

KOSTENLOS



LEBENSREFORM

heute

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Nr. 18 - 02/2009

- Neuauflage -

Warum vegetarisch?



***Eine schmackhafte Mahlzeit,
die die Mitgeschöpfe leben lässt***

- Begleitwort
 - Warum vegetarisch?
 - Die laktovegetarische Basisernährung
 - Are Waerland
- „Warum ich weder Fleisch, Fisch noch Ei esse“
(Auszüge aus der Broschüre)***
- Buchempfehlungen

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**
(vegetarische Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Rohanteil)
- **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.

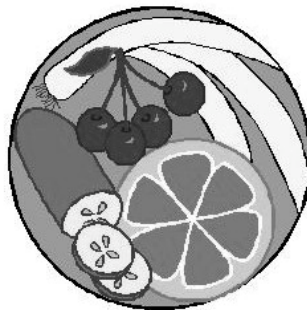
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

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

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

Ernährung



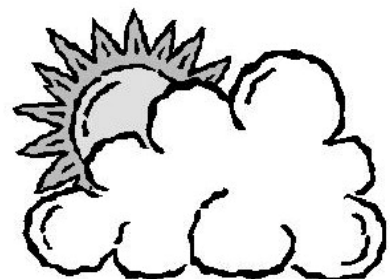
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Rundbrief-Reihe *LEBENSREFORM heute* erschien in den Jahren 2005 bis 2008.

Die Absicht dahinter war immer aufzuzeigen, wie wichtig die Lebensreform ist für die Gesundheit des Einzelnen, der Gesellschaft und des Planeten.

Alle 18 Ausgaben des Rundbriefes sind zusammengefasst in einem Buch mit dem gleichen Titel – Bestellformular auf der vorletzten Seite.

Diese letzte Ausgabe erscheint nun als Neuauflage zum Selberlesen und Weitergeben.

Denn die Frage „*Warum vegetarisch?*“ ist wohl der beste Einstieg in das Thema der Lebensreform. Der Vegetarismus ist der Dreh- und Angelpunkt für einen Weg der persönlichen und gesellschaftlichen Transformation. Für Viele ist der Einstieg in den Vegetarismus erst der Anfang für einen Weg der Weiterentwicklung, denn die Lebensreform umfasst weit mehr. Aber es ist der beste Einstieg, den es gibt, denn der Vegetarismus stellt die Dinge in den richtigen Zusammenhang, sei es in ökologischer oder ökonomischer oder gesundheitlicher oder ethischer oder spiritueller Hinsicht. Der Mensch wird durch den Vegetarismus wieder vom Kopf auf die Füße gestellt.

Ich wünsche Ihnen Alles Gute

für Ihre persönliche Lebensreform!

In diesem Sinne, herzlichst

- Ihr Sebastian Stranz

Warum vegetarisch?

Die Lebensreform ist der Weg zur persönlichen und gesellschaftlichen Transformation. In der Neuordnung unserer Lebensgewohnheiten liegt der Schlüssel zur persönlichen Heilung und zum persönlichen Lebenserfolg, so wie zur Heilung der Gesellschaft und des Planeten.

Es war immer das Anliegen dieses Rundbriefes, diese zeitlose Aktualität der Lebensreform sichtbar werden zu lassen. Die Lebensreform ist gerade heute aktueller denn je. Denn gerade in einer Zeit, wo sich die Menschen in ihren Lebensgewohnheiten weiter denn je von natürlichen und göttlichen Gesetzmäßigkeiten entfernt haben, verliert die Lebensreform nicht an Aktualität:

Sie wird umso notwendiger, um dem resultierenden Leid und Elend abzuhelpen und den Menschen wieder eine wirkliche Lebensqualität zu ermöglichen. Der Vegetarismus ist sicher ein ganz zentraler Aspekt der Lebensreform. Deshalb ist diese Frage der beste Einstieg in das Thema Lebensreform: Was kann einen Menschen dazu bewegen, Vegetarier zu werden?

-Anzeige-



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

Leider werden Vegetarier oft als eine eigene Spezies Mensch betrachtet, als eine Sondergruppe - etwa wie Homosexuelle, Diabetiker oder Legastheniker. Es gibt eben Menschen, die so sind, und man muss ja schließlich tolerant sein. Damit schiebt man den Vegetarismus weit von sich. Man selber sei ja schließlich „normal“. Dass aber Vegetarier ganz normale Menschen sind, die sich aufgrund von Einsichten frei für diese Lebensform entschieden haben, will man nicht wahrhaben.

Vegetarismus ist weder eine Krankheit noch ein genetischer Defekt und in den meisten Fällen auch kein Produkt einer Indoktrination in der Erziehung. Vegetarismus ist in aller Regel ein Aspekt einer freiwillig vollzogenen Lebensreform.

**Deshalb geht diese Frage
Jeden an:
Warum vegetarisch?**

Zu den Gründen, die nicht zünden

- Wussten Sie, dass man 8 kg Getreide verfüttern muss, um 1 kg Schweinefleisch zu erhalten und 16 kg Getreide für 1 kg Rindfleisch?
- Wussten Sie, dass rund die Hälfte der weltweiten Getreideernte als Viehfutter verwendet wird, ca. 600 Millionen Tonnen?
- Wussten Sie, dass man den Welthunger beenden und 100 Millionen Menschen zusätzlich ernähren könnte, wenn in den Industrieländern der Fleischkonsum nur um zehn Prozent reduziert würde?
- Wussten Sie, dass man bei rein pflanzlicher Ernährung 1.200 Liter Wasser pro Tag benötigt, um einen Menschen zu ernähren, aber bei Gemischtkost von Pflanzen und Tieren etwa 10.000 Liter?
- Wussten Sie, dass man auf einem Hektar Land pro Jahr etwa 50 kg Rindfleisch oder 4.000 kg Äpfel oder 8.000 kg Kartoffeln oder 10.000 kg Tomaten oder 12.000 kg Sellerie erzeugen kann?
- Wussten Sie, dass wegen dieser Land- und Ressourcenverschwendung durch die Fleischproduktion der Vegetarismus ein entscheidender Schritt ist hin zum Weltfrieden und zu einer Verbesserung der Welt-Ernährungssituation?
- Wussten Sie, dass Deutschlands „Nutztiere“ pro Jahr 250 Millionen Tonnen Mist erzeugen, der als Gülle das Erdreich, die Gewässer und die Luft verschmutzt?

- Wussten Sie, dass durch die Massenhaltung von Rindern jährlich weltweit 100 Millionen Tonnen Methan produziert werden, ein hochgiftiges Treibhausgas?
- Wussten Sie, dass für Rinderfarmen und Futtermittelproduktion jedes Jahr 340.000 qkm Regenwald abgeholzt werden?
- Wussten Sie dass der Aufwand für die Fleischproduktion an Futtermitteln, Transport und Lagerung natürlich auch einen riesigen Mehrverbrauch an Energie bedeutet?
- Und wussten Sie, dass Sokrates, Pythagoras, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Albert Schweitzer, O.W. Fischer und Paul McCartney zu Vegetariern wurden, um nur ein paar Beispiele zu nennen?
- Wussten Sie's?

Na ja – jetzt wissen Sie's jedenfalls.

Und was ändert dieses Wissen?

Ändert es etwas?

Es sind alles Begründungen, die Vegetarier Nicht-Vegetariern gegenüber anführen, um ihnen die Augen zu öffnen. Aber mir ist noch von keinem einzigen Vegetarier bekannt geworden, dass einer dieser Gründe für ihn selber ausschlaggebend gewesen war.

Alles dies ist gut und nützlich zu wissen und kann vielleicht auch dem Fleischesser die Impulse geben, die in die richtige Richtung führen.

Aber alle diese Fakten kann man sehr leicht auch wieder verdrängen und führen in der Regel nicht dazu, dass wir auch nur ein Jota an unserem Leben ändern.

Wir Menschen meinen vernunft-gesteuerte Wesen zu sein und appellieren daher auch gerne an die Vernunft unserer Mitmenschen. Aber gerade dass diese Massentierhaltung entstehen konnte mit ihren Auswüchsen, die so haarsträubend unvernünftig sind, ist doch ein gutes Beispiel dafür, dass Wissenschaft und Vernunft wohl kaum die Faktoren sein können, die unser Handeln bestimmen.

Und auch die Vegetarier, die so vernünftige Gründe für den Vegetarismus anführen, belegen durch ihre eigene Biographie, dass es ganz andere Gründe waren, die zu ihrem Schritt in das vegetarische Leben geführt hatten. Alle die Begründungen, die die Welt retten sollen

- ökonomische, ökologische und friedenspolitische -

hat sich der Vegetarier erst NACH seinem Schritt zum Vegetarismus angelesen, um sich selber zu bestätigen und um gegenüber der Umwelt Argumente zu finden.

Aber was war es, das ihn *wirklich* zu diesem Schritt bewogen hatte?



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

Betroffenheit schafft Offenheit

Erst wenn Einer persönliche Betroffenheit empfindet, ist er offen dafür, seine Lebensgewohnheiten zu überdenken.

Die moderne Gesellschaft baut für ihren „Fortschritt“ auf Wissenschaft und Vernunft. Und genau hier liegt ihre Schwäche. Denn die Menschen richten ihr Handeln in Wirklichkeit nicht nach wissenschaftlichen und vernünftigen Überlegungen aus. Im Hinblick auf eine Optimierung der Lebensqualität auf diesem Planeten sind unsere Wirtschaftsformen, unsere Energiegewinnung und -verteilung, sowie unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten höchst unvernünftig und unwissenschaftlich. Die Wissenschaft alleine kann uns den Fortschritt nicht bringen, weil die Menschen ihr Leben nicht nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten ausrichten.

Dass der Mensch sein Leben nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten ausrichten würde, ist ein Trugschluss, der daher rührt, dass der Mensch nicht mehr in seiner Ganzheit erfasst wird. Das Rationale macht in der Ganzheit des Menschen nur einen sehr kleinen Teil aus.

Aber gerade das Entstehen der modernen Massentierhaltung beruht ja auf dieser Reduzierung des Menschen auf das Rationale. Er blendet sein Mitgefühl aus, er erfasst seine Mitbewesen nur noch nach den Regeln der Ertragsmaximierung.

Wenn nun der Vegetarier gegenüber dem Fleischesser gerade rationale Überlegungen anführt, die er mit Zahlen belegt, so spricht er eben NICHT die Potentiale in ihm an, die noch brachliegen und dringend einer Reaktivierung bedürfen.

Der Mensch bedarf der persönlichen Betroffenheit, um sein Leben zu ändern.

Was kann im Menschen die persönliche Betroffenheit auslösen?

Ich hoffe, man unterstellt mir kein pessimistisches Menschenbild, aber ich habe noch nie von einem Vegetarier gehört, der mit dem Fleischessen aufgehört hätte, um dem Welthunger abzuhelpen. Es wäre in der Tat ein guter Grund, und es soll nicht ausgeschlossen werden, dass dies einmal geschieht. Aber die Beobachtungen, die man im wirklichen Leben macht, sprechen eine andere Sprache.

Der Welthunger juckt uns nicht. Geben wir's doch zu.

Hören wir auf mit den Moralismen. Wir wollen doch einmal die Potentiale in uns zum Schwingen bringen, die noch brachliegen!

Also:

Was macht uns persönlich betroffen?

Es gibt genau drei Dinge, die uns veranlassen, unser Leben zu ändern:

- 1.) eigenes Leiden**
- 2.) Mitgefühl mit dem Leiden**
- 3.) spirituelle Sehnsucht**

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

Die sucht freie Lebensweise



nach den
vier Säulen der Gesundheit:

- **Ernährung**
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken**

Kontaktadresse:
Ihr eigenes Herz

zu 1.) eigenes Leiden

Das ist die größte Gruppe: Menschen, die erst durch das eigene Leid veranlasst werden, ihr Leben zu ändern. Bei den meisten Menschen bewirken die feineren Impulse noch keine persönliche Betroffenheit: die spirituelle Sehnsucht lässt sie kalt, und das Leid der Tiere können sie erfolgreich verdrängen. So bedarf es erst des eigenen Leides, damit sie ihr Leben ändern. Viele Menschen entdecken erst durch ihre Krankheit die gesundheitlichen Vorteile des Vegetarismus. Sie entdecken, dass tierische Lebensmittel zu Verstopfung und Übersäuerung beitragen, ja, dass gerade das angeblich so wichtige tierische Eiweiß ausschlaggebend ist für Rheuma (Waerland), Arthritis (Fisseler) und Diabetes (Schnitzer). Alle unsere Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Bluthochdruck und Krebs können geheilt werden, wenn der Mensch seine Ernährung rechtzeitig umstellt auf eine vegetarische Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Roh-Anteil.

Für die Einsichtigeren genügen leichtere leidvolle Erfahrungen wie Hautunreinheiten, Schlappeheit und Kopfschmerzen, um auf die Vorteile des Vegetarismus aufmerksam zu werden. Größer ist der Anteil derjenigen, die erst durch jahrelange chronische Leiden gehen, vor die Entscheidung zu verstümmelnden Operationen gestellt werden oder ihrem drohenden Hinscheiden entgegensetzen müssen, ehe sie etwas in ihrem Leben ändern.

Dass aber immer mehr Menschen entgegen den Behauptungen der Ärzte durch den Vegetarismus Befreiung von „unheilbaren“ Leiden erlangen, macht Vielen noch Leidenden Mut.

Durch das eigene Leiden wird ein Umdenken in Gang gebracht, indem erkannt wird, dass die Wissenschaft uns erst dann wirklich hilfreich sein kann, wenn sie auch auf unsere Lebensgewohnheiten angewandt wird. Aber der größte Teil der Menschen stirbt buchstäblich eher, als dass die persönliche Betroffenheit eine Änderung in ihrem Leben bewirkt. Oftmals hat sie einfach das Wissen über wissenschaftlich begründete Lebensgewohnheiten nicht rechtzeitig erreicht. Deshalb scheint es so unter den Vegetariern, als wäre die Gruppe derer, die aus Mitgefühl etwas in ihrem Leben ändern, die größte.

zu 2.) Mitgefühl mit dem Leiden

Menschen, die aus Mitgefühl mit dem Leiden zu Vegetariern werden, sind in aller Regel nicht betroffen über das Leiden der Menschen, das durch die Massentierhaltung verursacht wird, sondern über das Leiden der Tiere.

Die Menschen gelten als die Täter, die Tiere als die Opfer.

Doch auch Menschen zählen zu den Opfern der Massentierhaltung

- Millionen von Menschen, die hungern müssen, weil das Getreide an das Vieh verfüttert wird
- vertriebene Landwirte, die für Weiden und Futtermittelanbau weichen müssen und die Nahrungspflanzen für den regionalen Bedarf nicht mehr anbauen können.

Doch das Leiden der Menschen bleibt meist abstrakt oder zumindest weit weg. Persönliche Betroffenheit entsteht nicht durch Statistik, sie entsteht durch Bilder:

- ein Lamm, das nach seiner Mutter blökend zum Schlachthof abtransportiert wird
- eine Kuh, die in ihrer engen Box Hospitalismus entwickelt und sich nach einem natürlichen Kontakt zu ihren Artgenossen sehnt
- ein Schwein, das aufgrund der engen und schmutzigen Haltungsbedingungen Krankheiten entwickelt
- Hühner, die im engen Drahtkäfig schon lebend wie gerupft aussehen.

Was auch immer den Einzelnen anrührt und sein Herz öffnet: Es ist keine Statistik und kein Wissen um die Herkunft unserer Fleischprodukte, es ist das konkrete Bild vom Leiden. Hierdurch erkennt der Mensch, dass eine wahre Ethik keine Gattungsgrenzen kennen darf und dass die Tiere ein Teil von uns sind. Tiere sind fühlende Lebewesen, die unsere Freunde sein wollen und auf uns angewiesen sind.

„Haustiere“ liebevoll zu umsorgen und „Nutztiere“ hemmungslos auszubeuten ist eine Schizophrenie, die nur mit den Scheuklappen des westlichen Rationalismus aufrechtzuerhalten ist.

Erst wenn wir alle Tiere in unser Herz schließen, erwachen wir zur vollen Menschlichkeit.



Thomas D von den Fantastischen Vier, Vegetarier, hält ein Schwein als Haustier

zu 3.) Spirituelle Sehnsucht

Zu der spirituellen Sehnsucht als Handlungsleitfaden haben die meisten Menschen in den westlichen Industriegesellschaften keinen Bezug mehr. Sie halten spirituelle Sehnsucht für abgehobene Schwärmerei, nicht aber für praktische Lebenshilfe. Der Grund liegt sicher unter anderem darin, dass die etablierten christlichen Kirchen den Glauben als entscheidend darstellen, weil sie den Menschen für die Verwirklichung der Gebote für ohnehin zu schwach halten.

Dabei lehrte Jesus

*„Wer diese Rede hört und tut sie,
der ist ein kluger Mann“*

(aus der Bergpredigt).

Nach der jesuanischen Lehre ist das Entscheidende die Umsetzung der Gebote im Alltag. Die Schwäche, die die Kirchen den Menschen unterstellen, degradiert sie zu Abhängigen ihrer Heilsvermittler, der Priester und Pfarrer. Das bewahrt ihnen die Treue ihrer Kirchensteuerzahler, die über diese menschlichen Konstrukte nicht nachdenken. Von der ursprünglichen jesuanischen Lehre hat sich dies jedoch weit entfernt.

Die ursprüngliche jesuanische Lehre macht ihre Nachfolger zu mündigen spirituellen Praktikern (Matth. 7.24), die das Himmelreich in sich selber finden (1. Korinther 3.16) und nach Vollkommenheit streben (Matth. 5.48).

Der Vegetarismus ist eine Konsequenz der spirituellen Sehnsucht und des Strebens nach Vollkommenheit

- weil der spirituelle Weg die Erfüllung der Gebote anstrebt,
- weil der spirituelle Weg ein Weg des Mitgefühls ist,
- weil der spirituelle Weg danach strebt, das Fleischliche mehr und mehr abzulegen, um zum Geistigen zu finden.

Dass sich aus der Religion auch eine Ernährungsform ableitet, wurde leider durch die fanatische und uneinfühlsame Religionsauslegung vieler Moslems und Juden diskreditiert. Ihr Streben nach ausgeblutetem Fleisch führte zum „Schächten“, einer besonders brutalen Methode des Schlachtens, bei der das Tier bei lebendigem Leib langsam verblutet.

Deshalb erscheint es vielen aufgeklärten Anhängern eines westlichen humanistischen Kulturideals so, als wären religiöse Ernährungsgebote etwas Rohes und Archaisches, und als wäre es besonders zivilisiert und fortschrittlich, gerade KEINEN religiösen Ernährungsgeboten mehr anzuhängen.

Leider beweisen die Christen mit dieser Haltung nicht mehr Religionsverständnis als die fanatischen Moslems und Juden. Deshalb sei hier erinnert an die Grundaussagen aller drei mosaischen Religionen:

- Barmherzigkeit,
- Mitgefühl,
- Gewaltlosigkeit
- und Nichttöten.

Das fünfte mosaische Gebot „Du sollst nicht töten“ beinhaltet keine Einschränkung, es bezieht sich daher ebenso auf Tiere wie auf Menschen. Eine wirklich fortschrittliche und zivilisierte Ernährungsform im Sinne der Gebote kann daher nur vegetarisch sein.

Gerade die christliche Lehre zielt auf ein gütiges Behandeln der Mitgeschöpfe, auch der „Geringsten“. Hier die Tiere auszuklammern widerspricht ihrem Grundgedanken.

Und seine Mitgeschöpfe gütig zu behandeln setzt zunächst einmal voraus, sie am Leben zu lassen. Deshalb ist - nach dem Gebot der Gottesliebe - das fünfte Gebot natürlich das ERSTE aller Gebote:

„Du sollst nicht töten“!

Somit kann ein Tat-Christentum nur so verstanden werden, dass der Übertritt zum Christentum gleichbedeutend ist mit dem Übertritt zum Vegetarismus. Worin soll sich denn sonst die christliche Haltung eines Menschen ausdrücken, wenn er nicht einmal vom Töten lassen möchte!!!???!!!

Durch den Vegetarismus können die Christen zum Vorbild werden für einen wahrhaft fortschrittlichen Ernährungskodex ihrer mosaischen Schwester-Religionen.

Zur ethischen Vervollkommenung kommt die leiblich-seelische. Die pflanzliche Ernährung verfeinert den leiblichen und den seelischen Körper und schließt ihn mehr und mehr auf für die Aufnahme der göttlichen Ätherkräfte. Die in die Tat umgesetzte spirituelle Sehnsucht geht weit über eine abgehobene Schwärmerei hinaus und führt zu einer persönlichen Transformation, die das Bewusstsein erweitert und sich auf die Gesellschaft auswirkt. Der Vegetarismus ist ein wichtiger Aspekt in diesem Prozess.

Die Krankheiten der Menschen und das Leiden der Tiere konnten nur entstehen, weil sich die Menschen von Gott und den göttlichen Geboten entfernt haben. Und das Positive daran ist, dass sie den Menschen wieder wachrütteln, damit er umkehrt und sich in die göttliche Einheit zurückbegibt.

Viele Tierrechtler fühlen sich ihren Mitmenschen moralisch weit überlegen. Dieser Hochmut sollte schnell verfliegen, wenn sie sich bewusst machen, dass sie erst des Leides der Tiere bedurften, um umzukehren.

Nur weil die Menschen nicht mehr auf die spirituelle Sehnsucht ansprechen, BEDÜRFEN sie des Leides der Tiere oder eigener Leiden, um in ein Leben nach den göttlichen Gesetzmäßigkeiten zurückzufinden.

- Der Tierrechtler hat durch den Anblick des Tierleids sein Mitgefühl wieder aktiviert.
- Für den spirituellen Menschen, der sich um die Verwirklichung der Gebote bemüht, braucht das Leiden der Tiere gar nicht erst entstehen!

Deshalb kann erst in einer spirituellen Gesellschaft das Ziel erreicht sein, das die Tierrechtler anstreben: Dass kein neues Tierleid mehr hinzukommt.

Are Waerland schreibt:

„Das Waerland-System kann sich aber erst dann in seiner ganzen Tragweite auswirken, wenn sich die Gesunden seiner bemächtigen, wenn die Menschen, auch ohne durch Krankheit und Not veranlasst zu sein, in gesundem oder verhältnismässig gesundem Zustand sich der gesunderhaltenden Lebensführung zuwenden. Dann wird die Einsicht und das volle Bewusstsein der Verantwortung dem Leben gegenüber den Antrieb geben.

Es muss ein Antrieb sein, der vom Geistigen ausgeht.“

(„Das Waerlandsystem in einer Nussschale“, Humata Verlag, Bern, Seite 91)

Zur Rolle des „Vorbilds“

Das Anführen prominenter Vegetarier berührt die meisten Menschen nicht tiefer. Die meisten Menschen schauen zu Prominenten auf, solange es um ihren Konsum von Literatur-, Musik- und Fernsehunterhaltung oder um Verantwortungsträger aus Wirtschaft oder Politik geht, aber nicht darüber hinaus.

Es ist falsch ausgedrückt, wenn man behauptet, unsere Jugend könne keine Vorbilder mehr finden. In einer falsch verstandenen Freiheit des Individuums wird ja in unserer Gesellschaft das Konzept des Vorbildes an sich abgelehnt. So lehnen sowohl die meisten Prominenten den Anspruch ab, in ihrem eigenen Leben vorbildhaft zu sein, als auch die Meisten aus dem Publikum die Rolle des „Nachahmers“. Dieser degenerierte Kulturbegriff resultiert aus einer Verwechslung von „nachahmen“ und „nacheifern“.

Wer ein Vorbild nachahmt, ist ein Papagei, er möchte jemand anderes sein als er selbst, er findet nicht mehr zu sich selbst und kann sich tatsächlich als Persönlichkeit nicht frei entfalten. Etwas völlig Anderes aber ist es, einem Vorbild nachzueifern!:

Wer einem Vorbild nacheifert, beherzt ethische, moralische, erfolgsgesetzmäßige oder gesundheitliche Aspekte aus dessen Lebensführung und übernimmt sie in seine eigene Lebensführung. Diese Art der Haltung gegenüber einem Vorbild führt erst zu einer wahren Eigenständigkeit, weil sie aus der Haltung des pauschalen

passiven Bewunderns der Person herausführt hin zu einem selektiven aktiven Nacheifern der vorgelebten geistigen und natürlichen Gesetzmäßigkeiten.

Um die Wirksamkeit dieser Gesetzmäßigkeiten zu erfassen, braucht der Mensch Beispiele. Deshalb sollte es der Anspruch einer jeden Person sein, die im öffentlichen Leben steht, in diesem Sinne Vorbild zu sein. Aus der Ablehnung des Konzeptes des Vorbildes in einer individualisierten Gesellschaft resultiert ein allgemeiner kultureller Niedergang. Erst im Bewusstsein dessen, dass es kein Mensch aus sich selbst heraus vermag, die göttlichen Gesetzmäßigkeiten wieder in sein Leben zu integrieren, sondern nur durch Beispiele, kann sich das Konzept des Vorbildes wieder in unserer Gesellschaft rehabilitieren. Der Mensch entwickelt sich nicht als Insel, sondern nur im Kontext der Gemeinschaft. Der Mensch braucht zu seiner Entwicklung Vorbilder, dringend und unabdingbar. Dabei ist es allerdings von zweitrangiger Bedeutung, ob er diese Vorbilder in seiner unmittelbaren Umgebung oder in Büchern findet, wodurch sich der Kreis an brauchbaren Vorbildern erheblich vergrößert.

Damit der Vegetarismus sich anhand prominenter Vorbilder verbreiten kann, muss erst das Konzept des Vorbildes in unserer Gesellschaft an sich rehabilitiert werden. Nur durch eine spirituelle Sichtweise kann die grundlegende Bedeutung des „Vorbildes“ für die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung wieder erkannt werden.

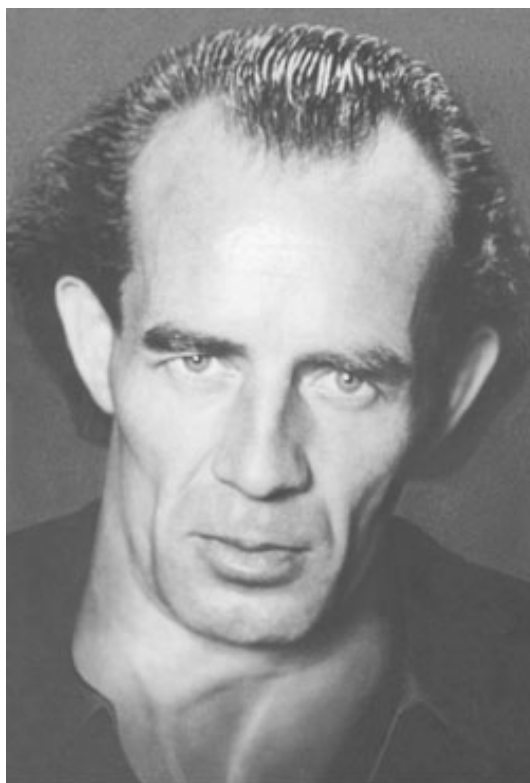


*Deine Gedanken
gestalten dir das Leben,
wie du es lebst.*

Bruno Gröning

Heilung auf geistigem Wege durch die Lehre Bruno Grönings

- medizinisch beweisbar -



Bruno Gröning (1906 - 1959)

Bitte informieren Sie sich genauer auf unseren Internetseiten.
Sollte Ihnen etwas noch zu neu oder ungewöhnlich erscheinen,
prüfen Sie es vorurteilsfrei! Nur so können Sie die Wahrheit erkennen
- gemäß der Empfehlung Bruno Grönings:

"Seien Sie nicht leichtgläubig, überzeugen Sie sich selbst."

www.bruno-groening.org

Hier finden Sie Wissenswertes über Bruno Gröning, seine Lehre, den Bruno Gröning-Freundeskreis, die Medizinisch-Wissenschaftliche-Fachgruppe sowie über 200 Erfolgsberichte. Anschauliche und sachliche Informationen über Bruno Gröning und sein Wirken erfahren Sie auch in dem Dokumentarfilm

"Das Phänomen Bruno Gröning - Auf den Spuren des 'Wunderheilers'".

Kontaktadresse für Interessierte und Hilfesuchende

Dieter Häusler
Haidauer Strasse 6
DE-93107 Thalmassing
Telefon: +49 9453 998626
Fax: +49 9453/996593
E-Mail: info@bruno-groening.org

Die laktovegetarische Basisernährung

Der Ernährungsweg – Basis und Prozess

Die meisten Ernährungslehren propagieren eine bestimmte Ernährungsform als richtig und bezeichnen alle anderen als falsch. Wenn man den Ernährungsweg als einen Entwicklungsprozess betrachtet, so muss man jeder Entwicklungsstufe zugestehen, dass eine andere Ernährungsform für sie richtig ist.

Natürlich hat dieser Prozess ein Ziel, das man als das Ernährungsideal bezeichnen kann. Jedoch birgt der Anspruch, sein Ernährungsideal von heute auf morgen umzusetzen, Gefahren:

- Man verdrängt seine Ernährungswünsche und lernt auf diesem Wege nicht, auf die Impulse seines Körpers zu hören.
- Man entwickelt nach anfänglichen gesundheitlichen Erfolgen Mangelerscheinungen,
 - weil man es nicht gelernt hat, auf die Impulse seines Körpers zu hören, also ständig die auftretenden Mangelempfindungen übergeht,
 - weil man noch zu wenig Wissen angesammelt hat und das Wissen noch nicht in den eigenen Erfahrungen verankert sein kann,
 - weil der Körper noch nicht in der Weise umprogrammiert ist, wie es für die Aufschließung aller Nährstoffe in der Ideal-Ernährung vonnöten ist.

- Man fällt in alte Ernährungsweisen zurück, weil die verdrängten Ernährungswünsche wieder hochkommen oder weil Mangelerscheinungen auftreten oder Beides.

Um diese Gefahren zu umgehen ist es sehr viel besser, seinen Ernährungsweg als einen allmählichen Prozess zu begreifen denn als eine plötzliche Hau-Ruck-Umstellung. Diese Sichtweise macht das ohnehin komplizierte Thema natürlich noch komplizierter. Denn in einer scheuklappenartigen Ausrichtung auf sein Ernährungsideal muss man nur sein persönliches Ernährungsideal finden und die Begründungen hierfür verstehen. Das ist an sich schon schwierig genug. Begreift man aber seinen Ernährungsweg als einen allmählichen Prozess, so muss man darüber hinaus auch seine Aufmerksamkeit richten auf

- verschiedene Ernährungsformen und wann sie hilfreich sein können,
- die Impulse des eigenen Körpers
- und seine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, in die der Ernährungsweg eingebettet sein soll.

Manch ein Ernährungs-Fanatiker stellt sich diesen Bereichen nicht ausreichend, weil er in der Begeisterung für sein Ernährungsideal annimmt, es würde alle Probleme schon lösen. Dies gleicht einem Bergsteiger, der in Turnschuhen und ohne Training und Absicherung einen Achttausender besteigen will. Es fehlt ihm einfach das Handwerkszeug.

Das Ernährungsideal, um das es hier gehen soll, ist die vegane Rohkost.

Natürlich ist das gesund. Es ist auch gesund, sich abzuhärten, und trotzdem würde man nicht jedem Menschen einfach so raten, im Eiswasser zu schwimmen. Man muss immer die Umstände kennen, die geistige Ausrichtung des einzelnen Menschen und seinen Entwicklungszustand auf dem Gesundheitsweg. Deshalb halte ich persönlich die Propagierung der veganen Rohkost als die Instant-Lösung für Jedermann schlicht für verantwortungslos.

Hiermit ist in keiner Weise etwas gegen die vegane Rohkost gesagt. Ebenso wenig wie gegen das Besteigen von Achttausendern oder das Schwimmen im Eiswasser. Es geht allein um die Herangehensweise. Man mache sich bewusst, was die Umstellung zur veganen Rohkost bedeutet: eine umfassende Suchttherapie. Denn vom Standpunkt der veganen Rohkost aus betrachtet bedeuten alle Gewohnheiten, die Einen noch von dieser Lebensform trennen, Süchte.

Die Umstellung zur veganen Rohkost bedeutet die Heilung von folgenden Süchten:

- Drogensucht in allen Formen
 - Alkoholsucht
 - Fleischsucht
 - Nikotinsucht
 - Koffeinsucht
 - Sucht nach Essig und Gewürzen
 - Zuckersucht
 - Käsesucht
- und schließlich zuallerletzt
- Kochkostsucht.

Wie lange der Weg des Einzelnen bis hin zur veganen Rohkost noch ist, hängt natürlich von seinen bisherigen Gewohnheiten ab. Jemand, zu dessen Lebensstil ein großer Konsum von Fleisch und Alkohol gehört hat, muss sich natürlich erst einmal von diesen Gewohnheiten lösen - egal, ob er sich nun als alkoholsüchtig beschreiben würde oder nicht. Oder jemand, der bisher sehr häufig mit Zucker Gesüßtes genascht hat, muss natürlich erst einmal dieses „kleine“ Laster überwinden, was sich oftmals als gar nicht so leicht herausstellt. Beiden im gleichen Atemzug die sofortige Überwindung jeglicher Milchprodukte und jeglicher Kochkost zu empfehlen, führt fast sicher zur Verdrängung statt zur Auflösung der alten Neigungen. Es ist gut, sein Ernährungsideal zu kennen und dafür Begeisterung zu entwickeln. Aber es kann auch eine gute Übung zur Bewusstseinsweiterung sein, einmal alle die Gewohnheiten aufzulisten, die Einen noch davon trennen. Erst daraus ergibt sich der Ernährungsweg. Denn kaum Einer wird angesichts seiner Liste der schädlichen Gewohnheiten noch ernstlich behaupten, er könne sie alle auf einmal ablegen.

Besser ist, man greift sich erst einmal EINE heraus, die schwerwiegendste, die zuerst ansteht.

Diese Liste der schädlichen Gewohnheiten ist der Weg der Selbsterkenntnis. Er bewahrt einen davor, seine Umwelt zu kritisieren und zu missionieren. Es ist wie mit der christlichen Bekehrung: Ohne Selbsterkenntnis dessen, was einem vom christlichen Ideal noch trennt, führt sie zuerst zur Selbstgerechtigkeit und zur unausstehlichen moralischen Besserwisserei. Im weiteren Verlauf führt sie zum Zusammenbruch, weil man irgendwann erkennen muss, dass man seinem hohen Anspruch einfach selber nicht genügen kann. Deshalb gehört zur christlichen Bekehrung die Selbsterkenntnis und zum Ernährungsideal die Liste der schädlichen Gewohnheiten. Dadurch verfliegt der Wahn, seinem Ideal durch eine sofortige Wandlung entsprechen zu wollen. Man gewinnt anstatt dessen die Klarheit darüber, was die „Wiedergeburt“ wirklich bedeutet: ein allmählicher Prozess der Vervollkommnung, der nicht abgeschlossen sein wird, solange man als Mensch auf der Erde lebt.

Um auf diesem Weg der Ernährungsumstellung eine Orientierung zu geben, ist es hilfreich, ein Zwischenziel zu formulieren.

Dieses Zwischenziel bedeutet eine Form gesunder Ernährung, die bereits die Überwindung der schwerwiegendsten Süchte bedeutet, die aber gleichzeitig bedenkenlos von einem Jeden innerhalb relativ kurzer Zeit (je nach persönlicher Vorbelastung) zur Umsetzung zu empfehlen ist. Ich nenne sie: die Basisernährung.

Die Basisernährung ist: die laktovegetarische Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Rohanteil.

Das bedeutet eine vegetarische Ernährung, die auch Milchprodukte und Erhitztes mit einbezieht. Die Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Koffein sind überwunden. Der Anteil an pflanzlicher Rohkost in der Ernährung ist bereits relativ hoch. Aber dennoch sind erhitzte Produkte und Milchprodukte noch zugelassen, wie zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Käse oder Pellkartoffeln mit Quark. Diese Ernährung erlaubt es, sich auf einem hohen Niveau zu stabilisieren. Durch den Verzicht auf Fleisch, Fisch und Ei sowie auf Alkohol und Essig und durch den hohen Ballaststoffanteil kann sich die Darmflora und der Verdauungsrhythmus regenerieren. Man gewinnt erste Erfahrungen mit kompletten Rohkost-Mahlzeiten – ohne jedoch gleich seine warmen Gerichte ganz ausschalten zu müssen. Ist diese Basis erst einmal erreicht, dann ist es relativ einfach, sich in den weiteren Prozess zu begeben: nämlich die Milchprodukte allmählich zu verringern und den Roh-Anteil allmählich zu erhöhen. Auf diesem Weg kann, aber muss man nicht zur veganen Rohkost gelangen.

Das Anstreben einer laktovegetarischen Vollwertkost als Basisernährung erlaubt es, sich auf einen Ernährungsprozess einzulassen, der nicht nur einen aufgesetzten neuen Lebensstil bedeutet. Denn dieser Ernährungsprozess vollzieht sich im Wechselspiel mit den Impulsen des Körpers, mit der Überwindung der alten Süchte und mit der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Anders gesagt:

Sollte Ihr Ernährungsideal Sie dahin geführt haben, dass Sie mit der Vorstellung ringen, nie mehr in Ihrem Leben Kartoffelchips essen zu dürfen, dann läuft etwas falsch. Wenn dies zu einem Konflikt wird, der Sie länger als einen Gedanken beschäftigt, dann ist das Rohkost-Ideal bereits dabei, Sie in die Irre zu führen. Denn seien Sie versichert: Dies ist ganz bestimmt nicht der Schauplatz, auf dem Sie mit den eigentlichen Problemen Ihres Lebens kämpfen. Bitte lachen Sie darüber, essen Sie Kartoffelchips, und gehen Sie Ihre eigentlichen Konflikte an. Wenn Sie diese lösen, gelangen Sie an einen Punkt, wo Sie den Übertritt zur hundertprozentigen Rohkost mit Leichtigkeit vollziehen können.

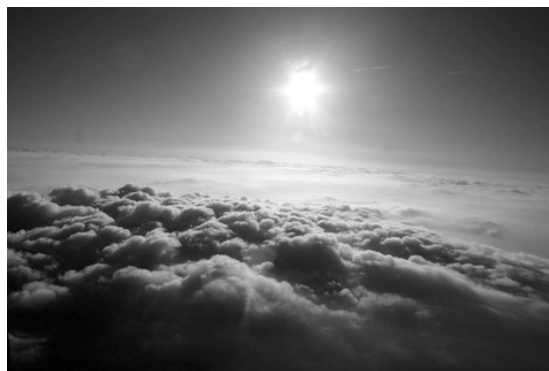
Wenn es dann noch Ihr Ideal ist.



*Wie weit du im Leben kommst,
wird davon abhängig sein,
wie weit du zärtlich mit den Kleinen
umgegangen bist,
mitfühlend mit den Alten,
Anteil nehmend mit denen,
die sich anstrengen und
geduldig mit den Schwachen
und den Starken.*

*Denn eines Tages
wirst du dies alles gewesen sein.*

G.W. Carver



Are Waerland: Warum ich weder Fleisch , Fisch noch Ei esse

Broschüre / Humata Verlag, Bern / 8. Auflage 1989
Copyright beim Humata Verlag.



Da diese Broschüre aus den Fünfziger Jahren im Humata Verlag anscheinend nicht mehr neu aufgelegt wird, möchte ich hier einen großen Teil im Original-Wortlaut wiedergeben. Sie weist Are Waerland als einen Pionier der modernen vegetarischen Bewegung aus, der sowohl im Bereich der Gesundheitsreform als auch der Suchtprävention als auch der Ethik gegenüber den Tieren seiner Zeit und leider auch noch unserer Zeit weit voraus war. Selbst auf dem Gebiet der kulinarischen Genüsse stellt er die Küche auf eine überzeugende neue Grundlage, indem er wieder zum Eigengeschmack der Speisen zurückfindet und beweist, dass Fleisch, Fisch und Ei, sowie zu sehr verkochtes Gemüse eigentlich fade sind, da sie nur durch das Anbraten und Würzen zu Geschmack kommen. So zeigt er auf, dass gesundes Essen gut schmeckt, da wir ja erst in einer vegetarischen Vollwertkost mit hohem Roh-Anteil zum Eigengeschmack der Speisen zurückfinden können.

So muss leider gesagt werden, dass all jene Kochstars aus den Kochshows im Fernsehen Verführer sind, die die Menschen noch tiefer auf den Weg ihrer Zivilisationskrankheiten geleiten. Zu einem wahren Lebensgenuss und zu einer wahren Lebenskultur können wir nur finden, wenn wir auf die Lehrer einer naturgemäßen vegetarischen Gesundheitsernährung hören, wie es Are Waerland einer war.

S.Str.

(...) Nach dem weissen Zucker sind als Hauptvolksfeinde zu nennen: Tabak, Alkohol und Kaffee. In der Arbeit für bessere Volksgesundheit muss sich die Aufklärung zuerst gegen diese richten, während Fleisch, Fisch und Ei in die Kost eingehen können, ohne ganz so grosse Schäden anzurichten wie diese ausgesprochenen Schad- und Suchtstoffe. Doch muss animalische Nahrung immer ausbalanciert werden mit einer genügenden Menge Vegetabilien: Wurzel- und Blattgemüse, Obst und Getreide, die entweder auf richtige Weise zubereitet oder so verzehrt werden müssen, wie sie die Natur in ihrer großen Weisheit hervorgebracht hat, d.h. in ihrer natürlichen, rohen Form.

Wir können nicht auf eine erfolgreiche Arbeit für die Volksgesundheit hoffen, wenn wir der Sache nicht auf den Grund gehen. Wir müssen genau wissen, wo wir stehen und worauf wir unseren Kampf ausrichten wollen.

Es ist ein grosser Unterschied, ob man Fisch, Fleisch und Ei zusammen mit totgekochten, geschälten und gebratenen Kartoffeln, Weissbrot, Kaffee und weissem Zucker verzehrt, anstatt mit den zuvor genannten Vegetabilien. Eine so gemischte Kost möchte ich B-Kost nennen, zum Unterschied von der laktovegetabilen A-Kost, die jede animalische Nahrung - mit Ausnahme von Milch und Milchprodukten - völlig ausschließt.

So müssen zunächst die grossen Vorzüge der B-Kost gegenüber der gewöhnlichen „zivilisierten“ Kost hervorgehoben, dann aber noch deutlicher der Unterschied zwischen dieser B-Kost und der A-Kost klargemacht werden, d.h. der laktovegetabilen Vollwertkost, die auch als „Waerlandkost“ bekanntgeworden ist.

Da diese Fragen heutzutage lebhaft debattiert werden, will ich eingehender begründen, warum ich seit über einem halben Jahrhundert Fleisch, Fisch und Ei aus meiner täglichen Kost ausgeschlossen habe.

Die Mängel der Fleischnahrung

Muskelfleisch ist genau wie der weisse Zucker und das Weissbrot ein einseitiger Nahrungsstoff, der wichtiger Vitamine und Minerale entbehrt. Aus diesem Grunde verliert der Körper mehr und mehr die zur Verwertung der Nahrung so unbedingt notwendigen Minerale und Vitamine.

Muskelfleisch enthält wohl vollwertiges Eiweiss, jedoch in einem Übermass, das leicht zu Eiweissüberschuss führt und damit zu Stoffwechselstörungen, hervorgerufen durch die giftigen Zerfallprodukte des Eiweisses, vor allem durch die Gicht und Rheumatismus hervorbringende Harnsäure.

Vollwertiges Eiweiss bekommen wir in weit besserer Form und ohne schädliche Zusätze aus der Kartoffel, der rohen Zwiebel, Milch, Quark und Molkenkäse und allem, was Gemüse heisst. Kein Eiweiss übertrifft das Eiweiss des grünen Blattes: des rohen Spinates, des grünen Salates, des Grünkohls, des Schnittlauchs, des Radieschenblattes u.a.m.

Muskelfleisch enthält die Schlackenstoffe des getöteten Tieres, die den Stoffwechsel des fleischiessenden Menschen noch mehr belasten, nämlich mit den Abfall- und Stoffwechselprodukten eines getöteten Tieres, die immer giftig sind und auch wie Gifte im menschlichen Organismus wirken. Zu diesen Giften müssen wir ausser der Harnsäure das Xantin rechnen, das nahe verwandt ist mit dem

Nikotin und Kaffee und das leicht diese und weitere Gifte nach sich zieht, d.h, es liegt eine chemische Verwandtschaft (Affinität) zu ihnen vor und damit ein Begehren danach, welches bewiesenermassen bei laktovegetabler Ernährungsweise verschwindet.

Muskelfleisch ist in seiner natürlichen (rohen) Form völlig geschmacklos und muss deshalb immer gekocht und gebraten, gesalzen oder gewürzt werden, um den Geschmack zufrieden stellen zu können, oder es müssen ihm scharfe Saucen beigegeben werden, die fast ausnahmslos schädlich sind. Salz aber bekommen wir mehr als genug in der natürlichen Kost. Alle Zusätze von Kochsalz über den natürlichen Bedarf hinaus wirken wie Gift, welches unter anderem zu Herz- und Nierenerkrankungen, Gicht, Rheumatismus usw. führt. Kein fleischfressendes wildes Tier kann dazu gebracht werden, gesalzenes Fleisch und gesalzenes Essen zu verzehren. Der Mensch hat hier, wie in so vielen anderen Dingen, seine eigene Natur vergewaltigt.

Es ist physiologisch unmöglich, nur von Muskelfleisch zu leben. Völker, die sich überwiegend von animalischer Kost ernähren, wie Eskimos und Kirgisen, werden schwer von Krankheiten heimgesucht und haben ein durchschnittliches Lebensalter von unter 30 Jahren, während das Durchschnittsalter vegetarisch lebender Völker wie der Hunza bei über 70 Jahren liegt. Diese leben also durchschnittlich mehr als doppelt so lange wie die vorwiegend Fleisch essenden Völker und haben keine der Zivilisationskrankheiten, die uns heimsuchen.

Fleischfressende Tiere verzehren bekanntlich das ganze Tier und bekommen aus ihrer Nahrung auf diese Weise alles, was sie an Eiweiss, Kohlehydraten, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen usw. brauchen. Dieses alles befindet sich nämlich hauptsächlich in Blut, Leber, Nieren, Mark und Knochen. Die Katze frisst deshalb die ganze Maus, und der Hund schätzt von den verschiedenen Teilen eines toten Tieres die Knoch und das Mark am höchsten.

Fleisch, Fisch und Ei haben gemeinsam, dass sie schnell verderben und in Fäulnis übergehen, wobei starke und gefährliche Gifte erzeugt werden. Leichenvergiftung bei Obduktionen wird wegen der gefährlichen und oft verhängnisvollen Folgen von dern Ärzten allgemein gefürchtet. Solche Fäulnisprozesse finden bei reichlicher Fleisch-, Fisch- und Eierdiät auch im Darmkanal des Menschen statt. Sie tragen die Hauptverantwortung für die so weit verbreitete Verstopfung und den oft widerwärtigen Geruch der menschlichen Exkremete, welcher nachweislich bei laktovegetabler Kost verschwindet, aber sofort zurückkommt, wenn man Fleisch, Fisch und Ei wieder in die Kost einführt. Auch kleine Menschen Fleisch, Fisch und Ei können binnen kurzem die Funktionen eines gut und regelmässig arbeitenden Darmes mit geruchfreien Abführungen schädigen. Das hat seinen Grund in den enormen Mengen von Fäulnisbazillen, die die animalische Kost enthält. Untersuchungen des amerikanischen Instituts für Volksgesundheit („Public Health Service“) in den USA haben gezeigt, dass ein einziges Gramm Beefsteak nicht weniger als 1.500.000 Fäulnisbazillen enthält, Schweinefleisch 2.900.000, Rinderleber 31.000.000, Hamburger Beef 75.000.000 und

Schweineleber 95.000.000. Ein Gramm Frischfleisch enthält noch mehr, nämlich 120 Millionen, und ein Gramm eines mehrere Tagen alten Eies - und wann ist ein Ei nicht einige Tage alt? - schlägt alle Rekorde mit 150 bis 220 Millionen Fäulnisbazillen! Das erklärt, warum alle, die regelmässig ein Ei zum Frühstück essen, an Verstopfung leiden. Hinzu kommt, dass gerade das Eigelb, das als besonders „gesund“ angesehen wird, genau wie Fleisch und Fisch reich ist an Cholesterol, welches bei allen Krebskranken im Blut und in den Krebsgeschwüsten stark vermehrt nachzuweisen ist und überhaupt als grundlegendes Toxin bei fast allen Zivilisationskrankheiten angesehen werden kann. Wir müssen deshalb die Fäulnisbazillen und die Nahrungsstoffe, in denen sie häufig vorkommen, zu den gefährlichsten Feinden der Menschen rechnen und als eine der Hauptursachen aller Krankheiten betrachten. Im Vergleich zu der grossen Menge aasfressender Bazillen, die der zivilisierte Mensch mit seiner Kost ohne Bedenken seinem Magen- und Darmkanal zuführt, darf man wohl anführen, dass Kalbmist nur 15.000.000, Pferdemit 25.000.000, Ziegenmist 69.000.000 und Kuhmist 80.000.000 Fäulnisbazillen pro Gramm enthalten... Es sind diese Heerscharen von Aasfresser-Bazillen und deren giftige Absonderungen, die die Widerstandskraft des menschlichen Körpers gegen Infektionskrankheiten herabsetzen, seine Organe vergiften, unterminieren und desorganisieren und die Hauptursache von Hautunreinheiten, Ekzemen und der meisten Krebserkrankungen bilden.

Eine laktovegetabile Küche ist leicht sauber zu halten. Getreidearten und Vegetabilien sind leicht zu verwahren, reinlich und ästhetisch. In einer solchen Küche gibt es keine Gerüche von ranzigen und verdorbenen Esswaren, keinen Bratendunst usw. und auch keine Stapel schwer zu reinigender Schüsseln, Teller, Messer und Gabeln. Alles Kopfzerbrechen über das, was man essen soll, ist verschwunden! Der Mittagstisch wirkt wie eine Symphonie schönster, farbenprächtigster, appetitlichster Gerichte. Die Mahlzeiten schenken bleibendes Wohlbefinden, ein Gefühl der Leichtigkeit, des Behagens und der Lebensfreude. Appetit, Genügsamkeit, Körper- und Geisteskultur und Verfeinerung gehen Hand in Hand mit einer vegetabilischen Kost, während die animalische Kost den Geschmack, den Appetit und die natürlich-einfache Lebensfreude verdirbt und zugleich ein unnatürliches Begehren nach künstlichen Genussmitteln wie Tabak, Kaffee und Alkohol erweckt. Diese wiederum rufen nach ständig stärkeren Dosen gleicher oder neuer Drogen und Gifte. Das ist der Hauptgrund dafür, dass überwiegende Fleischkost ein Stimulans nach dem anderen mit sich führt und eine insgesamt gekünstelte Lebensführung mit ungesunden Begierden bewirkt.

Das Schlachten an und für sich und die Körper geschlachteter Tiere sind für den Menschen etwas im höchsten Grade Naturwidriges und Widerwärtiges. Kein Kind kann anfänglich mitansehen, wie ein Tier geschlachtet wird, ohne tiefsten Abscheu und Ekel zum Ausdruck zu bringen. Tiere zu töten, um sie zu essen, widerspricht den angeborenen Instinkten und den ethischen und ästhetischen Grundzügen des Menschen. Nur indem er seiner eigenen Natur Gewalt antat, konnte der erwachsene Mensch mit Hilfe von Messer, Axt, Feuer, Salz und Gewürzen zum Schlächter und Fleischesser werden. Oder, besser gesagt: er lässt andere Menschen es für sich tun und weicht selbst nach Möglichkeit dem widerlichen Tun und Anblick aus. Was ist für ein unverdorbenes Menschenkind natürlicher, als Früchte und Beeren zu pflücken, zu sammeln und zu verzehren, und was liegt ihm nach der gesamten Anlage und Körperkonstruktion ferner, als eines Tieres habhaft zu werden, ihm den Bauch aufzuschlitzen, sein dampfendes Blut zu trinken, die Eingeweide herauszureissen und sich mit blutigen Fingern und blutbeschmiertem Gesicht die klebrige Leber, die allglatten Därme, die talgreichen Nieren und das zitternde Herz einzuverleiben, dann die Knochen zu zerbrechen und abzunagen, um an Knorpel und Mark zu kommen. Nein: das ursprüngliche Menschenkind schreckt vor Blut zurück, wenn es aus einer kleinen Wunde rinnt; in den Früchten und Saaten der Erde aber sieht es seine natürliche Nahrung, in den Tieren seine Spielgefährten.

Ja, noch der verhärtete erwachsene Mensch weicht dem Schlachthaus aus, während er mit Wohlbehagen die Auslagen eines Gemüse- und Obstladens betrachtet. Würden alle, die täglich Fleisch essen, gezwungen sein, die Tiere selbst abzuschlachten, so würde das Fleischessen schnell aussterben.

Das animalische Eiweiss in Fleisch, Fisch und Ei hat auf Grund der Giftstoffe, die es enthält, ungefähr dieselbe Wirkung auf den Körper des Menschen wie Narkotika und Stimulantia: Reicht man diesen Giften erst den kleinen Finger, so nehmen sie bald die ganze Hand. So ist es auch mit der animalischen Kost. Das einzige Sichere und Gradlinige ist daher, animalischer Nahrung in anderer Form als Milch und Milchprodukte abzusagen. (...)

Die Krankheitsherde im Innern des Menschen und ihre Beseitigung

Alles Leben strebt nach Vollkommenheit, und erst in der vollkommenen Funktion findet jeder Organismus den höchsten Ausdruck für das ihm innewohnende Gesetz seines Wesens. Ohne Zweifel zeigt jede Form von Störung in den Lebensfunktionen eines Organismus an, dass dieser Organismus in seiner Lebensführung einen falschen Weg eingeschlagen hat und dabei ist, sich von seiner wahren Lebenslinie zu entfernen.

- Jedes Krankheitssymptom ist ein Zeichen einer solchen Naturentfremdung und einer gleichzeitigen Entfernung von der Lebenslinie der Art und des Individuums.
- Kein menschlicher Organismus ist in höherem Grade solchen Entartungssymptomen ausgesetzt als der des zivilisierten Menschen.
- Die unzähligen Erkrankungen gerade des Verdauungskanals zeigen deutlich, dass wir in unserer Ernährungsweise einen falschen Weg eingeschlagen haben.

(...)

Mutter Natur hat den Verdauungskanal des Menschen so gebaut, dass er alle für den Aufbau und die Vorrichtungen des Körpers notwendigen Bestandteile aus der Pflanzenwelt verwerten kann. Der berühmte englische Anatom und Biologe Sir Arthur Keith - Englands und Amerikas grösster Forscher auf dem Gebiete der Anthropologie - hat auf eine ausserordentliche Weise in vielen Arbeiten und Schriften dargestellt, wie die Natur dabei zu Wege geht: In der Zellulose aller Vegetabilien ist der grösste Vitamin- und Mineralreichtum eingeschlossen. Es galt daher für die Natur, beim Aufbau des menschlichen Körpers den Verdauungskanal mit Einrichtungen zu versehen, die diese verschlossenen Schatzkammern aufbrechen und deren Reichtümer freilegen konnten, so dass sie vom Blut in passender, leicht verdaulicher Form zu jeder kleinen Zelle des Organismus gebracht werden konnten.

Die Untersuchung des Verdauungskanals und des Drüsensystems des Menschen zeigt, dass weder der Magen, noch der Zwölffingerdarm, noch der Dünndarm diese Aufgabe erfüllen können. Vielmehr baute die Natur zu diesem Zweck am Endpunkt des 7m langen Dünndarmes eine grosse, mächtige Fabrik auf, den Dickdarm oder Kolon (wie er mit dem griechischen Wort heisst) und zwar gerade zur Behandlung und Erschliessung der zellulosereichen Teile der Pflanzennahrung.

Bei dieser Konstruktion standen der Natur zwei Wege offen: entweder musste diese Fabrik mit einem umfassenden Drüsensystem versehen werden, das geeignete Säfte zum Auflösen und Freimachen der Zellulose und zum Verwerten ihres Nahrungsvorrates liefern konnte, oder aber diese Aufgabe musste durch eine Symbiose oder ein Zusammenwirken des Körpers mit anderen Organismen gelöst werden, die dieser Aufgabe gewachsen wären. Die Drüsen und Drüsensäfte benötigen viel Energie, Fürsorge, Aufbau und Unterhalt. Die Natur schlug deshalb einen kürzeren und einfacheren Weg ein, indem sie sich der Heerscharen von Mikro-Organismen bediente, die in der Zellulosebehandlung sehr erfahren sind und überall im grossen Haushalt der Natur die Umwandlung abgefallener Blätter der Pflanzen und anderer verbrauchter, zellulosereicher Gewebe in ihre ursprünglichen Bestandteile vollziehen. Lässt man pflanzliche Abfälle allerart frei auf der Erde liegen, so dauert es nur einige Stunden, bis die zellulosezersetzenden Mikro-Organismen sich in grossen Scharen einfinden und ihre Verwandlungsarbeit beginnen.

Es waren also diese Mikro-Organismen, die die Natur beim Aufbau des menschlichen Verdauungskanals aufforderte, sich im Dickdarm niederzulassen, um dort gegen freie Wohnung, Wärme und Kost die Zellulose aufzubrechen und ihren reichen Gehalt an Stärke, Fett, Eiweissstoffen, Mineralien und Vitaminen für den Organismus freizumachen.

Wir können diese Absicht und Einrichtung der Natur bei neugeborenen Affen- und Menschenkindern beobachten. Kaum 5 bis 10 Stunden nach der Geburt wimmelt es nämlich im Dickdarm bereits von zellulosezersetzenden Mikro-Organismen, insbesondere dem *Bacillus bifidus* und *Bacillus acidophilus*, die sich dort in Erwartung der zellulosereichen Nahrung eingerichtet haben, obschon es noch eine Zeit dauert, bis das Kind seine Zähne bekommt und eine solche Nahrung verzehren kann. Die Aufgabe dieser Bazillen ist aber auch bedeutungsvoll, da sie durch ihre Anwesenheit den Dickdarm des Kindes davor schützen, durch schädliche und gesundheitsgefährdende Fäulnisbazillen infiziert zu werden. Diese finden sich nämlich gleichzeitig dort ein und streben ebenfalls danach, sich im Dickdarm häuslich niederzulassen, der den hauptsächlichsten Ablagerungsplatz und den grossen Abfahrtsweg für den Gewebeabfall des Körpers darstellt. Dieser Abfall besteht in der Hauptsache aus eiweissreichen Geweben, die die eigentliche Nahrung der Fäulnisbazillen bilden. Da die Zerfallsprodukte des Eiweisses und die eigenen Absonderungen der Fäulnisbazillen durch ihr Gift für den

menschlichen Körper in hohem Grade schädlich sind, verstehen wir, welche bedeutungsvolle Schutzwacht die den Fäulnisbazillen feindlichen, zellulosezersetzenden Mikro-Organismen bilden. Als weitere Aufgabe machen sie auch den reichen Zuckergehalt der Muttermilch, den sogenannten Milchzucker, frei und für den Organismus assimilierbar. Der Milchzucker ist der einzige Zucker in der Natur, mit dem weder der Magen, noch der Zwölffingerdarm, noch der Dünndarm richtig fertig werden können, d.h. sie können ihn nicht verwandeln und verwerten. Deshalb passiert er auch diese Organe, um seine Aufgabe dort zu vollbringen, wo es am nötigsten ist, nämlich im Dickdarm. Dort bildet er anfänglich die eigentliche Nahrung, von der die zellulosezersetzenden Mikro-Organismen leben, bis das Kind nach der Bildung der Zähne sie mit der zellulosereichen Pflanzenkost versehen kann, in deren kunstgerechter Behandlung sie Meister sind. Bis dahin leben sie also vom Milchzucker und erfüllen den Dienst, diesen Zucker für das Kind assimilierbar zu machen und es gleichzeitig vor der immer lauenden und besonders gefährlichen Invasion der Fäulnisbazillen zu schützen. Zwischen diesen Mikro-Organismen und den Fäulnisbazillen herrscht ständiger Krieg. Das beste Bild davon erhalten wir, wenn wir studieren, wie diese Mikro-Organismen das Eiweiss der Milch vor dem Angriff der Fäulnisbazillen schützen. Wenige Augenblicke nachdem die Kuhmilch die Zitzen verlassen hat, finden sich diese Mikro-Organismen in Massen ein und vermehren sich schnell, da die Milch reich ist an Zucker, der für sie geeignet ist.

Durch ihre Säure bildenden Eigenschaften lassen sie die Milch gerinnen, d.h. verwandeln sie in saure Milch oder dicke Milch. Hierdurch wird auch der grosse Reichtum der Milch an Eiweiss vor dem Faulen bewahrt. Die Fäulnisbazillen können nämlich im sauren Milieu der geronnenen Milch nicht gedeihen und nicht leben.

Im Battle Creek Sanatorium in Michigan USA, einem der grössten Sanatorien der Welt, wurde ein Fleischstück über ein Vierteljahrhundert in saure Milch gelegt ohne zu verderben. Natürlich ist die saure Milch regelmässig erneuert worden, um stets frisch zu sein. Das beweist die grosse Fähigkeit dieser Mikro-Organismen, die Fäulnisbazillen zu neutralisieren bzw. fernzuhalten.

Die grosse Fähigkeit der Mikro-Organismen, die Fäulnisbazillen zu neutralisieren bzw. fernzuhalten.

Diesen selben Schutz gewähren sie im Darmkanal des neugeborenen Kindes. Und vorausgesetzt, dass das Kind, wenn sich die Zähne entwickeln, keine andere als laktovegetabile Nahrung erhält, bleibt die Flora des Dickdarmes das ganze Leben hindurch so gut wie hundertprozentig zellulosezersetzend.

Gelangen jedoch Fleisch, Fisch oder Ei und andere ähnliche Produkte, in denen es von Fäulnisbazillen wimmelt, in den Darmkanal des Kindes und nisten sich dort ein, und dominiert dann später die Fleischnahrung, so gewinnen die Fäulnisbazillen im Dickdarm bald die Oberhand über die zellulosezersetzenden Bazillen, besonders über den *Bacillus bifidus*

und den *Bacillus acidophilus*, die immer mehr verdrängt werden, und deren Zahl schliesslich so stark reduziert wird, dass die Dickdarmflora bei einem vorwiegend Fleisch essenden Erwachsenen in der Regel aus 85% Fäulnisbazillen und höchstens 15% zellulosezersetzenden Mikro-Organismen besteht. Oft ist der Prozentsatz der letzteren noch geringer und liegt bei nur 5 – 3%.

Sobald die Fäulnisbazillen die Oberhand gewinnen, fangen die Exkremente an, hart zu werden und schlecht zu riechen, das Anzeichen dafür, dass der Mensch gegen die ihm von der Natur bestimmte Ordnung verstossen hat.

Der bekannte Biologieforscher Strassburger hat, in Übereinstimmung mit vielen anderen Forschern auf diesem Gebiet, festgestellt, dass die Anzahl der Fäulnisbazillen, die sich im Dickdarm einnisten, bei Menschen, die sich von einer gemischten Kost mit viel Fleisch, Fisch und Eiern ernähren, so gross ist, dass oft nicht weniger als die Hälfte der Exkremente aus nichts anderem als Fäulnisbazillen besteht. Oft besteht beinahe die gesamte Bazillenmasse in der Abführung aus solchen Gift produzierenden Mikro-Organismen wie *bacillus putrificus*, *bacillus sporogenes* und *bacillus perfringens* (gewöhnlich „*Bacillus Welch*“ genannt), die sämtliche als pathogen, d.h. krankheitserregend angesehen werden müssen. „Schlecht riechende Exkremente“, sagt Strassburger, „sind immer ein Zeichen dafür, dass diese Bazillen den Dickdarm infiziert haben und die Majorität in der Darmflora bilden“.

Professor John Harvey Kellogg, der weltberühmte Leiter des Battle Creek Sanatoriums und Verfasser einer Reihe epochemachenden Arbeiten, hat aufgezeigt, dass Fisch und Ei auf die Dauer eine noch schädlichere Wirkung auf die Gesundheit der Menschen haben als Fleisch, da Fisch durchschnittlich 120 Millionen Fäulnisbazillen je Gramm enthält und die Eier im Durchschnitt 50 Prozent mehr als Fisch. Dass Fisch so reich an Fäulnisbazillen ist, beruht vor allem darauf, dass er im Wasser lebt, wo die Sonne nur geringe Einstrahlung hat. Das Fleisch des Fisches hat im allgemeinen, bedingt durch das ihn umgebende Milieu, eine lockere Konsistenz und bietet daher einen besseren Nährboden für die Fäulnisbazillen als das Fleisch der Landtiere. Fisch und anderes Meergetier verdirbt viel schneller und ist oft Anlass zu schweren Nahrungsvergiftungen.

Eier können ebenfalls leicht von Fäulnisbazillen angegriffen werden, die die Poren der Schale durchdringen und im Eiweiss und Eigelb einen vorzüglichen Nährboden finden. Das ist die Ursache dafür, dass Eier so schnell verderben und dann einen solch widerwärtigen Gestank haben. Wenn sich die Vogelmutter nicht sofort auf das Ei setzt, und es dadurch auf eine Temperatur von über 42 Grad bringt, die die Fäulnisbazillen nicht vertragen, so wird es beinahe unmittelbar infiziert. Ein nur ein paar Tage altes Ei ist schon stark infiziert. Nach mehreren Tagen enthält ein Ei, das in Zimmertemperatur aufbewahrt wird, 150 bis 250 Millionen Fäulnisbazillen je Gramm.

Einmal in den Darmkanal gelangt, verursachen in erster Linie Eier und danach Fisch die stärksten Fäulnisprozesse.

Wie bekannt, gibt keine Nahrung den Exkrementen einen solch unbehaglichen, gestankähnlichen Geruch wie Fisch und Ei. Sie müssen daher als höchst pathogene, d.h. krankheitserregende Nahrungsstoffe angesehen werden. Denn je grösser die Menge der Fäulnisbazillen ist, die wir im Darm haben, desto grösser ist auch die Menge Gift, die diese Bazillen absondern. Überhaupt sind Bazillen nicht an und für sich, sondern nur durch ihre Absonderungen gefährlich. Diese Gifte werden mit der Blutzirkulation im ganzen Körper verbreitet und vergiften alle Organe, wodurch deren Widerstandskraft gegen Angriffe krankheitserregender Bazillen und Viren herabgesetzt und gebrochen wird. Kinderkrankheiten haben beinahe ausnahmslos diesen Ursprung. Deshalb gilt es, v.a. die Kinder vor der Gewöhnung an Fleisch, Fisch, Ei zu bewahren.

Das erscheint dem Durchschnittsmenschen vielleicht seltsam. Er hat ja so viel von dem grossen Nährwert der Eier, der leichten Verdaulichkeit und gesundheitlichen Vorzüge des Fisches und von den kraftspendenden Eigenschaften des Fleisches gehört. Man hat diese Nahrungsmittel in Laboratorien untersucht und sie „vortrefflich“ befunden. Es geht aber nicht an, Wert und Eigenschaften eines Nahrungsmittels einzig nach Laboranalysen ihres Gehaltes an Eiweiss, Fett, Kohlehydraten, Mineralien und Vitaminen zu bestimmen, während man andere Eigenschaften dieser Nahrungsmittel, vor allem ihren Gehalt an Fäulnisbazillen, ausseracht lässt. In den menschlichen Körper gebracht, wirken Fleisch, Fisch und Ei auf Grund

ihres Gehaltes an Fäulnisbazillen und der schweren und schicksalhaften Konsequenzen, die sie mit sich führen, ungefähr wie das Trojanische Pferd, welches die Einwohner Trojas unter Siegesjubiläum aus dem von den Griechen verlassenen feindlichen Lager in ihre Stadt holten, nicht ahnend, dass der Bauch des Pferdes voller Feinde war. Während der Nacht krochen diese bekanntlich durch eine Luke hinaus, öffneten die Stadttore und liessen das Belagerungsheer ein. Ganz ähnlich sind Fleisch, Fisch und Ei, die wir verzehren, „Trojanische Pferde“, angefüllt mit einem Heer von Fäulnisbazillen, den schlimmsten Feinden des Menschen: bacillus putrificus, bacillus sporogenes und bacillus perfringens, die später die Tore des Körpers dem belagernden Heer anderer krankheitserregender Bazillen und Viren öffnen und wie eine „fünfte Kolonne“ die inneren Abwehrkräfte des Menschen lahm legen. So wird der Grund zu den meisten akuten und chronischen Krankheiten gelegt, die den zivilisierten, naturentfremdeten Menschen heimsuchen.

Der zivilisierte Mensch ist durch die Abkehr der ihm durch die Natur bestimmten biologischen Nahrung auf gefährliche Abwege geraten. Er hat sich durch einen von Zucker, Salz und Gewürzen und eine übertriebene Kochkunst pervertierten und verfälschten Geschmack betrügen lassen; denn animalische Nahrungsstoffe in Form von Fleisch, Fisch und Ei sind ja an und für sich geschmacklos. Kein Mensch mit natürlichen, unverdorbenen Instinkten, der reichlichen Zugang zu seinen natürlichen Nahrungsstoffen in Form von Früchten, Wurzel- und Blattgemüsen und Getreide hat, würde

jemals auf den Gedanken kommen, Fleisch, Leber, Niere, Fisch und Ei zu verzehren. Der zivilisierte Mensch aber betrügt und stumpft seine Geschmacksnerven und gesunden Instinkt dadurch ab, dass er Fleisch und Fisch in Butter und Zwiebeln brät und sie mit allerlei Saucen und Gewürzen anrichtet. Auf diese Weise macht man die an sich geschmacklosen, faden und widerwärtigen Leichenteile genießbar und zu einem Gaumenkitzel, mit dessen Befriedigung sich der Mensch dann das Heer der Zivilisationskrankheiten einhandelt, die Gesundheit und wahren Lebensgenuss bedrohen und ruinieren.

Innere Reinlichkeit ist das beste Schutzmittel gegen alle Krankheiten

Die Forderung nach innerer Reinlichkeit kann aber durch laktovegetabile Rohkost verwirklicht werden, die nicht nur reinigend und gesundheitsfördernd wirkt, sondern auch direkt die Fäulnisprozesse im Innern des Menschen bekämpft und deren Hauptursache, die Fäulnisbazillen, neutralisiert und austreibt. Dabei spielen vegetabile Rohkost, Kleiegrütze (Kruska), saure Milch und rohe Zwiebeln eine entscheidende Rolle.

In vielen Fällen wird dieses Milieu grundlegender innerer Reinlichkeit nicht so leicht erreichbar, oder es lässt trotz Umstellung auf eine richtige laktovegetabile Kost auf sich warten; nicht aber, wenn man mit einer ordentlichen Reinigungskur nachhilft. Reinigungskuren stellen den kürzeren Weg dar, um den Darm schnell von alten, verhärteten Exkrementenresten zu befreien, die trotz einer Kostumstellung noch Infektionsherde von Fäulnisbazillen bilden können, die sich in den Darmwänden festgesetzt und im angrenzenden Gewebe eingenistet haben.

Die meisten, die eine Reinigungskur in Form eines Halbfastens mit Rohsäften und Klistieren anwenden, sind mächtig erstaunt darüber, welche Mengen alte und übelriechende Unreinlichkeiten mit dem Einlaufwasser noch zum Vorschein kommen, obwohl sie während zwei bis drei Wochen nichts anderes als Rohsäfte zu sich nahmen.

Der Chirurg Lane meint zurecht, dass diese Massen von Fäulnisbazillen im Dickdarm, zusammen mit hartnäckiger Verstopfung, die Hauptursache vieler Unterleibserkrankungen der Frau sind.

Solange der Mensch solche Infektionsherde von Fäulnisbazillen im Darm hat, fällt es ihm auch schwer, Rohkost zu vertragen und zu verdauen. Um nutzbar gemacht werden zu können, braucht Rohkost eine Darmflora, die aus überwiegend zellulosezersetzenden Bakterien (vor allem *bacillus bifidus* und *bacillus acidophilus*) besteht.

Menschen mit einer falschen Darmflora geben daher oft schnell den Versuch mit der Rohkost auf und gehen zum sogenannten „Pudding-Vegetarismus“ mit überwiegend gekochten Gemüsen über, die 40 bis 60 Prozent ihres Mineral- und Vitamingehalts einbüßen, der mit dem Kochwasser fortgeht. Auch werden solche Gemüse säurebildend, während sie in ihrer natürlichen Form stark alkalisch, d.h. basebildend sind und so neutralisierend auf die Verbrennungs- und Abfallprodukte des körperlichen Stoffwechsels einwirken.

Die Schlussfolgerung ist, dass allein eine innere Reinigung und die Umstellung auf die dem Menschen biologisch bestimmte laktovegetabile Vollwerternährung mit hohem Rohkostanteil die Grundlage von Vollgesundheit und Leistungsfähigkeit bildet und gewährleistet.



1. Wir haben es nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern der Lebensführung.

Man stelle diese Fehler ab, und die Krankheiten werden von selbst verschwinden.

2. Man heilt niemals eine Krankheit, sondern man heilt einen kranken Körper.

3. Man heilt einen kranken Körper nur dadurch, dass man seinen ursprünglichen biologischen Arbeits- und Lebensführungsrhythmus wieder herstellt.



Are Waerland

1876 - 1955

Buchempfehlungen

Sebastian Stranz
LEBENSREFORM heute



Books on Demand Verlag, Norderstedt

- **Einband:** Kartoniert / Broschiert, Paperback
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3-8370-3467-4
- **ISBN-13:** 9783837034677
- **Umfang:** 360 Seiten
- **Maße:** 220 x 155 mm
- **Preis:** 24,80 €
- **erhältlich im Buchhandel**
oder direkt beim Autor (siehe Bestellschein)



Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und 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 Euro

**erhältlich im Buchhandel
oder direkt beim Autor
(siehe Bestellschein)**

ISBN 3-932346-07-6



„Der Katzenprinz“,

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

Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

72108 Rottenburg a/N,

ISBN 978-3-86812-129-2

Paperback, 190 Seiten: 13,80 €

erhältlich z.B. über www.buchhandel.de
(oder über Bestellschein s.u.)

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

2,- Euro

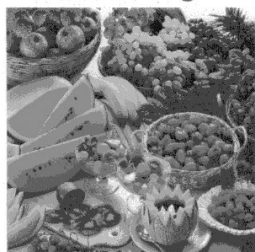
erhältlich bei mir

(siehe Bestellschein)

Roh macht froh!

Ganzheitliche Gesundheit
und der Stufenweg der Ernährung

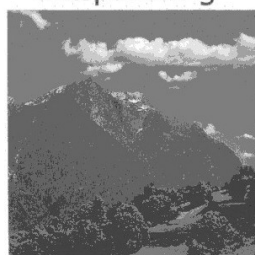
Ernährung



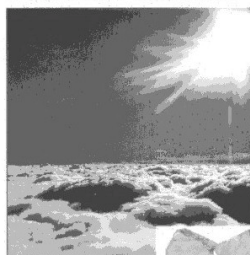
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Sebastian Stranz



Sebastian Stranz:

Roh macht froh!

Mauer Verlag,
72108 Rottenburg a/N
ISBN 3-938606-92-4
Paperback, 234 Seiten:
15,80 €
erhältlich über
www.buchhandel.de
oder direkt beim Autor
(siehe Bestellschein)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	LEBENSREFORM <i>heute</i>	24,80	
	<i>Roh macht froh</i>	15,80	
	<i>gesund sein bis ins hohe Alter</i>	8,-	
	Märchen <i>Die Tanzmaus</i>	2,-	
	Gedichte <i>Die stille Revolution</i>	5,-	
	Holmsgaard: <i>Der Katzenprinz</i>	13,80	
xxxxx	Versandkosten (innerhalb Deutschlands)	3,-	
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxx	

Versand erfolgt mit Überweisungsträger zur Banküberweisung
(ab 24,80 € versandkostenfrei)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

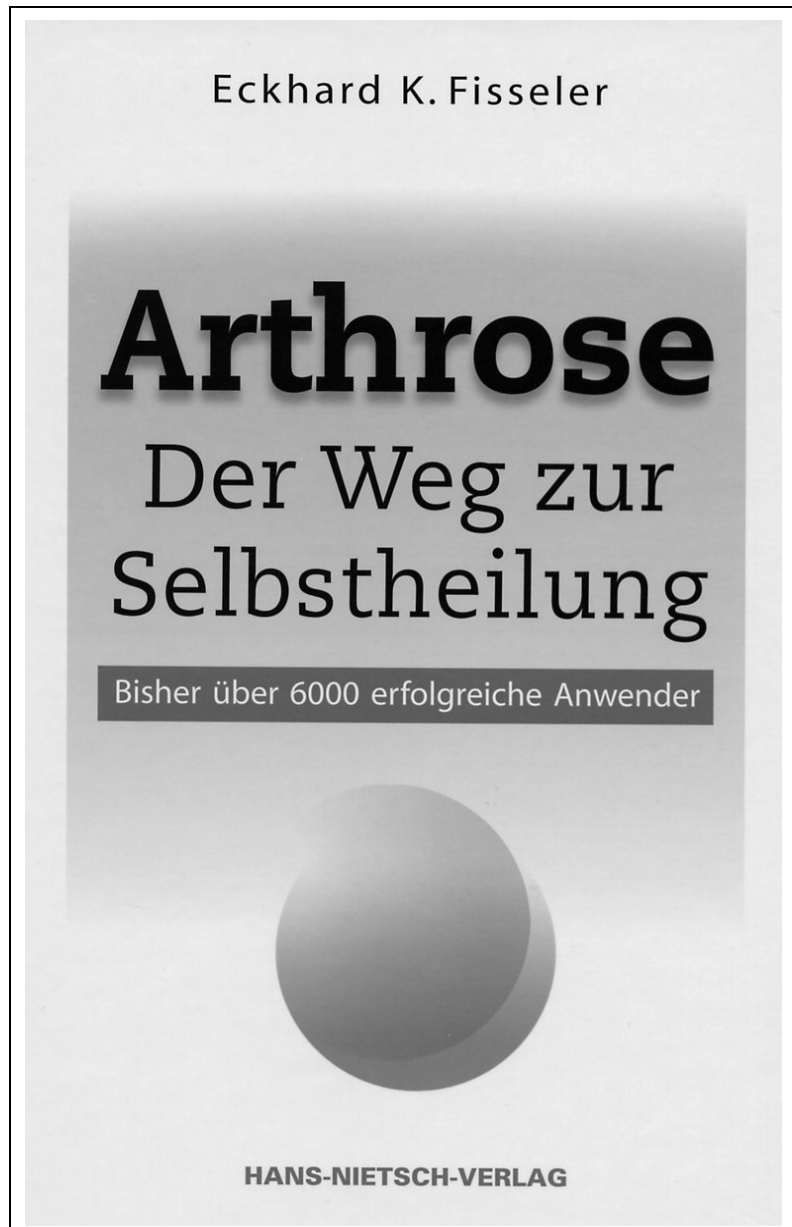
Bestellformular bitte absenden an (Impressum):

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

Tel.: 03341 / 47 53 95

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

www.lebensreform-heute.de



**Das Erfolgs-Buch der Arthrose-Selbsthilfe
Über 6000 erfolgreiche Anwender!**

Euro 25,00

ISBN 978-3-939570-13-4

zu beziehen direkt bei der

Arthrose-Selbsthilfe bundesweit aktiv

Sprecher Eckhard K. Fisseler

Am Mühlenberg 2 / D-34587 Felsberg

Telefon: 0049 (0) 5662 408851

Telefax: 0049 (0) 5662 9390581

e-Mail: fisseler@arthroseselbsthilfe.de