinge richtig und wichtig sind, und feiert das als „Fortschritt“ und als „medizinische Sensation“. Dinge, die die Naturheiler und Lebensreformer längst propagiert haben.

Bleiben wir ganz kurz bei dem Beispiel Impfen, um die Denkweise der Wissenschaft etwas zu illustrieren. In den westlichen Ländern werden kleine Kinder einem systematischen Impfprogramm unterzogen. Eltern, die ihre

Kinder vor dieser Traktur mit tierischen oder gentechnisch veränderten Seren beschützen wollen, die absichtlich infiziert und mit diversen gefährlichen Schwermetallen durchsetzt werden, werden oftmals einem massiven Druck ausgesetzt und müssen sich dem Vorwurf der Verantwortungslosigkeit stellen.

Nach einer Meldung der „presstext.austria“ vom 19. Januar 2004 haben Wissenschaftler der Universität Frankfurt herausgefunden: „Singen stärkt das Immunsystem – Deutsche Forscher finden erhöhte Immunoglobulin A-Werte nach Chorprobe.

*„Die Ergebnisse zeigen signifikant positive Veränderungen der Immunkompetenz beim Singen‘, erklärt Kreuz. Das gelte nicht notwendigerweise auch für das Hören von Musik. ‚Das aktive Singen weist deutlich stärkere Wirkungen auf‘, meint Kreuz.“*

Vielleicht setzt es sich irgendwann einmal in der offiziellen Forschung durch, dass für die Entwicklung des kindlichen Immunsystems die „Impfung“ mit giftigen und verseuchten Substanzen in Wirklichkeit gar nicht förderlich ist, während ganz andere Faktoren eine Rolle spielen: Singen, Bewegung in der freien Natur, elterliche Liebe, der Kontakt mit Tieren usw.

Die Frage ist nur, warum müssen uns erst Studien und Laborergebnisse von dem überzeugen, was man doch durch einfache Beobachtung, einfache logische Schlüsse und durch ein

natürliches Empfinden viel früher erkennen kann? Brauchen wir wirklich erst Wissenschaftler, die Immunoglobuline nachweisen, ehe wir es wagen, auf unser natürliches Empfinden zu hören?

Und kann uns nicht bereits unser natürliches Empfinden auch bei der Bewegung sagen, dass das den Kranken heilt, was den Gesunden gesund erhält?

Der SPIEGEL-Artikel berichtet von den Forschungsergebnissen von Molekularbiologen und von Tierversuchsforschern, die in den Hirnen getöteter Mäuse nach neugebildeten Zellen suchen. Das Merkwürdige daran ist nur: Wozu brauchen wir Molekularbiologie und Tierversuche, wenn doch die Lebensreformer anscheinend auch ohne diese Hilfsmittel lange Zeit vorher zu den gleichen Erkenntnissen gelangt sind?

Nehmen wir zwei Männer aus der griechischen Sagenwelt:

*„Der Überlieferung zufolge hat der Arzt und Wahrsager Melampus die wahnsinnige Tochter des Königs Prötus von Argos geheilt, indem er sie nach anstrengendem Lauf in der Quelle des Anigrus baden ließ. (...)*

*Odysseus hatte in seinem Palast gar einen Baderaum mit großen und kleinen Wannen. Es ist überliefert, dass er regelmäßig Ganz- und Fußbäder nahm und ein von seinem Leibarzt zusammengestelltes Bewegungs- und Gymnastikprogramm absolvierte.“*

(Mario de Mas: „Die Natur hilft heilen“, Sn. 18 + 19)

Wer jetzt anzweifeln möchte, ob diese Sagengestalten wirklich gelebt haben und ob ihre Vorgehensweise daher als Vorbild taugen könnte, der kann sich auch gerne an Hippokrates orientieren, der ja schließlich als Stammvater der modernen Medizin gilt. Unsere Ärzte schwören einen hippokratischen Eid und sollten daher natürlich mit dessen Erkenntnissen vertraut sein:

*„Kommt es nun beim Menschen zu einer fehlerhaften Mischung seiner Körpersäfte, so entsteht ein gestörtes Gleichgewicht der Lebenstätigkeit. (...)*

*Um die Gleichgewichtsstörung zu beheben, rät Hippokrates zu schwitzen, häufigem Baden in warmen Wasser, abführen, ausreichend Schlaf, ausgedehnten Spaziergängen und gymnastischen Übungen.*

*Er ging dabei logisch folgernd von dem Gedanken aus, dass, wenn eine falsche Lebensweise krank machen könne, umgekehrt eine richtige zur Gesundheit führen müsse...“*

(a.a.O., Sn. 22, 23)

Ein weiteres Beispiel ist der Schweizer Arzt Dr. Maximilian Bircher-Benner. Er lehrte bereits um 1900 herum „Die Heilkraft der Bewegung“. In sein Sanatorium kamen oftmals Patienten, die von der Schulmedizin aufgegeben worden waren. Ihnen war wegen ihrer Krankheiten oft strengste Bettruhe verordnet worden.

So wunderten sie sich sehr, dass sie von Dr. Bircher-Benner zu Gymnastik und zu regelmäßigen ausgiebigen Spaziergängen angehalten wurden. Der Erfolg gab ihm recht. Wenn die medizinische Zunft nun leider die Lehren ihres Stammvaters Hippokrates vergessen hat, so hätte sie hier wiederum die Chance gehabt, durch die Heilerfolge eines Kollegen ihre Irrtümer zu korrigieren.

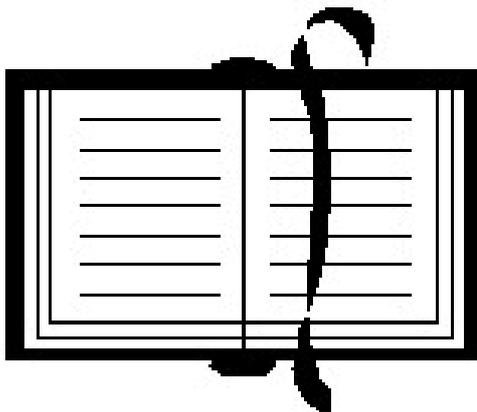
Doch anstatt dass die Heilfälle in Bircher-Benners Sanatorium einer gründlichen ernsthaften Untersuchung unterzogen wurden, wurde er denunziert, verunglimpft, verleumdet und verleugnet und aus der medizinischen Zunft ausgeschlossen.

Wenn doch nun heute die Medizin angeblich so viel weiter ist und so „bahnbrechende neue Erkenntnisse“ bezüglich der Heilkraft der Bewegung erlangt hat, warum werden dann nicht die Heilerfolge Bircher-Benners auch endlich in der offiziellen Schulmedizin rehabilitiert und neben seiner Bewegungs- auch seine Ernährungslehre einer gründlichen wissenschaftlichen Prüfung unterzogen?

Durch Beobachtung und einfachste logische Schlussfolgerungen gelangen wir also bereits zur richtigen Heilweise. Wenn wir eine ursächliche Heilung anstreben und die Ursache in unseren falschen Lebensgewohnheiten sehen, so führt eine Korrektur unserer Lebensgewohnheiten zur Heilung. Die vier Säulen einer gesunden Lebensweise sind:

# 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 Gesamtverzeichnis  
erhältlich bei:

Ingo Schneuing

Flörekeweg 9

21339 Lüneburg

Tel.: 04131 / 3 25 89

e-mail: ISchneuing@aol.com

www.berthadudde.de

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- und Positives Denken.

So zeigt es sich, dass also der „medizinische Fortschritt“ seit Hippokrates teilweise sicher ein Rückschritt war und dass die Medizin erst durch langjährige praktische Vergleichsstudien und durch das Nachvollziehen kompliziertester physiologischer Abläufe zu diesen einfachen Aussagen zurückfindet. Die Frage an den gewöhnlichen Verbraucher und Patienten ist:

Wollen wir wirklich warten, ehe auch die Medizin durch komplizierte Forschung zu den Einsichten der wahren Gesundheit gelangt? Oder wollen wir durch das Nachvollziehen einfacher und logischer Überlegungen selber zur Erkenntnis gelangen, was wahre Gesundheit bedeutet und wie sie herzustellen ist?

Es gibt nur eine Gesundheit. Deshalb gibt es nicht verschiedene Konzepte für die Vorbeugung und für die Heilung. Verstöße gegen die Prinzipien der gesunden Lebensweise führen zu Krankheit. Das Einhalten dieser Prinzipien erhält die Gesundheit oder stellt sie wieder her. Und eine wichtige Säule der gesunden Lebensweise ist die Bewegung.



# Wie sich bewegen?

## Die Form der Bewegung

Von dem Läufer Emil Zatopek, der „tschechischen Lokomotive“ stammt das Wort:

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“.

Doch so verschieden wie die Menschen sind, so verschieden sind auch die jeweils optimalen Formen der Bewegung.

Das Laufen ist in der Tat eine ideale Sportart. Die Fortbewegung ohne jede technischen Hilfsmittel ist ein von Gott gegebenes Grundrecht des Menschen. So ist Bewegung zuerst einmal *Fort*-Bewegung. Wer Wandern oder Laufen oder Schwimmen übt, besinnt sich auf seine natürlichen Fähigkeiten. Wem zwischen Fließband und Straßenbahn und Fernseher manchmal ein Gefühl der Entfremdung beschleicht, der kann sich durch die Bewegung ein Stück authentisches Lebensgefühl zurückerobern.

### Wandern



Das Wandern ist die Urform der menschlichen Bewegung. Es kann verschiedene Ansichten darüber geben, ob der menschliche Bewegungsapparat für das Laufen über längere Strecken überhaupt ausgelegt ist. Aber dass das Wandern für jeden einigermaßen gesunden Menschen eine gute Sache ist, darüber gibt es keinen Zweifel.

Die meisten großen Propheten der Menschheitsgeschichte lebten in Zeiten, da Auto, Bahn und Flugzeug noch nicht verbreitet waren. Ihr großes Missionswerk konnten sie nur erfüllen, indem sie sich auf große Wanderungen begaben, von Ort zu Ort, durch das ganze Land. Gerade das Wandern offenbart besonders deutlich die seelische Bedeutung der Bewegung. Das Reisen zu Fuß ist die intensivste Form des Reisens. Denn gerade durch den Verzicht auf Fahrzeuge wächst das Gefühl, eins mit dem Weg zu werden. Das ganze Land, der ganze Erdball wird als Heimat empfunden, nicht mehr nur ein bestimmtes Haus in einem bestimmten Ort. Die intensivsten Naturerlebnisse und Begegnungen auf Reisen schenkt uns zweifellos das Wandern.

## Walking, Nordic-Walking, Radfahren

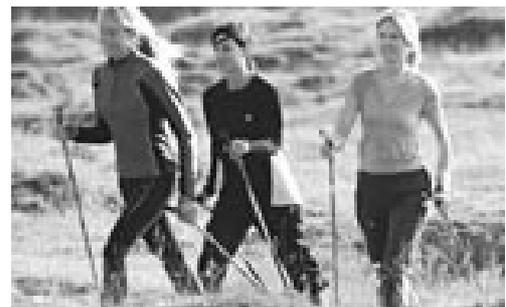


Walking, Nordic-Walking und Radfahren können gute Alternativen zum Laufen sein, da das Laufen gewiss nicht für jeden Menschen das Richtige ist. Wer übergewichtig ist, eine große Oberweite hat, oder bei dem die Bänder und Gelenke (noch) nicht genügend ausgebildet sind, für den können diese Sportarten die bessere Möglichkeit sein, sich in der freien Natur zu bewegen.

Eine 78jährige Bekannte von mir (T.R. aus K.-E.) berichtete von ihren früheren Rückenbeschwerden. Sie hatte immer wieder auftretende heftige Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule gehabt. Medikamente halfen den Schmerz kurzfristig zu betäuben, lösten aber nicht das Problem. Bekannte von ihr hatten sich aus dem gleichen Grunde operieren lassen, erlebten aber immer nur eine kurze Zeit der Beschwerdefreiheit, bis dann die gleichen oder ähnliche Probleme wieder auftraten. Schließlich geriet sie an einen Arzt, der ihr Folgendes riet: Jeden Tag einen Esslöffel rohe gemahlene

Braunhirse ans Essen tun und regelmäßig Nordic-Walking. Das befolgte sie und erlangte dadurch innerhalb weniger Monate eine völlige Beschwerdefreiheit, als hätte sie niemals Rückenschmerzen gehabt. Dieses Beispiel belegt die Herangehensweise der Gesunden Lebensführung: Bei einem Leiden nicht die Krankheit klassifizieren, isolieren und bekämpfen, sondern die Defizite in den Säulen der Gesundheit erkennen und beheben. Die Säulen der Gesundheit heißen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Positives Denken. Diese Frau hatte offensichtlich bei den ersten zwei Säulen Defizite, die durch die entsprechenden Maßnahmen behoben werden konnten.

Übrigens, dass das Nordic-Walking die Gelenke so viel mehr schonen würde wie das normale Walking, ist ein Irrglaube.



Die Frankfurter Neue Presse berichtet am 24.02.2006:

*„Beim Nordic-Walking wirken ähnliche Kräfte auf den Körper wie beim Skilanglauf. Dies bestätigt eine Studie der Technischen Universität München. Der Sportwissenschaftler Eberhard Schlömmer untersuchte die Druckverteilung und auftretende Stockkräfte bei erfahrenen Nordic-*

Walkern. Im Zentrum der Untersuchung standen nach Angaben der Hochschule die auftretenden biomechanischen Kräfte im Schuh und im Stock. 14 erfahrene Nordic-Walker zwischen 22 und 55 Jahren wurden für die Studie mit Druckmesssohlen, speziellen, im Stock integrierten, Kraftaufnehmern sowie einer lasergestützten Geschwindigkeits-kamera untersucht. Dabei wollte der Wissenschaftler untersuchen, ob der Einsatz der charakteristischen Stöcke tatsächlich zu einer Entlastung beim Gehen führt. Die Ergebnisse der so genannten vertikalen Bodenreaktionskräfte unter den Füßen ergab eine nur sehr mäßige bis geringe Entlastung. Der Belastungsgrad unter den Füßen entsprach demnach einem Wert zwischen normalen Gehen und Walking. Die von der Hochschule untersuchten Stockkräfte zeigten hingegen, dass tatsächlich ein großes Potenzial im Bewegungskonzept mit den Nordic-Walking-Stöcken vorhanden sei. Sie seien mit denen beim klassischen Ski-Langlauf vergleichbar."

Der Nordic-Walker schont mit den Stöcken also kaum seine Gelenke, aber er trainiert zusätzlich bestimmte Gruppen der Oberkörpermuskulatur.



## *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 Uhr  
Sa.  
10.30 - 15.30 Uhr

## Laufen



Ehe ein Kind geht, läuft es. Als Kind ist Laufen ganz natürlich. Denn wenn man ohne Auto, ohne Motorrad und oft auch ohne Fahrrad, dafür aber mit einem ungestümen Erlebnisdrang von A nach B gelangen will, dann läuft man eben. Wer „vernünftig“ und „erwachsen“ wird, der läuft nicht. Als ich klein war, hat mein Vater einmal sehr ernst zu mir gesagt: „In der Stadt läuft man nicht“. Was dieser Satz alles beinhaltete, kann ich heute erst richtig erfassen. Laufen gehört zur Unvernünftigkeit der Kinder. Jedoch der Stadtmensch ist vernünftig, er arbeitet effizient, er steigt in sein Auto ein und dreht den Zündschlüssel rum. Er hat ständig Ziele im Kopf, die sehr viel wichtiger sind als seine unmittelbare Umwelt. Muss er sich zu Fuß bewegen, so tut er es gemessenen Schrittes. Er muss den Verkehr im Auge behalten, seine Nachbarn grüßen und allen Mitmenschen beweisen, dass er kraft seiner Beherrschung der Technik alle Zeit der Welt hat.

Laufen ist für Kinder. Für Erwachsene ist Laufen unwürdig. Mein Vater wollte mir mit diesem Satz eine Ahnung geben von der effizienten Großartigkeit der Erwachsenenwelt. Soviel steckte in diesem Satz. In mir war ein stummes Aufbegehren gegen diesen Satz. Wenn man zu Fuß unterwegs ist, dann ist nichts effizienter als das Laufen. Das Laufen ist in Bewegung umgesetzter Impuls, während bei einem so behäbigen Lebenswandel alle Impulsivität verloren geht. Es ist ein gezähmtes Leben, ein halbes Leben. Ich möchte einmal die ganze „Vernünftigkeit“ der Erwachsenenwelt beschämen, indem ich mich nicht an ihre Regeln halte und ihr zeige, was wirklich vernünftig ist. Soviel steckte in diesem stummen Aufbegehren.

Vielleicht bedeutet Laufen auch einfach ein Stück Kindsein, ein Stück ganz uneffiziente Lebensweise, wenn es um technisches Imponiergehabe oder wirtschaftliche Erwägungen geht. Dafür ist Laufen höchst effizient, was eine Wiederherstellung von authentischem Lebensgefühl anbelangt, von kindlicher Entdeckerfreude und vom Aufbau einer strahlenden Gesundheit. Ein Läufer läuft einen Berg hinauf und wird von einem schicken Sportwagen überholt, der den Motor dröhnen lässt. Der Sportwagen macht mächtig Eindruck, er ist lauter und glänzender und dazu auch noch sehr viel schneller als der Läufer.

Aber der Läufer sieht das anders, er fragt sich: Was ist der Mensch denn noch ohne den Sportwagen? Der Mensch, der im Sportwagen den Berg hinauffährt, ist zwar schneller oben. Dennoch ist er es, der seine Lebenszeit vergeudet, denn wieder einmal hat er die wunderbare Gelegenheit versäumt, seine Kräfte an einem Berg zu trainieren. Der Sportwagenfahrer sieht die Kraft *in seinem Auto* und ist stolz darauf. Der Läufer ist stolz auf die Kraft, *die in ihm selber wohnt*. Es ist ein grundsätzlich anderes Lebensgefühl, das offensichtlich sehr mit unserer seelischen Haltung und mit unserer Bewusstseinsentwicklung zu tun hat.

Laufen führt uns direkt wieder zur eigenen Mitte. Laufen fördert seelische Gesundheit wie körperliche Gesundheit gleichermaßen.

Zur Zeit kommen ja immer mehr die Laufbänder auf. Sie werden so erschwinglich, dass sich bald jeder ein Laufband in seine Wohnung oder seinen Fitnesskeller stellen kann. So positiv dabei die Hinwendung zur regelmäßigen Bewegung auch ist, so muss doch eines gesagt werden: Es ist nicht dasselbe. Laufen in der freien Natur bedeutet immer auch ein Naturerlebnis. Es bedeutet die Begegnung mit Tieren oder Menschen. Es bedeutet die unmittelbare Erfahrung des Wetters, mit etwas weniger

schützenden Hüllen als sonst üblich (auch im Winter wird man kaum mit Wintermantel laufen). Man entdeckt seine Umwelt, man entdeckt neue Wege. Man entdeckt Dinge oder Hinweise, die man mit einem Fahrzeug nie entdecken würde. Laufen ist Kommunikation, auch wenn der Läufer als ein sehr vereinzelt Wesen erscheinen mag. Wer auf einem Laufband läuft, beraubt sich selber sehr wichtiger Aspekte dieses Sports.

Laufen kann auch immer ein intensives Naturerlebnis bedeuten, auch in der Stadt.

## Vorderfußlaufen



Es ist nicht ohne Grund, dass hier das Vorderfußlaufen gewissermaßen als eine eigene Sportart angeführt wird. Immerhin erschließt man sich mit diesem Laufstil ganz neue Organe, die vorher nur rudimentär vorhanden waren. Das Vorderfußlaufen geht gewissermaßen einen umgekehrten Weg wie das Nordic-Walking.

Das Nordic-Walking möchte die

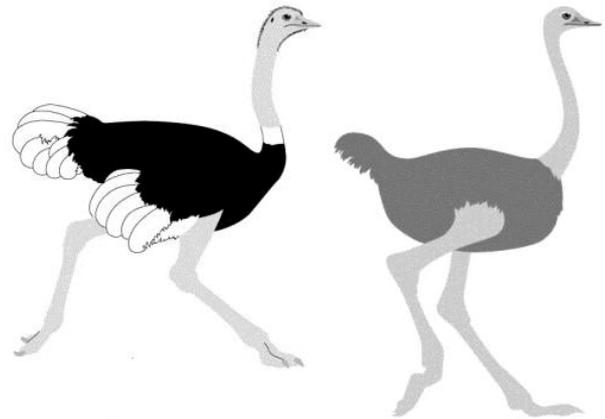
Belastung der Gelenke vermindern, indem es die Sprünge des Laufens vermeidet und die Belastung durch die Stöße auf eine größere Fläche verteilt. Das Vorderfußlaufen möchte die Belastung der Gelenke vermindern, indem es paradoxerweise die Berührung mit dem Boden wie ein Balletttänzer als ein kleines Auftippen zelebriert und die Belastung auf eine noch kleinere Fläche konzentriert.

Diese kryptischen Aussagen wirken wahrscheinlich auf den Laien unverständlich und bedürfen natürlich der Erläuterung.

Vorderfußlaufen ist das Laufen, wobei man mit dem Ballen aufsetzt, und kann daher auch als „Ballenlaufen“ bezeichnet werden.

Wenn man sich den Fuß betrachtet, dann kann man beim Laufen hinten aufsetzen - mit der Ferse, oder vorne - mit dem Ballen, oder in der Mitte. Da man sich mit dem Ballen ja auch vom Boden wieder abstößt, kommt beim Ballenlaufen der Rest des Fußes mit dem Boden nicht oder kaum mehr in Berührung. Die meisten Läufer werden sich wohl als „Mittelfußläufer“ bezeichnen, und glauben, sie gingen da einen „goldenen Mittelweg“. Die logische Überlegung zeigt aber, dass das genau genommen nicht zutreffen kann. Denn der Fuß ist ja unten nicht nach außen gewölbt, sondern flach, oder sogar ein wenig nach innen (nach oben). Dadurch kann der Fuß gar nicht mit der Mitte aufsetzen. Entweder er setzt also mit der Ferse auf, mit dem Ballen, oder mit dem *ganzen* Fuß.

Beobachtungen in der Tierwelt zeigen, dass die Tiere, die uns als flinke und ausdauernde Läufer bekannt sind, alle mit dem Vorderfuß laufen (auf dem Ballen oder sogar „auf den Zehenspitzen“): Hunde, Geparden, Antilopen, Pferde, ja auch zweibeinige Läufer wie der Vogel Strauß oder der Emu. Das, was bei uns die Ferse ist, hängt bei ihnen in der Luft.



So wie beim Vorderfußläufer. Der Vorteil dabei ist, dass dem Körper beim Laufen gewissermaßen ein zusätzliches Gelenk zur Verfügung steht, das die Stöße des Laufens abfedert und die Sprünge des Laufens unterstützt. Dabei werden Bänder und Muskeln beansprucht, die natürlich erst einmal völlig verkümmert sind, weil sie normalerweise nicht beansprucht werden. Deshalb kann man sagen, dass man sich mit dem Vorderfußlaufen gewissermaßen ein zusätzliches Organ erobert. Man muss aber auch wissen, dass dieser Aufbau Zeit braucht und ein behutsames Vorgehen erfordert. Man sollte wohl erst einmal im gewöhnlichen Laufen ein wenig geübt sein, ehe man sich ans Vorderfußlaufen macht, und dann erst einmal nur in Etappen innerhalb des Lauftrainings.

Ein sehr faszinierendes Buch über diesen Laufstil ist „Natürlich Laufen“ von Matthias Marquardt (siehe Bücherecke). Es beschreibt einen weiteren Vorzug des Vorderfußlaufens: Beim Aufsetzen mit der Ferse liegt der Schwerpunkt des Läufers gewöhnlich vor dem Aufsetzpunkt, man bremst also unwillkürlich ein wenig ab. Das kostet natürlich Energie. Beim Vorderfußlaufen liegt der Schwerpunkt des Läufers über dem Aufsetzpunkt. Der Schwung geht also unvermindert nach vorne und wird durch den neuen „Ballenhüpfer“ wieder verstärkt. Es ist interessant darauf zu achten, dass die Kenianer, die häufig die Spitzenplätze in einem Marathon unter sich ausmachen, alle Vorderfußläufer sind.

Die Stöße beim Fersen- oder „Mittelfuß“-Laufen gehen über den Unterschenkel ungefedert in die Knie. Die Federwirkung des Kniegelenkes ist natürlich begrenzt, weil es nicht wie eine Sprungfeder beim Laufen nachgeben kann, sondern im Gegenteil sich dem Stoß für den nächsten Absprung entgegenstemmen muss. So geht also der Stoß unvermindert oder sogar noch verstärkt in das Becken, wo natürlich erst recht keine Abfederung stattfindet. Die eigentliche Abfederung kann nur im Knöchelgelenk stattfinden, das aber durch das Aufsetzen mit der Ferse oder mit dem ganzen Fuß für diese Aufgabe ‚verlorengeht‘.

Laufschuhhersteller wollen das Problem mit immer stärkeren Dämpfungen lösen. Wie die Erfahrungen der letzten Jahrzehnte gezeigt haben, haben aber die modernen Dämpfungs- und Stützsysteme der Laufschuhe die Probleme der Gelenkverletzungen bei Läufern keineswegs vermindert. Die Lösung liegt im „Natürlichen Laufen“, also im Vorderfußlaufen. Ich glaube in der Tat, dass der Mensch für das gewöhnliche Laufen, wie man es gemeinhin kennt, also mit dem Aufsetzen mit der Ferse oder dem ganzen Fuß, über größere Strecken gar nicht gebaut ist. Er schädigt sich mehr als er sich nützt. Die Ferse ist gut zum Aufsetzen beim Wandern, aber nicht beim Laufen. Das Geheimnis und die Erfüllung des Laufens ist das Vorderfußlaufen. Der Aufbau der entsprechenden Beinmuskeln und Bänder braucht Monate und Jahre. Man wird quasi transformiert in ein ganz neues Evolutionsmodell. In dieser Zeit wird man als Läufer eher langsamer und weniger ausdauernd sein als ein normaler Läufer. Aber ich bin davon überzeugt, weil ich es selber erleben darf, dass sich dieser Aufbau mit Zins und Zinseszins bezahlt macht, weil das „Natürliche Laufen“ uns eine ganz neue Freude, eine ganz neue Ästhetik und schließlich auch eine ungeahnte Leistungsfähigkeit beim Laufen erschließt. Deshalb ist das Vorderfußlaufen für mich „die Königsdisziplin“.



# Wieviel Bewegung?

## Das Maß der Bewegung

Es wird immer viel vor Abnutzung des Körpers gewarnt. Aber die Angehörigen des traditionellen Hunza-Volkes im Kaschmir-Gebirge z.B. nehmen noch im hohen Alter an schwerer Feldarbeit und an dynamischen Ballspielen teil, obwohl sie sich ihr ganzes Leben lang intensiv bewegt haben. Unsere gichtgeplagten Empfänger von Hüftprothesen und künstlichen Kniegelenken leiden also offenbar nicht unter Abnutzung. Es ist die Entgleisung des Stoffwechsels durch eine falsche Ernährung, die sie in diesen Zustand gebracht hat. Zudem ist es die mangelnde Bewegung, denn die Bewegung verschafft nicht nur den Muskeln, sondern auch den Bändern und Knochen die nötigen Impulse, die sie zum Aufbau benötigen.

Natürlich kann man sich durch das Laufen oder durch andere Sportarten auch die Gelenke schädigen. Aber das beruht nicht auf der Bewegung an sich, sondern auf einem Übermaß, auf einem Ignorieren der Warnzeichen des Körpers, aus einem falsch verstandenen Ehrgeiz heraus. Leistungssport und Gesundheits-sport können im Idealfall eins werden, liegen aber in der Realität häufig sehr weit auseinander.

Ein Läufer, der für die Gesundheit läuft, wird sicher häufig seine Gelenke spüren und wird sich wahrscheinlich auch hin und wieder leichte Verletzungen zufügen. Übersäuerte Muskeln, überdehnte Bänder, vielleicht sogar einzelne gerissene Muskelfasern oder feine Haarrisse in den Knochen: Der Körper vermag vieles von selber wieder auszugleichen und zu reparieren – wenn man ihm eine Zeitlang die Schonung gönnt, die er sehr deutlich durch seinen Zustand einfordert. Dort wo der Körper solche „Schwachstellen“ repariert hat, ist er sehr viel stärker und robuster als vorher. In der Natur ist also die ‚Abnutzung‘ nicht einfach ein Zerstörungsprozess, sondern nur der Impuls für einen noch viel bedeutsameren Aufbauprozess.

Dr. med Astrid Bühren, Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes empfiehlt:

*„Tun Sie nur das, was Ihnen Freude macht. Dies gilt auch für den Ausgleichssport. Es ist wenig sinnvoll, sich zu einem Sport, der Sie Überwindung kostet, zu zwingen.“*

(„Gesundheit“, Magazin der sancura BKK, Nr. 4/2005)

Dies gilt sicher auch für das rechte Maß.

Natürlich braucht es auch öfters mal Überwindung, um sich zu seiner regelmäßigen Trainingseinheit aufzuraffen. Aber wenn man nicht noch während einer Trainingseinheit spürt, dass man eigentlich froh ist, dass man sich überwunden hat, dann läuft etwas falsch: Entweder der Körper muss noch eine Verletzung gründlicher auskurieren, oder er ist erschöpft von der Arbeit und man hätte lieber zur Entspannung ein paar Zeilen lesen sollen, oder man sollte sich überlegen, ob man überhaupt die richtige Sportart betreibt. Die Freude ist der untrügliche Indikator dafür, ob uns die sportliche Betätigung auch wirklich gut tut. Ein verbindliches Maß zu geben, wie viel man sich bewegen soll, ist natürlich sehr schwierig.

Eine Rolle spielt natürlich auch, ob man einer körperlichen Arbeit nachgeht, oder eine sitzende Tätigkeit im Büro oder am Schalter ausübt. Jeder hat seinen eigenen Maßstab, wie viel Ausgleichssport er benötigt.

Man kann allerdings sagen – egal, um welche Sportart es sich handelt: Um sich etwas Kondition aufzubauen und seinen Körper effektiv zu trainieren, ist 2x in der Woche ein Minimum.

Das rechte Maß überschritten ist eindeutig dann, wenn andere Lebensbereiche zu kurz kommen: Entspannung, kreative Hobbys, soziale Kontakte, Gesundheitslektüre. Ganzheitliche Gesundheit bedeutet immer eine ganzheitliche Entwicklung, die alle Bereiche mit einschließt.



## Frühjahr wird es wieder!

Manchmal mag es scheinen, als kämen alle bedeutenden Ernährungsreformer aus anderen Ländern.



Walter Sommer war ein deutscher Ernährungspionier, der mit 98 Jahren in bester Gesundheit ein geradezu biblisches Alter erreichte (1887 – 1985).

Sein Hauptwerk hieß „Urgesetz der natürlichen Ernährung“ (1952).

**Walter Sommer**  
**Hausnachrichten Nr. 74**

März 1961:

Kälte, Schnee und Regen mit naßkalten Tagen bescherte uns der vergangene Winter in genügender Menge. Was noch kommen wird, uns an den Winter zu erinnern, wird wohl erträglich sein. Die Sonne steigt von Tag zu Tag und ihre lebenszeugenden Kräfte werden immer sichtbarer in Erscheinung treten. Schon werden die Wiesen wieder grün und die Rasenpflege der Schmuckgärten beginnt. Mit dem Wachstum des grünen Rasens treiben für den Menschen zu seiner Gesundung die Frühjahrskräuter mit Macht aus der Erde. Die Heilkräfte der jungen Kräuter, besonders der Löwenzahn und das Hirtentäschelkraut zusammen mit Scharbockskraut und Schlüsselblumen, die schon sichtbar austreiben, sind besonders wirksam bei allen Leber- und Gallenleiden und bei der oft so hartnäckigen Zuckerkrankheit in ihren verschiedenen Formen und Arten. Die Hauptursache dieser Art Krankheiten ist doch wie bei fast allen Krankheitserscheinungen der Mangel an erdischen Grundstoffen, an lebenshaltenden Mineralstoffen aller Art. Wo sollen die aber herkommen, wenn die landesübliche Ernährung in den westlichen Kulturvölkern aus fast minerallosen Fleisch- und Wursterzeugnissen, Fischen und

Fischkonserven besteht, die durch Feinmehlbrote, Kuchen und giftige Getränke aller möglichen Art ergänzt werden. Dieser ungeheuerliche Mißbrauch der Nahrungsfreiheit und selbstsicheren Auswahl nach der jeweiligen Mode von Ernährungstorheiten muß sich in irgendeiner Weise im Körper und in den inneren Organen der Menschen verheerend auswirken. Der Mensch ist von Natur aus zuerst und vor allen Dingen Kraut- und Gemüseesser. Nur im Wurzelgemüse und in den grünen Kräutern aller Art ist besonders im Frühjahr ein kräftiger Gehalt an Mineralstoffen vorhanden, der in keiner Weise durch irgendeine andere Nahrung ersetzt oder ergänzt werden könnte. Wie gut könnte sich so mancher Kranke zur Gesundheit verhelfen, wenn er sich ein wenig mit den Frühjahrskräutern bekannt machen und diese eifrig suchen würde. Der Löwenzahn mit dem jungen Blätterkranz am Boden und der kräftig treibenden Wurzel ist besonders heilkräftig bei allen Gallen- und Leberleiden, aber seine besondere Heilkraft liegt in der Anregung der Bauchspeicheldrüse zur Erzeugung des für die Bluterneuerung so notwendigen Insulins, des Inselstoffs der Bauchspeicheldrüse, der dauernd und ständig erzeugt werden muß... (...)  
Seine Wirksamkeit kann unterstützt werden durch die Blattrosette vom Hirtentäschel-

kraut und durch die jungen Triebe der Brennessel. (...)

Diese drei Kräuter oder Unkräuter sind leicht zu finden und sollten jedem bekannt sein. Aber wenn der Mensch von Kindesbeinen an seine Erholung unter der Dunstglocke des Großstadt-pflasters suchen muß, dann lernt er auch die einfachsten Kräuter und ihre Heilwirkung nicht kennen und das Landvolk verachtet die Unkräuter, die den Kulturpflanzen die Nahrung nehmen und die gute Grasweide verunkrauten lassen. (...)

Frühjahr wird es wieder. Die Naturkraft der Erde, angeregt durch die Strahlkraft der aufsteigenden Sonne, zeugt in ihrer mütterlichen Kraft der Auferstehung und Neugeburt die heilkräftigen Kräuter und Wurzeln, die ergänzt werden können durch die Gartengemüse aller Art wie z. B. Rapunzel oder Feldsalat, überwintertem Spinat, Möhren und Schwarzwurzeln, Pastinaken und Sellerieknollen, Petersilienwurzeln und rohe Kartoffeln und was noch in Mieten und Winterlagern zu Nutz und Frommen der Menschen angebaut und gelagert wurde.

Die Kräuter müssen zum besseren und sicheren Anbau und zur erhöhten Wirksamkeit im Körper mit gemahlenden Nüssen und Nußkernen angemacht werden. Diese helfen den Geschmack auch der Bitterkräuter süß und angenehm zu machen und geben dem Körper die Möglichkeit des Anbaues gesunder Blut- und Eiweißkörper.

Denn ohne diese geht es nicht. In den Kreisen der Lebensreformer geht zwar die Fabel von der paradiesischen Kost, die nur aus Früchten aller Art bestanden haben soll. Dieser Ansicht muß mit aller Entschiedenheit entgegnet werden, weil sie unrichtig ist. Ehe in der göttlichen Ernährungsanweisung von den Baumfrüchten die Rede ist, wird der Mensch auf das Kraut und die Kräutergewächse verwiesen, die auf hartem Stengel Samen ausstreuen über die ganze Erde. Als Grundlage der menschlichen Ernährung kommen zuerst die Kräuter und Wurzelgemüse und als Ergänzung dazu dienen das Obst und die Beerenfrüchte aller Art. Das ist die richtige Anweisung für die Menschen vor dem Sündenfall.

Aus der Opferhandlung entwickelte sich im geheiligten Zeremoniell der Opferung und Schlachtung nach geweihtem Ritus und der teilweisen Verbrennung und Röstung durch das Feuer auf dem Altar der Verzehr der übrig gebliebenen angerösteten Tierleiche. Durch die Verspeisung des Opfertieres glaubte man größere Kräfte und erhöhte Geistesgaben zu empfangen. Das ist der Sündenfall. Von dem "Aberglauben", durch das Verzehren von geopfertem Tierleichenfleisch Kraft zu gewinnen, hat sich auch die hochzivilisierte Menschheit besonders der weißen Kulturvölker bis heute noch nicht freimachen können.

Wie ein unüberwindliches Bollwerk in der geistigen Vorstellungswelt der Menschheit steht der Aberglaube an

die kraftgebende Wirkung der Speisung durch das geopfert Tierleichenfleisch. Die Opferzeremonie im Tempel oder den Gotteshäusern der Antike hat zwar nach dem Opfertode Jesu am Kreuz ein Ende gefunden, aber die Beharrung im Aberglauben an die kraftgebende Wirkung des Tierleichenfleisches wurde nicht überwunden, sondern auf dem Konzil zu Nicea von neuem bestätigt und zur Aufrechterhaltung des landesüblichen Wirtschaftslebens entgegen dem Gebot der Bibel und dem Vorbild Jesu und der ersten Christenheit fortgesetzt. Aber das Opfer und die damit verbundene Zeremonie des geweihten Blutopfers wurde aus den Tempeln und den jetzt Kirchen genannten Gotteshäusern verbannt.

Der Aberglaube an die kraftgebende Wirkung des Verzehrs von Tierleichenfleisch blieb.

Das Blut der zur Speisung von vielen Millionen von Menschen geschlachteten Tiere fließt in den Schlachthäusern tagaus tagein weiter. Die Klage der zur Speisung gemarterten Tiere geht weiter vor den Thron Gottes. Sie schlägt in das Gewissen der Menschen die Angst, die sie letzten Endes zur Kriegsrüstung zwingt.

Frühling wird es wieder. Nach den Winterstürmen erwacht die Natur zu neuem Leben.

Wann wird der Geist der Menschen erwachen zu neuem Beginnen, zu neuen Gedanken? (...)

Wir sehen wie im Zeitalter des Stieres der Verzehr des in heiliger Opferzeremonie geschlachteten Tieres, das im heiligen Feuer des Altares geröstet wurde, beginnt. Das war auch der Beginn des Aberglaubens an die kraftgebende Wirkung des Tierleichenfleisches im Körper und im Geiste der Menschen. Es war aber auch der Beginn des Ackerbaues unter gleichzeitiger Vernichtung des Gartenbaues, um die Rinderzucht zur Erfüllung der Opferweihe und der nachfolgenden Speisung des Volkes durchführen zu können. Mit dem Ackerbau begann das Bodenmonopol und der Kampf um den Bodenbesitz und dem Besitz von dem Reichtum, der aus dem Boden stammt. Aus dem Blut und den Qualen des Opfertieres wurde durch das Verzehren der gerösteten Tierleiche der in Blut und Tränen geführte Kampf der Mächtigen um Herrschaft und Besitz des Bodens und damit um Herrschaft und Besitz über die Menschen (...)

Frühling wird es wieder. Nach diesem grausigen Geschehen, den Winterstürmen in der Geschichte der Menschheit, wird der Geist Gottes die Menschen rühren. Ein neues Geschlecht wird auferstehen, das vom Tieropfer nichts mehr wissen will, sondern in göttlicher Erleuchtung die Erde wieder in einen Garten Gottes verwandeln wird durch ihrer Hände Arbeit zur Nahrungsgewinnung nach dem Gebot:

**"Siehe ich habe euch gegeben alles Kraut, das auf hartem Stengel Samen ausstreut über die ganze Erde, und alle Bäume die Frucht tragen, die sich besamen: es sei euch zur Speise."** (1.Mose 1.29/Anm.d.H.) Dann wird der Verzehr von heilenden Kräutern aller Art, ergänzt durch Nüsse und Früchte, die Menschen an Körper, Geist und Seele gesunden lassen und ein neues Ringen um Erkenntnis wird einsetzen. Durch diese neu zu gewinnenden Erkenntnisse bei gartenmäßiger Ernährung wird der Gottesfrieden in die Herzen der Menschen einkehren und ihr Gewissen Ruhe finden ohne Angst und Sorgen. Das walte Gott.

#### **Quelle:**

**www.cosmopan.de**

Karlheinz Baumgartl

Oberhaus, 84367 Zeilarn

Tel. +49 (0) 85 72 / 3 88

eMail: info@cosmopan.de



## **Veranstaltungen**

### **Dokumentarfilm**

#### **“Das Phänomen Bruno Gröning”**

Termine : 09. / 23. / 30. April,  
14. / 21. Mai, 11. / 18. Juni  
sowie 02. / 09. Juli 2006 je 11.00 -17.30 h  
in drei Teilen incl. 2 Pausen,

Eintritt: Eine Spende wird erbeten  
im Bruno-Gröning-Freundeskreis-Zentrum,  
60338 Frankfurt, Vilbeler Landstr. 41,  
Eingang in der Straße „Am Hessencenter“

Das Wirken der heute weitgehend  
vergessenen geistigen Heil- und  
Lebenskraft wird erfassbar und erlebbar.

Weitere Informationen erhalten Sie im  
Internet unter [www.bruno-groening.de](http://www.bruno-groening.de),  
[www.gh-film.de](http://www.gh-film.de) bzw. unter  
Telefonnummer: 06190/1599

## **Veranstaltungen**

### **Heilung auf dem geistigen Weg**

– Vortrag im Saalbau Bockenheim,  
Frankfurt

*„Die Freude an der Bewegung, am Sport und Wandern, heute kann ich das alles genießen. Doch im Alter von 22 Jahren war mir das nur sehr eingeschränkt und unter großen Schmerzen möglich. (...) Seit meinem 14. Lebensjahr litt ich an Schmerzen im unteren Bereich des Rückens. Bei Wanderungen und körperlichen Anstrengungen wurden sie immer stärker.“*

So erging es Andreas Lechner (28) aus Graz.

*„Im August 1998 erfuhr ich von der Heilung auf dem geistigen Weg durch die Lehre Bruno Grönings. Einige Zeit nachdem ich diese für mich angewandt hatte, war ich dauerhaft schmerzfrei. Es freut mich sehr, ohne Schmerzen zu sein und alles wieder tun zu können. Heute tanze ich für mein Leben gern und führe privat Wandergruppen in den Alpen.“*

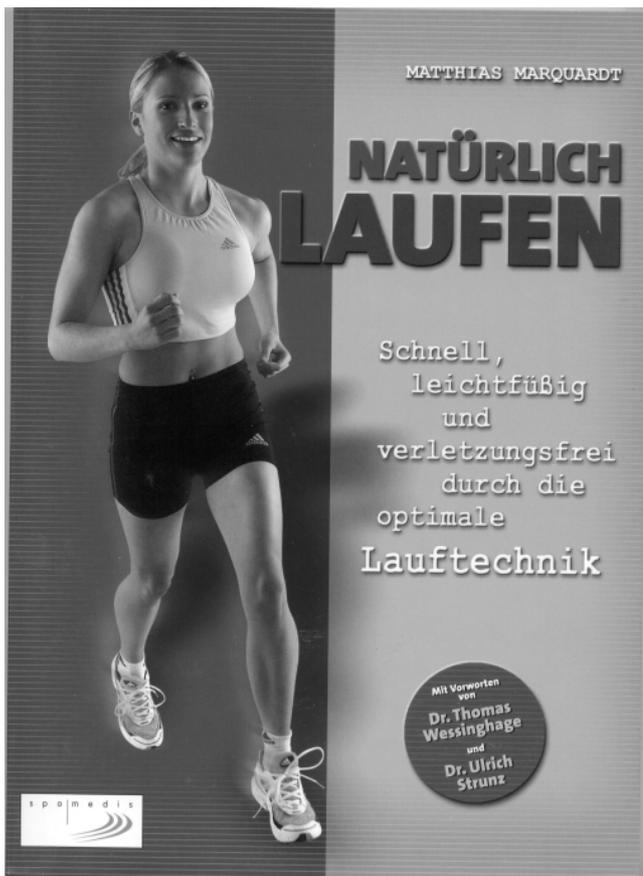
Die Wiedererlangung der Gesundheit, das ist ein Teil der Erfahrungen, die Andreas Lechner in den letzten Jahren gemacht hat. Er gehört zu den jungen Menschen, die außergewöhnliche Heilungen erlebt haben. Im Vortrag über Heilung auf dem geistigen Weg durch die Lehre Bruno Grönings wird Herr Dr. med. J. Schlenzig weitere dokumentierte Heilungen vorstellen und junge Menschen werden über ihre Heilungen und Erfahrungen berichten. Zu dieser öffentlichen Veranstaltung sind daher besonders junge Menschen eingeladen und alle, die sich für diese Thematik interessieren.

Mittwoch, den 31. Mai 2006, um 19:00 Uhr  
Saalbau Bockenheim, Schwälmer Str. 28,  
60486 Frankfurt

Der Eintritt ist frei.

Organisator ist die Medizinisch-  
Wissenschaftliche Fachgruppe (MWF) im  
Bruno Gröning-Freundeskreis.

# Bücherecke



## Natürlich laufen

von Matthias Marquardt

spomedis Verlag

Freiburg 2002

ISBN 3-936376-07-7

166 Seiten

viele farbige Abbildungen

17,95 €

Tennisspieler brauchen eine Technik, Golfspieler brauchen eine Technik, aber brauchen Läufer eine Technik? Viele sagen: „Laufen kann doch jeder, und ein gut gedämpfter Laufschuh schützt vor Verletzungen.“

Matthias Marquardt widerlegt sehr überzeugend dieses und andere Vorurteile, die unter Laufbegeisterten kursieren.

Dabei schreibt er selber völlig undogmatisch und zeigt für alle Laufstile sowohl Vor- als auch Nachteile auf. Dennoch vermag er es, sehr begeisternd zu vermitteln, aus welchen Gründen er das Vorderfußlaufen als das „Natürliche Laufen“ betrachtet.

Das Buch enthält sehr anschaulich und sehr detailliert sowohl das

Grundwissen für den Laufsport als auch das besondere Wissen für das Vorderfußlaufen: Pronation und Supination, Krafttraining und Dehnübungen, Schuhkauf und Trainingsplanung. Hier findet sich ein fundiertes Buch für alles, was der Läufer wissen muss (außer dem Thema Ernährung).

Manches von dem, was der Medizinstudent und Sportorthopäde Matthias Marquardt an Wissen darlegt, wirkt sehr speziell und wird den Anfänger wahrscheinlich überfordern. Aber auch wenn man sich nur Teile dieses Buches aneignet, lohnt sich die Anschaffung, denn es bietet ein Nachschlagewerk, auf das man immer wieder zurückgreifen kann.



# Versandprogramm

## Bücher:

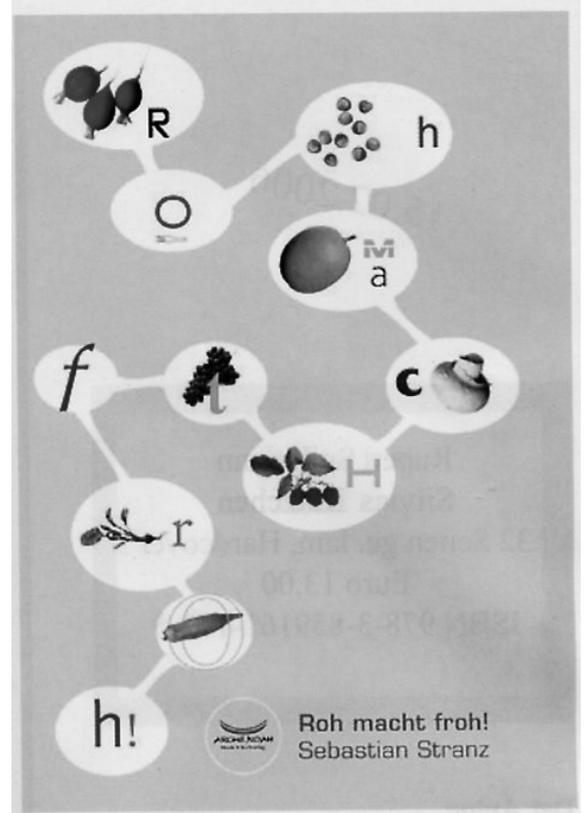
Sebastian Stranz

## Roh macht froh!

Euro 15,00

ISBN 3-931721-47-7

Das Buch erscheint im  
Frühjahr 2006 im  
Michaelsverlag und kann  
ab sofort bei mir als  
Verlagsausgabe  
vorbestellt werden!



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



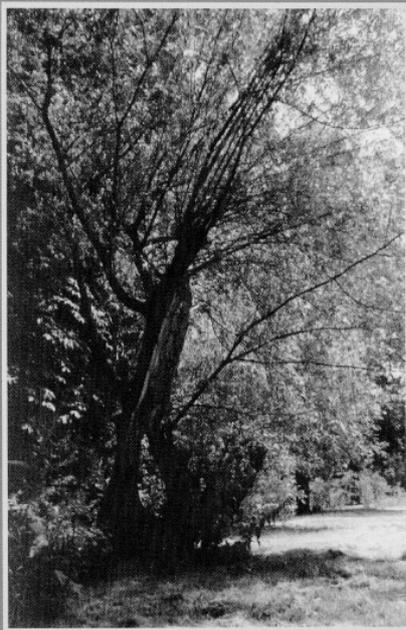
Sebastian Stranz

## **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,- €

Sebastian Stranz  
**Die stille Revolution**



Gedichte

Sebastian Stranz

## **Die stille Revolution**

Gedichte

Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,- €

## Getreidemühlen:

Nachfolgende Getreidemühlen sind eine große Hilfe für die Vollwerternährung und auch für die Rohkosternährung. Mit ihnen lassen sich ohne großen Aufwand die Getreide frisch vor der Zubereitung vermahlen. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten.

Für beide Mühlen geltend:

Das Kegel-Mahlwerk aus Naturmaterialien (Naxos-Basalt in Magnesit-Salz-Bindung) schärft und zentriert sich selbst. Die Mühlen arbeiten rückstandsfrei, müssen also nicht gereinigt werden, und haben eine Garantie von 5 Jahren. Gehäuse aus Buchenholz, mit biologischem Bienenwachs behandelt.

### Kornkraft Fabula

Die seitlichen Einschliffe erleichtern es, die Mühle im Sitzen zu halten.

Höhe: 37 cm

Gewicht: 900 Gramm

Preis: 74,- €



### Kornkraft Mulino

Die geräumige Lade lässt sich leicht entnehmen. Gleichzeitig wird sie von zwei Federn gesichert, wenn Sie die Mühle schräg oder senkrecht halten.

Maße ohne Kurbel: 24,5 x 15,5 x 15,5 cm

Gewicht: 1,4 kg

Preis: 89,- €



# Nächste Ausgabe: Rohkost

(Nr. 8, Juni 2006)

Gründe für die Rohkost, Erfahrungen mit dem Übergang zur Rohkost, Interviews - und - ein Versandprogramm, das von Ausgabe zu Ausgabe wachsen soll.

## Bisherige Ausgaben: (noch erhältlich)

Nr. 1: Was ist Kultur

Nr. 2: Stammt der Mensch vom Affen ab?

Nr. 3: Fragen zur Esoterik

Nr. 4: Lebensreform  
-gestern, heute, morgen

Nr. 5: Heilung

durch Ernährungsumstellung

Nr. 6: Sucht versus Lebensreform

Nr. 7: Bewegung!

## Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	Heft Nr. *	3,-	
	Heft Nr. *	3,-	
	1 Jahr Heft-Abo**	6,-	
	Roh macht froh!	15,-	
	gesund sein...	8,-	
	Die stille Rev.	5,-	
	Kornkraft Fabula	74,-	
	Kornkraft Mulino	89,-	
Xxxxxx	Versandkosten	xxxxxxxxxxxx	
xxxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxxxxx	

\* Jedes Heft außer das aktuelle kostet 3,- €.

\*\* Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Die 6,- € sind die Versandkosten für den kostenlosen Rundbrief und werden bei einer Bestellung ab 60,- € Warenwert rückerstattet.

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Versandkosten für 2 Hefte oder 1 Buch: 1,50 €

Alles darüber hinaus: insgesamt 4,- €

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte absenden an:

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

Tel./Fax: 069/54 84 07 72 e-mail: sebastian.stranz@t-online.de