

KOSTENLOS



# LEBENSREFORM

*heute*

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Nr. 11, 03 / 2007

## Getreide, 2. Teil:

**Wie gesund ist Getreide?**

**Wie ist Getreide gesund?**



Kurt Kretschmann 1914 - 2007

- **Begleitwort**
- **Wie ursprünglich ist Getreide als Nahrungsmittel?**
- **Was ist an Getreide bedenklich?**
- **Wie soll Getreide verzehrt werden?**
- **Gedicht**
- **Nachruf: Kurt Kretschmann**

# Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung: Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute. Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen: **Heute** seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern. Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung. Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit:

Arzt, Krankenhaus, Pharmaindustrie und Krankenkassen. Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit. Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt. Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

- Die vier Säulen der Gesundheit lauten:
- **Ernährung** (vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
  - **Bewegung**
  - **Entspannung**
  - **Positives Denken.**

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

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

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

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

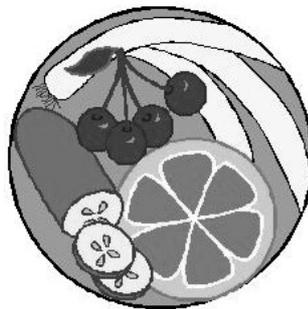
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

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

***Für die Größe und Schönheit des Lebens!***

## Die vier Säulen der Gesundheit

Ernährung



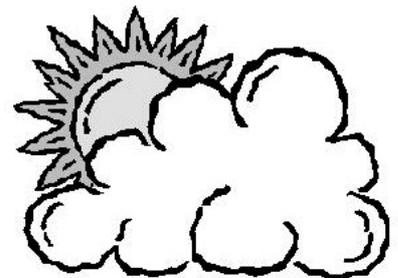
Bewegung



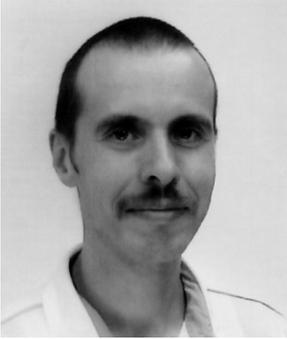
Entspannung



Positives Denken



# Begleitwort



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie ich es bereits im Begleitwort der letzten Ausgabe mitteilte, musste ich mein Versandprogramm stark einschränken. Die Ausübung einer nebenberuflichen gewerblichen Tätigkeit ist mir in meiner jetzigen Situation nicht mehr möglich.

In allem liegt auch etwas Positives.

Meine Absicht war es, ein Produktsortiment anzubieten, das dazu hilft, die neugewonnenen Erkenntnisse sogleich in die Tat umzusetzen und mir ermöglicht, mir eine selbständige Existenz aufzubauen, in der meine eigentlichen Interessen und mein Broterwerb endlich zusammenfließen. Doch für die Botschaft der Lebensreform ist das natürlich keineswegs notwendig, sondern birgt sogar auch Gefahren. Denn natürlich steht ein Produktsortiment einem jeden Menschen offen, egal, ob er wirklich vom Gedanken der Lebensreform berührt ist oder nicht. Und ein Händler will natürlich in erster Linie verkaufen, egal ob an einen überzeugten Lebensreformer oder an einen „Komfortkonsumenten“, der noch nicht wirklich berührt ist. Hier können Interessenkonflikte entstehen, durch die das Ideal von der Lebensreform verwässert werden könnte. Das heißt natürlich nicht, dass ich einen Handel mit Gesundheitsprodukten ablehne oder irgendwie bewerte. Ich möchte nur den Vorteil eines nicht gewerblichen Rundbriefes herausstellen, von dem Sie als Leser auch profitieren können:

Es handelt sich um ein geistiges Werk. Es ist ein rein idealistisches Projekt, ohne monetäre Interessen, mit dem alleinigen Ziel, die Herzen der Menschen zu berühren und eine andere, neue Vision vom Leben einem Jeden zugänglich zu machen. So biete ich auch weiterhin eine Palette von Schriften zum Selbstkostenpreis an.

Verstehen wir die Lebensreform als ein geistiges Werk, mit dem Ziel, den Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben einem Jeden, der es möchte, zugänglich zu machen. Die Voraussetzung dazu ist natürlich immer das eigene Beispiel.

Arbeit an sich selbst und sich Regeln auferlegen, ist nichts Populäres. Doch es ist der Schlüssel zur Hilfe am Andern und letztlich zu einem kleinen Schritt dahin, diese Welt besser zu machen und den eignen Lebenssinn zu erfüllen.

Die Wenigen, die dazu bereit sind, anzusprechen, und ihren Kreis zu erweitern, ist das Ziel dieses Rundbriefes.

In diesem Sinne, herzlichst  
Sebastian Stranz

# Wie ursprünglich ist Getreide als Nahrungsmittel?

Getreide gilt als Grundnahrungsmittel. Und durch die Vollwertbewegung haben wir erfahren: Vollkorngetreide gilt als gesund, Auszugsmehl gilt als ungesund. Wer es also mit gesunder Ernährung genauer nimmt, achtet auf Vollkornbrot und Vollkornnudeln, wer es nicht so genau nimmt, zieht Weißbrot und Weiße Nudeln vor. Ist das wirklich alles, worauf wir beim Getreideverzehr zu achten haben?

Es soll aufgezeigt werden, wie berechtigt die Frage danach ist, wie gesund allgemein das Getreide ist, egal ob Vollkorn- oder Auszugsetreide. Getreide ist ein relativ junges Nahrungsmittel in der Menschheitsgeschichte. Daher ist zu fragen, inwieweit der menschliche Organismus überhaupt an den Getreideverzehr angepasst ist. Um aber die ursprüngliche menschliche Ernährung betrachten zu können, bedarf es vorab eines kleinen geisteswissenschaftlichen Ausfluges zu der Gegenüberstellung von naturwissenschaftlicher und mythologischer Sichtweise.

Für die Anhänger des naturwissenschaftlichen Weltbildes war der Mensch seit Millionen von Jahren Sammler und Jäger, ehe er seit etwa zehntausend Jahren zum Ackerbauern wurde und Getreide systematisch kultivierte. Diese zehntausend Jahre reichen für eine biologische Anpassung bei weitem nicht aus.

Aber auch für die Anhänger eines mythologischen Weltbildes ist das Getreide nicht die Urnahrung des Menschen, sondern ein Zeichen des Abfalls von den natürlichen Verhältnissen.

Im mythologischen Weltbild ist die Urheimat des Menschen das Paradies. „Paradies“ ist persisch und bedeutet auf Deutsch „Garten“. „Garten“ ist nicht „Wildnis“, denn ein Garten ist das vom Menschen Kultivierte. Aber Ackerbau und Viehzucht sind Folgen des Sündenfalls und kamen erst nach der Vertreibung aus dem Paradies.

Die meisten Menschen sind heute Anhänger des naturwissenschaftlichen Weltbildes. Es werden Ackerbau und Viehzucht als die Grundlage der menschlichen Ernährung betrachtet: Fleisch, Wurst, Innereien, Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot... Es wird der Gartenbau lediglich als Nebenzweig betrachtet, nämlich als Quelle für die „Beilagen“ (Gemüse) und für gelegentliche „Zwischenmahlzeiten“ (Obst). Als Vorläufer des Ackerbauern und Viehzüchters wird der Sammler und Jäger gesehen. Die Weiterentwicklung vom Sammler und Jäger zum Ackerbauern und Viehzüchter wird als folgerichtig betrachtet und lässt sich in die naturwissenschaftliche

Evolutionstheorie nach Darwin einbetten. Gestützt wird diese These durch die zahlreichen Funde aus der sogenannten „Steinzeit“.



## *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

Mo.-Fre. 11.00 - 18.30  
Sa. 10.30 - 15.30

Nun ist es aber nicht so, dass die Anhänger des mythologischen Weltbildes die Naturwissenschaften einfach ignorieren und sie aus ihrem Denken ausklammern, gemäß dem Motto „Ich habe meine Meinung, was interessieren mich Tatsachen“. Sie fordern lediglich das Recht ein, naturwissenschaftliche Beobachtungen auch anders interpretieren zu dürfen. Denn auch der Darwinismus ist nicht mehr als eine Interpretation naturwissenschaftlicher Beobachtungen, jedoch keinesfalls gesicherte naturwissenschaftliche Erkenntnis. Es muss in Frage gestellt werden können, ob der Mensch wirklich nichts anderes als eine mutierte Amöbe sein soll - ob das Wunder menschlichen Lebens wirklich nur eine Folge von Zufällen sein soll oder nicht doch der Ausdruck eines intelligenten göttlichen Bauplans. Diese andere Sichtweise vom Menschen als Geschöpf Gottes schließt jedoch eine Weiterentwicklung nicht aus, da sich jedes Individuum über viele Inkarnationen weiterentwickelt. Demnach haben seit langer Zeit verschiedene Entwicklungsstadien des Menschen *gleichzeitig* die Erde bevölkert, wie es ja auch heute noch der Fall ist. Das heißt, es hat von Anbeginn an blühende Hochkulturen gegeben. Die uralten Artefakte, die heute noch Zeugnis davon geben, können die Naturwissenschaftler nicht einordnen, die Mythologen schon. Die Indizien für eine ausgedehnte Gartenbauepoche, die es zum Beispiel bei den Germanen gegeben haben muss, werden von der naturwissenschaftlichen Fraktion einfach ignoriert, bestätigen aber die Existenz einer Menschheitsepoche, die getrost als „Paradies“ bezeichnet werden kann (beschrieben bei Walter Sommer, 1887-1985, und Karlheinz Baumgartl, geb. 1935).

Und die Funde aus der sogenannten „Steinzeit“ können auch durchaus so interpretiert werden, dass sie von weniger weit entwickelten Menschengruppen stammen, die aber *gleichzeitig* mit den prähistorischen Hochzivilisationen gelebt haben oder von Menschengruppen, die zeitweise durch Naturkatastrophen auf den nackten Überlebenskampf in der Natur zurückgeworfen waren. Vielleicht wird man einmal erkennen, dass manche alten Mythen durchaus im Einklang mit den Naturwissenschaften stehen, dass aber manche modernen etablierten „naturwissenschaftlichen Erkenntnisse“ nichts als Mythen sind.

In bezug auf das Getreide aber führen beide Sichtweisen, die naturwissenschaftliche und die mythologische zu der gleichen Schlussfolgerung: Getreide ist nicht das Ur-Nahrungsmittel des Menschen und daher ist es fraglich, ob der Mensch wirklich optimal an dieses Nahrungsmittel angepasst ist.

Unterschiede wiederum gibt es in den praktischen Konsequenzen: Hier wird deutlich, dass ihr Denken die Anhänger des naturwissenschaftlichen Weltbildes in eine Sackgasse geführt hat. Nach ihrem Weltbild hat sich der menschliche Organismus über Jahrtausende an eine Ernährung angepasst, die er sich durch Sammeln und Jagen erworben hat. Da man aber Ackerbau und Viehzucht als einen menscheitsgeschichtlichen Fortschritt betrachtet, möchte man natürlich nicht mehr auf die Stufe des Sammelns und Jagens zurückfallen. Also werden die durch Ackerbau und Viehzucht entstandenen Zivilisationskrankheiten als der unumgängliche Preis für die zivilisatorische Weiterentwicklung der menschlichen Rasse betrachtet.

Es gibt aber auch ein paar Ausnahmen, die die letzte Konsequenz ihres verrannten Denkens ziehen und meinen, aus Gesundheitsgründen wieder zum Lebenserwerb aus dem Sammeln und Jagen zurückkehren zu müssen. Bei näherem Hinsehen wird deutlich, dass sich diese vereinzelt Protagonisten eines falsch verstandenen „Zurück zur Natur“ auf einem Irrweg befinden. Sei es, dass sie mit dieser Ernährung nicht zurechtkommen - sei es, dass sie bald diesen Lebenserwerb nicht mehr als Befreiung sondern als Zwang erleben - sei es, dass ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auf Dauer unter dieser exzentrischen Lebensweise leiden. Die praktischen Konsequenzen des naturwissenschaftlichen Weltbildes erweisen sich als Irrweg.

Der Anhänger des mythologischen Weltbildes sieht den Ausweg im Gartenbau. Der Schritt zur Lebensweise als Ackerbauer und Viehzüchter war ein Sündenfall, und so eröffnet die Rückkehr zum Gartenbau die Tore zum verloren gegangenen Paradies. Die Zivilisationskrankheiten sind nicht etwa der unumgängliche Preis für die Zivilisation, sondern sie sind der Ausdruck einer fehlgeleiteten Zivilisation, die so schnell wie möglich korrigiert werden muss. Der Schritt zu einer gesunden und naturgemäßen Lebensweise liegt nicht etwa in einer Rückkehr zum Sammeln und Jagen, also in einer Abkehr von einer technisch und ethisch hochstehenden Zivilisation. Der Schritt zu einer gesunden und naturgemäßen Lebensweise liegt stattdessen in der Rückkehr zum Gartenbau, der die Lebensgrundlage der prähistorischen Hochzivilisationen, zum Beispiel auf Atlantis, gewesen ist. Obst und Gemüse also nicht nur als Zwischenmahlzeiten und Beilage, sondern als Ernährungsgrundlage. Hierbei braucht jedoch eine Gartenbaukultur eine Getreide-Ernährung nicht vollkommen auszuschließen. Der Gartenbau grenzt sich zum Ackerbau dadurch ab, dass er den Pflug ausschließt und den Anbau in großen Monokulturen. Wir gelangen also vom Getreidefeld zum „Getreidebeet“. Lediglich der Stellenwert und die Zusammensetzung des Getreideanteils in unserer Ernährung wird sich wandeln (verstärktes Aufgreifen zurückgedrängter aber oftmals gesünderer Getreidearten). Ein „gartenmäßiger Anbau“ von Getreide ist durchaus möglich, wie Walter Sommer schreibt:



Walter Sommer  
1887 - 1985

„Nach dem vernichtendem Urteil im Fluch über den Acker und das darauf erzeugte Brotgetreide scheint es verfehlt zu sein, in diesen Abhandlungen das Getreide in einem besonderen Absatz zu erwähnen. Aber es ist doch notwendig, da immer wieder Zeiten eintreten werden, wie der Krieg und die darauffolgenden Hungersnöte, die den Menschen zwingen, wieder auf das Getreide zurückzugreifen. Auch wird nicht jeder Lohnarbeiter in der Lage sein, für sich und seine Familie die teuren Nüsse und Nußkerne aller Art einschließlich der Erdnußkerne für die Ernährung anzuschaffen. Auch wird es Gebiete mit ärmlicher Bevölkerung geben, wo man sich sehr sparsam einrichten muß und dort kann man immer wieder auf die billige Getreidenahrung zurückgreifen oder sich diese selbst im Garten gartenmäßig mit Hacken und Lockern anbauen. Der Ertrag wird bei gartenmäßigen Anbaumethoden erstaunlich hoch.“

(Walter Sommer, „Das Urgesetz der natürlichen Ernährung“, Ahrensburg, Holstein, 1952)



*Are Waerland*

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

## Was ist an Getreide bedenklich?

Getreide, allzumal Vollkorngetreide, gilt als gesund. Bei näherer Betrachtung kann man das jedoch nicht so einfach sagen. Es gibt vier schwerwiegende gesundheitliche Nachteile des Getreideverzehrs:

- a) Übersäuerung
- b) Tote Mineralien
- c) Vitalstoffmangel
- d) Hybride Zucker

### **a) Übersäuerung**

Die meisten Menschen sind übersäuert. Das heißt, der Ph-Wert des Blutes ist zu niedrig. Zum Ausgleich werden den Gewebezellen, den Gelenken und den Knochen wichtige basische Mineralien entzogen. Das Blut hat aber im Gegenteil die Aufgabe, die Organe des Menschen mit den basischen Mineralien zu versorgen, die sie dringend zu ihrem Aufbau und zu ihrer Funktion benötigen. Dieser Aufgabe kann unser Blut nur nachkommen, wenn unsere Nahrung genügend basische Mineralien in assimilierbarer Form enthält. Dafür gibt es im Wesentlichen nur eine Quelle: Pflanzliche Rohkost, rohes Obst und Gemüse, rohe Kräuter und Nüsse. Natürlich sind die wichtigen basischen Mineralien auch in anderen Lebensmitteln enthalten, wie in Brot und Käse. Der Körper kann sie jedoch nur dann richtig aufnehmen und verarbeiten, wenn sie ihm im Verbund der lebenden Pflanzenzelle angeboten werden. Nur dann besitzen sie die Eigenschaften, die es dem Körper ermöglichen, sie wirklich in seine Verstoffwechselung zu übernehmen. Mineralwasser führt in den Adern unserer Gefäße zu den gleichen Ablagerungen wie im Inneren eines Teekessels. Kein Mensch mit Eisenmangel würde auf die Idee kommen, Eisenstaub zu essen, weil dies der Körper natürlich nicht aufnehmen kann.

Wie bei allem, gibt es auch hier nicht nur schwarz und weiß, sondern Abstufungen: Zum Beispiel spricht man bei dem Kristallsalz aus dem Hymalaja von einer „kolloidalen Struktur“. Das bedeutet, dass es von so feiner Struktur ist, dass es der Körper in einer Sole durchaus in Ansätzen zu verwerten vermag. Es vermag, den Ph-Wert des Blutes zu heben und somit einer akuten Übersäuerung abzuhelpen. Ebenso ist es mit einem erhitzten Gemüseabsud:

Er ist basisch und kann dem Körper helfen, der Übersäuerung entgegenzusteuern. Es ist jedoch wichtig, sich dessen bewusst zu bleiben, dass die eigentliche Grundlage für die dauerhafte Basenversorgung unserer Organe nur die pflanzliche Rohkost sein kann.

Dies muss jedoch nicht bedeuten, zu hundert Prozent roh zu essen, und es gibt innerhalb der Getreidearten auch Abstufungen.

Hirse und Buchweizen gelten als besonders anspruchsarme Körnerfrüchte (Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs). Deshalb waren sie auch bei den traditionellen mongolischen Nomadenvölkern sehr beliebt. Deren Anbaumethoden kommen wohl dem „gartenmäßigen“ Anbau sehr nahe. Gleichzeitig zeichnen sich Hirse und Buchweizen dadurch aus, dass sie basisch sind, also der größten Gefahr eines übermäßigen Getreidekonsums – der Übersäuerung – entgegenwirken. Auch wenn es sich hier also nicht um pflanzliche Rohkost handelt können Hirse und Buchweizen als relativ günstig in bezug auf die Basenbilanz der Ernährung angesehen werden. Auch Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer fallen günstiger aus als die Getreidearten, die sich ausgerechnet die Spitzenplätze in der Welternährung erobert haben: Weizen, Reis und Mais. Vollkorngetreide enthält natürlich immer mehr Basen als Auszugsetreide (Weißbrot, weißer Reis usw.).

### **b) Tote Mineralien**

Die Mineralien in unserer Nahrung, die der Körper nicht in die physiologischen Zellabläufe eingliedern kann und die er auch nicht ausscheiden kann, lagern sich in den Gefäßen ab. So gelangt das Kalzium in der Milch, wo es längst den lebendigen physiologischen Verbund der lebendigen Grashalm-Zelle einge-

büßt hat, nicht in unsere Knochen, wo es ja angeblich die Osteoporose verhindern soll. Es lagert sich in unseren Arterien ab und führt zu dem, was landläufig als „Verkalkung“ beschrieben wird. „Verkalkung“ bedeutet natürlich nicht nur eine mangelhafte arterielle Versorgung des Gehirns, sondern ebenso aller anderen Organe auch. Ebenso ist es mit den Mineralien aus dem Getreide, die der Körper nicht aufnehmen oder ausscheiden kann. Getreidekonsum macht aus einem jungen biegsamen, elastischen einen alten starren, „verknöcherten“ Körper. Genauer müsste man sagen: Getreidekonsum führt nicht zu einer „Verknöcherung“, sondern zu einer „Versteinerung“ des Menschen.

### **c) Vitalstoffmangel**

#### „Nährstoffbedingte Unzulänglichkeiten des Getreides

*Bei genauer Untersuchung der Nährwerte zeigen alle Arten von Getreide typische Nachteile. [Getreide enthält] kein Vitamin A und mit der Ausnahme von gelbem Mais enthält auch kein Getreide dessen Stoffwechselläufer Beta-Carotin. Darüber hinaus findet sich in keinem Getreide Vitamin C oder Vitamin B-12. In den meisten westlichen Industrieländern haben diese Unzulänglichkeiten beim Vitamingehalt keine oder nur geringe Konsequenzen, da die Ernährung nicht allein auf Getreide beruht, sondern abwechslungsreich ausfällt..*

*Wenn aber zunehmend mehr Getreideprodukte den Speiseplan besetzen, verdrängen sie jene Kalorien, die sonst von anderen Lebensmitteln stammen würden; so gerät die Balance der Nährstoffe aus dem Gleichgewicht. In einigen Ländern Südasiens, Zentralamerikas, im Fernen Osten und in Afrika macht der Verzehr von*

*Getreideprodukten bis zu 80% der Gesamtkalorienzufuhr aus; in wenigstens der Hälfte aller Länder der Welt liefert Brot mehr als 50% der gesamten Kalorien. In den Ländern, wo der Getreideanteil in der Ernährung überwiegt, sind Vitamin-, Mineralstoff- und andere Ernährungsmängel weit verbreitet.“*

*(Loren Cordain, „Das Getreide – zweischneidiges Schwert der Menschheit“, 1999, Basel/Schweiz, Kapitel 2)*

Die erhitzte Getreidenahrung bietet die Möglichkeit, auf preiswerte und schnelle Weise, unseren Kalorienbedarf zu decken. Wenn aber der Mangel an Vitaminen, Enzymen und lebendigen Mineralien nicht ausgeglichen wird, führt sie zu schweren Mängelerscheinungen.

### **d) Hybride Zucker**

*„Natürlicher Zucker ist ebenfalls eine Droge, wenn er im Übermaß aus hybriden Lebensmitteln stammt. Raffinierte und hybride Zuckersorten umgehen nämlich die Leber. Sie versucht zwar, den Zucker zu identifizieren, doch das ist ihr meistens unmöglich. So kommt es unter Umgehung der Leber dazu, dass der unverarbeitete Zucker schnell ins Blut gelangt und ein Hochgefühl oder einen Zuckerschub verursacht. Dieses Phänomen ist von vielen, die nachraffiniertem Zucker süchtig waren, oder sogar von Leuten, die ohne Karottensaft nicht auskommen konnten, beschrieben worden.“*

*(David Wolfe, „Die Sonnen-Diät“, Deutsche Erstausgabe, München, 2001, S. 103)*

Dies betrifft alle erhitzte Stärke und somit auch den Getreidekonsum.

Viele Ernährungsreformer der „Vollwert“-Richtung propagieren einen hohen Getreidekonsum mit der Absicht von der Eiweiß-betonten Ernährung (insbesondere tierisches Eiweiß) zur Kohlenhydrat-betonten Ernährung zu finden, also die Sättigung nicht im Eiweißkick zu suchen, sondern in der direkten Zur-Verfügung-

# 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

Stellung von Brennwert, den die Zellen in Form von Kohlenhydraten benötigen. Jedoch benötigen die Zellen genau genommen den Einfachzucker der Früchte und nicht die komplexen und von der Leber schwer zu identifizierenden hybriden Kohlenhydrate aus erhitzter Stärke.

Die Getreidestärke hat zwei Nachteile:

- Der oben beschriebene Zuckerschub, der in der Folge zu einer verstärkten Insulinausschüttung führt und im weiteren Verlauf zu einer chronischen Unterzuckerung, die nur durch übermäßige Zuckerschübe unterbrochen wird.

Die Bauchspeicheldrüse wird überlastet, somit darf auch der Getreidekonsum als eine Ursache des Diabetes angesehen werden.

- Nur ein Teil der Getreidestärke kann zu Einfachzuckern umgewandelt werden, die der Körper in seinem Stoffwechsel verwerten kann. Das stärkeaufspaltende Enzym Ptyalin befindet sich nur im Mundspeichel und wird durch Säure sofort eliminiert. Das heißt, dass immer nur ein mehr oder weniger großer Anteil der Getreidestärke durch das Ptyalin aufgespalten werden kann. Ein weiterer Teil gelangt im Magen in die alkoholische Gärung. Ein weiterer Teil kann im Blut des Menschen als winzige Stärkeklümpchen nachgewiesen werden. Stärke ist im Gegensatz zum Zucker nicht wasserlöslich. Die Stärkeklümpchen im Blut machen es dickflüssiger und behindern den reibungslosen Transport der Nährstoffe zu den Zellen der Organe.

Bei der Betrachtung dieser gravierenden gesundheitlichen Nachteile des Getreidekonsums, ist es wohl verständlich, dass manche Lebensreformer zu dem Schluss kommen, auf Getreide besser ganz zu verzichten.

Die meisten Menschen aber können sich kaum vorstellen, ohne Getreide zu leben, und seine Bedeutung als wärmende und sättigende Kalorienquelle ist überragend. Eine konsequente Obst- und Gemüse-Rohkost darf als das Ideale angesehen werden, aber man muss auch bedenken, dass sie in den gemäßigten und kühleren Breiten sehr viel schwerer einzuhalten ist als in den Tropen.

Getreide kann in eine bewusste gesunde Ernährung sehr sinnvoll integriert werden, wenn man sich mit der Frage auseinandersetzt:

# Wie soll Getreide verzehrt werden?

Da das Getreide aus oben beschriebenen Gründen nicht als ein ideales Lebensmittel betrachtet wird, kann es auch nicht „DIE“ ideale Verzehrform des Getreides geben. Es sollte vielmehr darauf geachtet werden, dass der Getreideanteil in der Ernährung nicht zu groß wird und dass Obst und Gemüse, vor allem roh, als Vitalstoff- und Basenquelle einen genügend großen Anteil in der Ernährung einnimmt.

Die hundertprozentige Obst- und Gemüserohkost mag vielleicht das Ideale sein, doch ist sie wohl am ehesten für die tropischen und subtropischen Regionen geeignet. Wenn man sich von den Erzeugnissen der eigenen Region ernähren möchte, so nehmen in den gemäßigten und kühleren Zonen, je näher man dem Polarkreis kommt, der Kochkost- und der tierische Anteil in der Ernährung tendenziell zu. Eine vegetarische Ernährung ist auch in den kühleren Regionen unter Einbeziehung von erhitztem Getreide und Gemüse möglich, eine vegetarische Rohkosternährung kaum.

So soll es der Ansatz der Lebensreform nicht nur sein, nach dem Idealen zu suchen, sondern auch nach dem Praktikablen. Ziel ist der persönliche Mittelweg.

Wer nur in Extremen denkt - auf der einen Seite die ideale Rohkosternährung, auf der anderen Seite die gänzlich verdorbene Zivilisationskost - der läuft Gefahr, jede Disziplin fahren zu lassen, sobald er feststellt, dass das Ideal in der Praxis für ihn nicht erreichbar ist. Der persönliche Mittelweg bedeutet keinen Verrat an dem Ideal, sondern einen Schritt in die richtige Richtung - nämlich in der Form, wie es mit der ganzheitlichen persönlichen Entwicklung harmoniert. Unsere Entwicklung besteht nicht nur aus richtiger Ernährung, sie ist nur ein Teil, und sollte als ein solcher betrachtet werden. Getreide kann dem Menschen bei dieser Suche nach dem persönlichen Mittelweg helfen.

Aus der Sichtweise heraus, dass der Mensch von Natur aus kein Grasesser ist und nicht wie die Kuh mit zwei Mägen ausgestattet ist, sondern ein Früchteesser, kann das Getreide kein ideales Lebensmittel für den Menschen sein. Deshalb gibt es auch keine ideale Verzehrform des Getreides. Jede Verzehrform des Getreides hat Vorteile und Nachteile.

## **a) Getreide als Keimling bzw. als junges Gras**

Vom Standpunkt der Rohkosternährung her hat man mit dem Keimen des Getreides oder mit dem Herstellen von Weizengrassaft oder Gerstengrassaft ein Ideal verwirklicht: Die Vitalstoffe im Getreide haben sich durch diesen Vorgang vervielfältigt und sind dem Körper zugänglich geworden.

Doch nicht nur die Rohernährung ist ein Ideal auf dem Ernährungsweg, sondern auch die „Terrane“ oder „Frugivore“ Ernährung. Das bedeutet, dass man den gewaltlosen Umgang mit der Natur, den der Vegetarier dem Tier gegenüber verwirklicht, auch der Pflanze gegenüber verwirklichen möchte. Keine Pflanzen mehr zu töten - das bedeutet in der letzten Konsequenz eine Früchteernährung. Das Getreidekorn kann man zu den Früchten dazuzählen - es bildet den Abschluss eines Lebenszyklus und enthält den Keim für den neuen Lebenszyklus. Den Keimling oder das junge Gras jedoch zu verzehren, bedeutet jedoch gewissermaßen, ein Pflanzenbaby zu töten: Es ist der Abbruch eines Lebens-

zyklus, der noch ganz an seinem Anfang steht. Das widerstrebt nicht nur dem bewussten Terraner, sondern dagegen spricht auch, dass der Geschmack dieser Erzeugnisse im Vergleich zu frischen Früchten eher gewöhnungsbedürftig ist. Einen ausgewachsenen Kohl abzuschneiden, oder eine ausgewachsene Möhre aus der Erde zu ziehen, ist zwar auch das Töten einer Pflanze, ist jedoch im Vergleich zum Keimlingsverzehr nicht ganz so extrem, weil der Lebenszyklus hier weiter fortgeschritten ist.

### **b) Brot**

Brot, egal ob helles Brot oder Vollkornbrot, ist erhitztes Getreide und enthält nur wenige Vitalstoffe. Wenn man jedoch das Getreide gar nicht als Vitalstoffquelle betrachtet, sondern als sättigende Kohlenhydratquelle, und wenn man auf einen genügend hohen Anteil von frischem Obst und Gemüse als Vitalstoffquelle achtet, so kann „das täglich Brot“ auch aus gesundheitlicher Sicht durchaus vertretbar sein. So verliert die Frage, ob helles Brot oder Vollkornbrot, die allesentscheidende Bedeutung. Nach dem Prinzip von Werner Kollath

### **„Lasst Eure Nahrung so natürlich wie möglich“**

ist das Vollkornbrot vorzuziehen. Leider wird Vollkornbrot häufig aus lange gelagertem Weißmehl hergestellt, das mit Kleie und Keimlingen wieder angereichert wurde. „Echtes“ Vollkornbrot ist es natürlich nur, wenn das ganze Getreidekorn möglichst unmittelbar vor dem Backvorgang vermahlen und verarbeitet wird.

### **c) Brei, Müsli**

Getreidebrei ist leider etwas aus der Mode gekommen, und man verzehrt das Getreide, wenn nicht mehr als Brot, dann höchstens noch als Nudeln. Die Breiform des Getreideverzehrs bietet jedoch einige Vorteile. Sie kommt noch näher an das Prinzip „Lasst eure Nahrung so natürlich wie möglich“ heran.

Vor dem Brot stand der Brei, denn die ersten Brote waren nichts als Brei, der zum Trocknen auf Steine gelegt wurde. Ganze Getreidekörner sind nahezu unbegrenzt ohne Wertverlust haltbar. Und wer ganze Getreidekörner unmittelbar vor dem Anmischen mit Wasser vermahlt (oder flockt), erschließt - abgesehen vom Keimlingsverzehr - das Optimum an den Nährstoffen des vollen Kornes. Ein frisch vermahlener Brei, egal ob kalt verzehrt oder kurz erhitzt oder mit heißem Wasser übergossen oder kurz als Fladen zu einem Brot verbacken, bietet ein unübertreffliches Geschmackserlebnis des Getreides. Daher kommt das Wort „Mahlzeit“.

Are Waerland empfiehlt einen Getreidebrei, der nur kurz aufgekocht wird, aber danach eine Zeitlang ohne Hitzezufuhr in einer „Wärmekiste“ zum Quellen stehengelassen wird. Dadurch bleiben die Inhaltsstoffe weitgehend erhalten, aber die Verdaulichkeit wird sehr verbessert.

Hilfreich kann es sein zu wissen, dass Hirse und Buchweizen (ein Knöterichgewächs) sich basisch im Körper auswirken, dass sie also als ein Getreidebrei, mit Gemüse oder Trockenfrüchten gekocht, eine Wärme- und Stärkequelle für den Körper sein können, ohne ihn allzu sehr zu belasten.

Das Getreide bietet eine Möglichkeit durch eine Rückkehr zur Einfachheit - Vollkornbrot bzw. Selbermahlen und Breizubereitung - mit wenig Aufwand eine kalorienreiche, wärmende, kostengünstige und dennoch gesundheitlich vertretbare „Mahlzeit“ zu gestalten.

# Gedicht

## Für Gusto Gräser

1. Übertagtest alle weit  
Deiner dunklen, wirren Zeit.  
Gingst hindurch, meist unerkant,  
lebtest nur in Deinem Land.

2. Für die End-„Waldgartenzeit“  
warst Du sichtbar schon bereit,  
während „Zwings“ im Stolz geschwellt:  
„Ließ zurück die ‚Urnu‘-Welt“.

3. Zwings begriff Waldgarten nicht,  
daher nicht Dein Zukunftslicht,  
das Du uns so früh gebracht,  
wurdest meist verkannt, verlacht.

Urnu ist der Mensch als Kind,  
wo nicht Gut und Böse sind.  
Ganz Gefühl, mal lieb und mal  
auch ohn' Arg und doch brutal.

Zwings bringt Sitte und Moral,  
ohne Herz, das ist fatal.  
Zwings bestraft, belohnt – erstellt  
sich durch Zwang die eigne Welt.

„Ohne Zwang!“ hieß Dein Fanal,  
das beendet alte Qual.  
Ohne Zwang lebt, wer bereit  
für die End-Waldgartenzeit.

Diese ist das Paradies,  
das Moral nicht von sich stieß.  
Nicht Moral durch Intellekt,  
sondern wie's das Herz entdeckt.

Zwings sich oft und oft verrennt,  
weil der Kopf nichts je erkennt.  
Meint, dass er die Welt ermisst,  
die doch Gottes Schöpfung ist.

Nur das Herz den Sinn erfasst,  
nur das Herz, das liebt, nicht hasst.  
Hast an Gottes Herz gelauscht,  
Dich am Schöpfungsschlag berauscht.

Du hast mit dem Herzen nur  
Deine Schau von der Natur,  
von des Menschen Platz darin,  
von des Menschen Lebenssinn

Dir erworben, hast's gelebt,  
nach Verwirklichung gestrebt.  
Für die Welt war stets ein Narr,  
der ein Herzens-Weiser war.

Sebastian Stranz, 09/2006



# Nachruf Kurt Kretschmann



Kurt Kretschmann 02. 03.1914 – 20.01.2007

Viele von uns kennen das Naturschutzsymbol, das am Rande vieler Landschaftsschutzgebiete in ganz Deutschland aufgehängt wird:

Schwarze Waldohreule  
auf gelbem Grund.



Der Erfinder dieses Symbols ist über die Region um Bad Freienwalde hinaus, wo er Ehrenbürger war, nur Wenigen bekannt: Kurt Kretschmann.

Karin W. durfte das Ehepaar Kretschmann noch persönlich kennenlernen und weinte bei der Nachricht von seinem Tode.

„Das waren so herzengute und bescheidene Menschen. Sie hatten immer ein offenes Ohr für jedermann.“

Darüber hinaus war Kurt Kretschmann ein Lebensreformer durch und durch, der den Menschen ein seltenes Beispiel geben kann für ein konsequentes Streben nach dem Einklang mit der Natur und für eine bewundernswerte pazifistische Haltung.

Kurt Kretschmann war gelernter Schneider und arbeitete in den Dreißiger Jahren bei einer Herrenschneiderei in Berlin.

*„Als im April 1933 der Betrieb von Herrenbekleidung auf Kriegsuniformen umgestellt wurde, kündigte der überzeugte Pazifist. Er zog nach Rüdnitz bei Bernau und wohnte dort mit einem Freund in einer Laube im Wald. Durch konsequente vegetarische Ernährung und körperliche Bewegung (10 km Langstreckenlauf täglich!) steigerten sie ihre Kräfte. Hier begann Kretschmann sich intensiv mit der Ernährung und deren körperlichen Auswirkungen auseinanderzusetzen und experimentierte mit naturbelassenem Gartenbau, um sich selbst zu versorgen. Diese Erfahrungen, die Qualität der Nahrung, deren Auswirkungen auf den Körper und das Lebensgefühl, in Freiheit und Einklang mit der Natur zu leben, war für ihn prägend. In dieser Zeit beschäftigte er sich auch mit Weltliteratur, Klassikern, philosophischen Werken und spielte Geige.“*

**1935** konnte er durch intensives Fasten vor der Musterung erreichen, dass er für ein Jahr vom Wehrdienst zurückgestellt wurde.

**1936** musste er doch noch zum Militär, jedoch wurde er bereits nach 5 Monaten als »gefährlich für den Geist der Truppe« eingestuft und entlassen.

*Er begab sich nun auf Wanderschaft, die ihn 12.000 km durch Deutschland, die Schweiz und Oberitalien führte. Die Eindrücke dieser Reise und die Vollkommenheit der Natur berührten ihn tief. Er fasste den Entschluss, von nun an mit dazu beizutragen, diese zu erhalten.“*

(Brigitte Tabbert-Hohenberger, Zeitschrift „natürlich vegetarisch“ 1999)

Es wird so oft entschuldigend angeführt, dass in Kriegsjahren die Beibehaltung einer pazifistischen Haltung nicht möglich war. Die beiden Lebensreformer Gusto Gräser und Kurt Kretschmann haben das Gegenteil bewiesen. Es ist richtig, dass ein Kriegsdienstverweigerer im Krieg sein Leben für seine pazifistischen Ideale zu opfern bereit sein muss. Doch wird nicht diese Bereitschaft von einem jeden Soldaten für seine chauvinistischen Ideale oder für sein Mitläufertum ebenso verlangt?

Nach den Kriegswirren erbaute er in Bad Freienwalde für seine Familie ein Blockhaus, das er in den Jahren 1960 bis 1984 zum „Haus der Naturpflege“ ausbaute, eine Ausstellungs- und Lehrstätte für natürliche Lebensweise, Naturschutz und ökologischem Gartenbau, auch noch heute als Museum zu besichtigen.

Durch sein unermüdliches Engagement für den Naturschutz gelangte er in der DDR in entsprechende Ämter, wo er sich hauptberuflich für seine Ideale einsetzen konnte:

1949: Kreisbeauftragter für Naturschutz im Kreis Oberbarnim

1951: Landesbeauftragter für Naturschutz im Land Brandenburg

1952 - 1954: Referent für Naturschutz an der Akademie für Landwirtschaftswissenschaften in Berlin.

1954 - 1960: Begründer und Leiter der Lehrstätte für Naturschutz „Müritz Hof“ - und vieles mehr..

Es ist zu wünschen, dass uns ein so überragender Mensch im Gedächtnis bleibt und sein Beispiel einer vegetarischen Lebensweise, die ja die Voraussetzung für einen wahren Umwelt- und Naturschutz ist, noch viele Menschen ansteckt.



Kurt & Erna Kretschmann

- Anzeige -



Sie interessieren sich für eine gesunde, vegetarische Kost?

Wir von Vitakeim haben mit gekeimten, in der Regel unerhitzten Lebensmitteln aus biologischem Anbau Produkte entwickelt, die besonders vitalstoffreich sind.

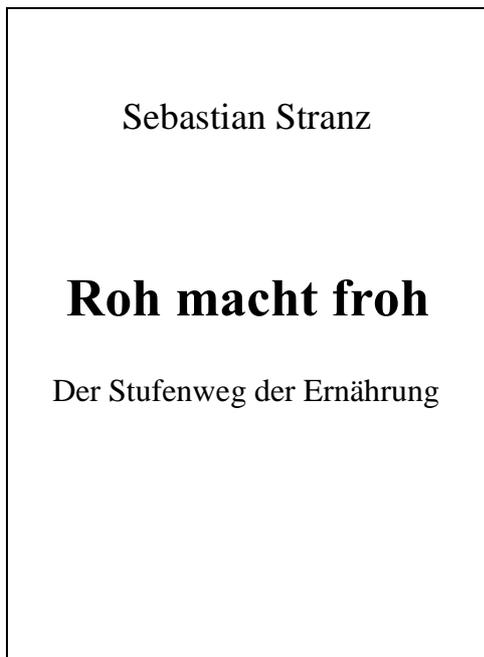
- Gekeimtes Getreide, insbesondere Quinoa und auch Buchweizen
- Müsli aus gekeimtem, unerhitztem Getreide
- Fruchtschnitten und Süßes zum Naschen
- Drinks mit gekeimten Samen, Nüssen und Getreide
- Vitakeim-Gewürze
- Frischwarenservice und vieles mehr...

Fordern Sie sich unsere Preisliste und ein kostenloses Probeset an.

Neukunden erhalten bei der ersten Bestellung 10 % Rabatt.

**Vitakeim, vegane Naturkost, Simon und Ertfried Hufnagel,  
Ulrichsberg 6, 74635 Kupferzell,  
Tel.: 07944 / 94 24 26, Fax: - / 94 24 27, [info@vitakeim.de](mailto:info@vitakeim.de)**

# Versandprogramm



Sebastian Stranz

## Roh macht froh!

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

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

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

## **Lebensreform heute** - Das Buch Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung

- aus sämtlichen Artikeln der Nummern 1 bis 8  
des Rundbriefes

(Was ist Kultur/Stammt der Mensch vom Affen  
ab/Fragen zur Esoterik/

Lebensreform - gestern, heute, morgen/Heilung  
durch Ernährungsumstellung/Sucht versus  
Lebensreform/Bewegung/Rohkost)

- aus Kapiteln von

"Spirituelle Aspekte der Ernährung"

(bisher unveröffentlicht)

- und von „Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,

DIN A 4, 212 Seiten,

Spiralbindung

**15,00 EUR**

Sebastian Stranz

## **Gesund sein bis ins hohe Alter**

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

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

97 Seiten

**8,00 EUR**

**Nicht bei mir! Nur im Handel!**

(z.B. bei [www.ulmertuningen.de](http://www.ulmertuningen.de))

**ISBN 3-932346-07-6**

Sebastian Stranz

## **Die stille Revolution**

Gedichte

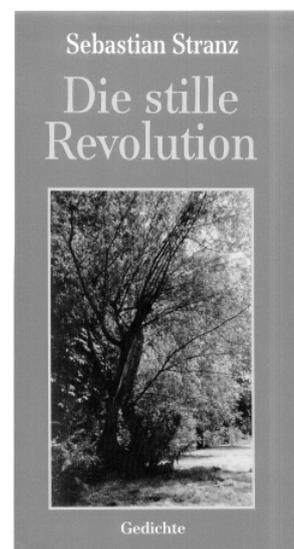
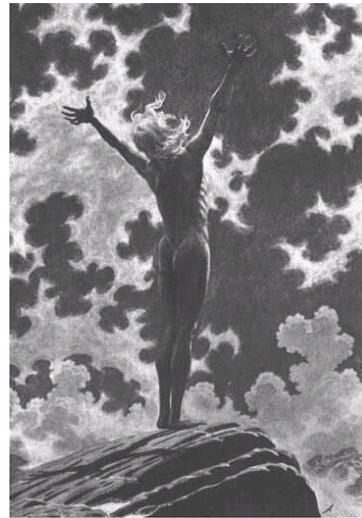
Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

**5,00 EUR**

Sebastian Stranz

## **Lebensreform heute**



Karen Grace Holmsgaard

## **Der Katzenprinz**

Karen Grace Holmsgaard

### **Der Katzenprinz**

Roman

erhältlich als Kopie-Exemplar

114 Seiten, einseitig

Spiralbindung

**8,- EUR**

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

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

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

Doch in Carolins neuem Leben gibt es auch noch Rick Mc Petersen, den Kunstexperten, der den Kampf gegen die Behinderung mit Caroline gemeinsam durchstehen möchte und sie auf diesem Wege begleitet.

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

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

## **Sebastian Stranz / Martha Kosthorst Die Tanzmaus und die Eule**



Sebastian Stranz

Aquarelle von Martha Kosthorst:

### **Die Tanzmaus und die Eule**

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

DIN A 5, 16 Seiten,  
durchgehend illustriert,  
Außenseite in Farbe  
**1,- EUR (EIN Euro!)**

# Nächste Ausgabe: Seelische Gesundheit

- Mit Hilfe von Tabletten?

- Oder mit Hilfe von gesunder Lebensweise?

(Nr. 12, Juni 2007)

## Bestellformular

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

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

\*\* Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Selbstkostenpreis für Herstellung und Versand des Rundbriefes: innerhalb Deutschlands 12,- € / AUS+CH 24,- €

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

Spende willkommen! Es handelt sich um ein nichtkommerzielles Werk.

Alle Einnahmen werden der Verbreitung der Lebensreform zugeführt.

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

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

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

Straße und Hausnummer: \_\_\_\_\_

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

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

Bitte absenden an (Impressum):

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

**Tel.: 03341 / 47 53 95**

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