

*Für was steht
Are Waerland heute?*

Sebastian Stranz (Buchautor)

Are Waerland, 1876 – 1955, ist einer der Begründer einer Wissenschaft der Gesundheit. Natürlich ist diese Wissenschaft zeitlos und hat es schon viel länger gegeben. Dennoch ist er ein Begründer und Pionier.

Denn nach einer schweren Krankheitskrise hat er sich an der Uni in Medizin eingeschrieben in dem naiven Glauben, er könne an der medizinischen Fakultät etwas über Gesundheit erfahren. Er hat dort KEINE Antwort erhalten auf seine einfache Frage: **"Was ist Gesundheit?"**

Weder der Medizinprofessor noch das Medizinlexikon in der Universitätsbibliothek konnte ihm Auskunft geben über die Natur der Gesundheit und die Frage, wie man sie erlangt und bewahrt. Das ist ein ganz wichtiger Schlüsselmoment in seinem Leben. Er widmete fortan sein ganzes weiteres Leben der



Beantwortung dieser Frage. Er hat dabei auf Forschungen früherer Pioniere aufgebaut, aber Are Waerland hat erstmals die verschiedenen Komponenten zu einem ganzheitlichen Lebensführungs-System zusammengestellt (zum ersten Mal seit Hippokrates!).

Ganzheitlich bedeutet bei ihm auch, dass es nicht nur um „Essen und Trimmen“ geht, sondern auch um die Seele, die Verbindung zum Kosmos und das richtige Denken.

Waerlandist ist man also nicht deshalb, weil man täglich Kruska isst oder Kartoffelwasser zum Frühstück trinkt, sondern weil man sich als „Wissenschaftler der Gesundheit“ versteht, oder zumindest als Anhänger und Lernender in dieser Wissenschaft. Das ist auch heute noch so bedeutsam, weil sich nicht nur die Schulmedizin, sondern auch in weiten Teilen die

sogenannte „Naturheilkunde“ um nichts anderes bemüht als um die „Behandlung von Krankheiten“. Dass dieser Ansatz sehr einseitig und oberflächlich ist, erkennt man, wenn man sich klarmacht, dass die tieferen Ursachen unserer Krankheiten in falschen, naturwidrigen Lebensgewohnheiten bestehen.

Um Waerlandist zu sein, muss man sich nicht dogmatisch an die von ihm vorgegebene Ernährungsform halten. Am Waerland selber hat immer wieder betont, dass er seine spezielle Ernährungsform für den skandinavischen und den angelsächsischen Raum entwickelt hat. So hat er niemals behauptet, sie wäre universell für alle Menschen gültig. Ein Waerlandist ist, wer fest in seinem Bewusstsein verankert hat und es auf seine Weise in seinem Leben umsetzt,

- **dass** das Fehlen von Krankheit keine Gewähr für dauerhafte Gesundheit bedeutet, sondern nur das ununterbrochene Streben nach einem Leben im Einklang mit dem, was für Körper und Seele naturgemäß ist;

- **dass** bei einer Krankheit die Behandlung des Arztes – die nicht prinzipiell abgelehnt wird – niemals ausreichen kann ohne eine Korrektur der Lebensgewohnheiten.

Wir leben in einer Gesellschaft,

- **wo** man dem Körper alles zumutet, was man als Annehmlichkeit und Wohlstand betrachtet (die Sortimente der Supermärkte spiegeln das exakt),

- **wo** man sich in der Regel nur um den Körper kümmert, um fitter und attraktiver zu sein, oder wenn man bereits von einer Krankheit geschlagen ist,

- **wo** man meint, man könne über die Naturgesetze hinweggehen, und der Arzt würde es schon richten,

- **wo** mehr Pillen geschluckt werden als jemals in der Weltgeschichte, OBWOHL man dunkel ahnt, dass es nicht gut ist.

In einer solchen Gesellschaft wird der Waerlandist automatisch zum Rebell. Er schlägt nicht nur die ihm angebotene Zigarette aus, sondern evtl. auch den ihm angebotenen Alkohol, er lehnt Fleisch ab, steht morgens früh auf, ist ein Wassertrinker, Karottenesser und Dauerläufer. Es wird sich lustig gemacht über ihn, oder er wird eventuell sogar übelst verleumdet und bekämpft, wenn er z.B. aus gut recherchierten Gründen seine Kinder nicht impfen lassen will.

Ein Waerlandist ist ein Rebell in dieser Gesellschaft, ein Außen-

seiter und ein Vorkämpfer! Auch heute noch! (– oder heute mehr denn je?) Nicht ein dogmatisches Festhalten an der vorgegebenen Waerland-Ernährung, sondern dieses individuelle Bestreben nach einer Wissenschaft der Gesundheit ist als „Waerlandismus“ zu bezeichnen!

Dieser Weg ist individuell, denn jeder Mensch hat seinen eigenen Weg der Erkenntnis und jeder Mensch muss seinen eigenen „Weg der Mitte“ finden – den Weg des Ausgleichs zwischen dem Kopfwissen und dem Stadium der körperlichen Wünsche und Bedürfnisse.

So ist dieser Weg ein lebenslanger Prozess und nicht ein Akt der Hau-Ruck-Umstellung. Auf diesem Weg darf und soll der Waerlandist neue Erkenntnisse und die Lehren anderer, späterer Gesundheitsautoren mit einbeziehen. Das kann auch heißen, dass sich der Waerlandismus aufspaltet und neue Richtungen produziert und dass so manche „heilige Waerland-Kühe“ geschlachtet werden dürfen. Der Waerland-Verein muss das aushalten und sollte „die Frage nach der Gesundheit“ nicht als beantwortet und gelöst betrachten. Er sollte sie ergebnisoffen behandeln und

verschiedene Ansätze aufgreifen und nebeneinanderstellen! – wie z.B. Rohkost, LowCarb, Frugivorismus etc. So kann der individuelle Erkenntnisweg z.B. dahin führen, dass der Waerlandist durch die Beschäftigung mit modernen Ernährungsautoren die von Waerland abgelehnten Eier als wertvolle Nährstofflieferanten entdeckt und sie in seine Ernährung mit einbezieht. Er kann aber auch z.B. bedeuten, dass der Waerlandist durch die Beschäftigung mit modernen Ernährungsautoren in der Weiterentwicklung zum Veganismus sein Ideal entdeckt.

Im Sinne der Ganzheitlichkeit kann im Veganismus ein ökologischer und ein ethischer Aspekt entdeckt werden – aber es ist wichtig, dass weder aus dem Veganismus noch aus dem waerland'schen Lacto-vegetarismus ein Muss gemacht wird! Es ist wichtig wegzukommen, von einer statischen Universal-Ernährung und dem Waerlandismus die Erkenntnis hinzuzufügen, dass jeder Mensch anders ist und dass jede Entwicklungsstufe anders ist, und dass jede Lebenssituation anders ist – und die Ernährung muss da hineinpassen: pantha rei – alles fließt.

Sebastian Stranz, <http://werde-heil.de>