

# MEIN ROHKOST – WEG

Warum ich meiner Erkrankung ein neues Leben verdanke

oder

Fortschritt durch Rückbesinnung

Dieser Text kann zum wichtigsten Deines Lebens werden,

aber beachte:

1. Ich bin kein Arzt, Heilpraktiker o.ä., will keiner sein und habe auch keinerlei kommerzielle Interessen.
2. Ich kann und will nur meine eigene Geschichte, meine Erfahrung, meine Informationen weitergeben.
3. Niemand soll für neue oder unerprobte Methoden gewonnen werden.
4. Ich möchte nur zum einfacheren Denken und zu mehr Vertrauen in die Natur bzw. Schöpfung anregen.
5. Ich will mich auf keine fachspezifischen Diskussionen einlassen, da ich zu oft schon erleben musste, dass für ein bestimmtes Thema, Expertise und Gegenexpertise gleich plausibel klingen.
6. Um auch (noch) Wissenschaftsgläubigeren Anregungen zum Weitersuchen zu geben, habe ich teilweise fachspezifische Argumente, aus der Literatur verwendet.
7. Ich würde aber empfehlen, sich nicht in Detail- Diskussionen zu verschleißen. Ausprobieren ist einfacher! (für einen wirklich freien Menschen sollte die Entscheidung für ein paar NaturPur- Probewochen kein Problem sein)
8. Weitaus effizienter ist es, dem Folgenden gegenüber offen zu sein und es einfach auszuprobieren.
9. Ein Versuch zur 'rechten' Zeit, gibt Sicherheit für Entscheidungssituationen.
10. Beobachte Dich dabei genau. Nimm Deinen Körper und seine Reaktionen ernst (imZweifelsfall einen naturorientierten Arzt konsultieren).
11. Zwing Dich zu nichts. Spürst Du Widerstände, weißt Du, dass Du in diesem Punkt ein Problem hast, das Du langfristig bearbeiten solltest.
12. Jede Ernährungs-/ Lebensweise- Änderung in Richtung natürlicheres Leben, ist ein Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Das hier beschriebene Maximum lebe ich mit vollster Zufriedenheit, muss aber nicht für jedermensch richtig sein.

Lieber Mensch !

Du<sup>1</sup> hast jetzt **keine** Gesundheit **bekommen** !  
Gesundheit **kann** man **nicht bekommen** !  
**Deine** Gesundheit ist Abbild **Deiner Lebenseinstellung**!

„Das ist hart !“ sagst Du?

Ich weiß!

Ich wollte es allerdings selber, 20 Jahre nicht wahrhaben!

**25 Jahre** lang hatte ich größte Probleme, mit meinen oberen Atemwegen und Allergien. Was hab ich nicht alles versucht, um die Verantwortung für meine Probleme abzuschieben.

Ich versuchte von Operationen, über Medikamente (u.A. auch Cortison), Homöopathie, jahrelange Desensibilisierungs- Spritzen- Kuren alle mir bekannten Verfahren und Behandlungsmethoden. Das sah in der Chronologie ungefähr so aus:

- sämtliche ‘guten’ Ratschläge und Hausmittel wurden ausprobiert.

**→→ kein Erfolg !**

- Jahrelang war ich überzeugt, **Medikamente** müssten **mein** Problem beseitigen.

**→→ kein Erfolg !**

- Dann begann ein prominenter Primar in seiner Privatpraxis mit einer fast endlosen Punktions- Serie meiner Nebenhöhlen (das Knochenkrachen davon, hör’ ich heute noch im Traum).

**→→ kein Erfolg !**

- Danach stimmte ich der Ärzte- Meinung zu, wenn wir das Störende wegschneiden, ist das Problem gelöst.

**→→ kein Erfolg !**

Die Operation ein Alptraum! Aber dafür wuchsen die Polypen gleich wieder nach.

- Jetzt kam die Homöopathie dran.

**→→ kein Erfolg !**

---

<sup>1</sup>Ich möchte das ‘Du’, im Gefühl der Verschwisterung mit allen Wesen verwenden. Ich hoffe auf Dein Einverständnis.  
MEIN ROHKOST - WEG

- Also musste wieder zu drastischeren Mittel gegriffen werden: Die Polypen mussten in regelmäßigen Abständen mit einer Drahtschlinge **herausgerissen** werden!

**→→ kein Erfolg !**

denn die Panik vor diesem 'Blutbad' wuchs von Mal zu Mal. Bleibender Erfolg war ohnehin nicht mehr in Aussicht.

- Vielleicht doch noch einmal Alternativmedizin: Medikamententest mit Elektro- Akupunktur

**→→ kein Erfolg !**

denn der Test ergab gleich beim erstenmal 27 (!) verschiedene Präparate aus der Apotheke, die mir auch **nicht** halfen !

- "Ja, Sie haben eine Pollen- Allergie, da müssen wir desensibilisieren". Das bedeutete 3 Jahre lang, Injektionen zu bekommen.

**→→ kein Erfolg !**

denn der Arzt wurde zwar immer zufriedener, doch mir blieben **alle** meine Symptome.

- Heilkräuter !

**→→ kein Erfolg !**

- Schüssler- Salze

**→→ kein Erfolg !**

**Etwas** Gutes hatte mein 20 Jahre langes herumprobieren:

erstens schöpfte ich immer wieder Hoffnung

zweitens wurde mein Wissen immer umfassender, und

drittens veränderte ich parallel zu den 'Medizin- Versuchen' meine

Ernährung.

Ich merkte zwar schnell, dass bloße Einzelmaßnahmen wie z.B.

Fleisch weglassen,

2 Liter Wasser pro Tag trinken,

Vollkorn- Produkte essen

usw., usf.

auch nicht den erhofften Erfolg bescherten, aber ich beobachtete damit doch

Veränderungen und erkannte erste Ernährungs/ Beschwerdens- Zusammenhänge.

Besonders zu schaffen machte mir, dass ich ständig zwischen den verschiedenen Disziplinen hin und her gerissen wurde.

- Einmal war der Honig gesund, dann wieder war er, da Pollen(=Reiz)- hältig, unbedingt zu meiden.
- Einmal sollte man 2 l Wasser täglich trinken, dann wieder gar nichts, da man damit die Magensäure verdünnt und zu viele Mineralien aufnimmt (Verkalkung!).
- Kaum hatte ich zu einem Arzt Vertrauen gefasst, meinte ein anderer dazu "Wer hat Ihnen denn diesen Unsinn gesagt?".
- Einmal lauteten die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft so, dann wieder anders.
- Das neueste Wundermittel von gestern hatte plötzlich Nebenwirkungen.
- Also schnell zum neuen, verbesserten Präparat, das zwar morgen wieder vom Markt genommen wird, aber daran wollen wir heute noch nicht denken.
- usw. usf.

Irgendwann hab' ich dann die Sache **selbst** in die Hand genommen.

Ich habe mir überlegt **welche** Möglichkeiten wir haben, das, für uns Richtige zu finden oder zu erkennen:

- wissenschaftliche Erkenntnisse:
  - der Großteil der ehemals gepriesenen und praktizierten Verfahren kann heute nur mehr belächelt werden.
  - Vor nur 100 Jahren galt der Aderlass noch als gesichertes Heilmittel; heute gilt als gesichert, dass er nicht nur Mozart, sondern Tausenden das Leben gekostet hat.
  - Noch 1948 wurde für die Entwicklung des damaligen Wundermittels DDT der Nobelpreis verliehen; heute gilt es als Umweltkatastrophe ersten Ranges.
  - usw.
- Schulwissen:
  - Was ist heute noch vom Unterrichtsstoff unserer Großeltern gültig ? (Kurrent, Rechtschreibung, Landesgrenzen, Herrscherhäuser, Physik, Buchhaltung, .....
- Überlieferungen
 

gegenüber bin ich sehr misstrauisch, stammen sie doch alle meist aus neuerer Zeit und hatten nur kurz die Möglichkeit, sich zu bewähren. Bei Pottinger/Simonsen's Katzenernährungs- Versuch traten erste Gesundheitsprobleme erst ab der 4.(!) Generation auf.
- Intuition  
und
- eigenes Nachdenken
 

sind durch falsche Beeinflussungen und Programmierungen, aus der Kindheit, durch Werbung etc. sehr manipulationsgefährdet.

Was hilft beispielsweise nachdenken darüber, woher ich möglichst viele Vitamine bekomme, wenn sich dann herausstellt: wir sind ohnehin überversorgt sind?

**Wirklich** gesicherte Erfahrungen können wir in dieser Situation nur von Lebewesen gewinnen, die über Jahrtausende ihr Verhalten erfolgreich beibehalten haben. Unter diesen sind für uns natürlich unsere nächsten Verwandten, die Primaten interessant. Ein Gorilla beispielsweise ist dem Menschen so ähnlich, dass er serologisch vom Menschen nicht unterschieden werden kann.

Ich überlegte mir, wie eigentlich das Leben unserer **frühen** Vorfahren aussah,

um damit wenigstens **eine gesicherte** Grundlage zu haben, und nicht ständig von außen, meinungsmäßig herumgezerrt zu werden. Von dieser beruhigend, sicheren Grundlage aus, kann ich mich dann vorsichtig und bedacht weg- bzw. weiterbewegen, dachte ich. Ich war überzeugt

**Lebensformen die sich über Millionen von Jahren erfolgreich erhalten konnten, bewährt hatten, können nicht falsch sein !!**

- sonst wären wir ja schließlich ausgestorben. Einer solchen Lebensart müssten wir doch am allerbesten angepasst sein.

Die erstaunlichsten Erkenntnisse meiner Überlegungen und Untersuchungen waren, dass

1. unsere Entwicklung und Entstehungsgeschichte (*wahrscheinlich*) unglaublich langsam, aber kontinuierlich von

    Einzellern über  
    Pflanzen,  
    einfachere Tiere, und  
    Primaten zum  
    Menschen

führt.

Wir sind also mit allen unseren Vorgängern verwandt, und haben die damals gemachten Erfahrungen noch immer in uns gespeichert (*diese Überlegungen haben für mich allerdings nichts mit atheistischem Darwinismus zu tun. Ich seh in diesem ganzen entwickeln, leben, wirken und weben sehr wohl eine wunderbare, göttliche Idee und Kraft; und selbst wenn es diese Entwicklung nicht in dieser Form gegeben hat, sind die physischen/ organischen Übereinstimmungen mit anderen Säugetieren unübersehbar*).

2. unsere Zeitvorstellungen, für diese langsamen, aber perfekten Anpassungen greifen einfach immer zu kurz.

Führt man sich beispielsweise vor Augen, dass unsere Pflanzen- Fressphase **hunderte Millionen** Jahre dauerte, wird klar, dass der Körper an eine, nur **einige tausend** Jahre alte Technologie (Koch-, Bratkost etc.), nicht angepasst sein kann.

*(Auch hier wieder: selbst wenn man eine Evolution außer acht läßt, sind die Myriarden von, seit Jahrmillionen bestens und paradiesisch lebenden, sich roh ernährenden, Mitwesen unübersehbar)*

Von Anpassung an konservierte oder höher verarbeitete, also 'moderne' Nahrungsmittel kann natürlich überhaupt keine Rede sein. Dabei haben wir die gravierenden Änderungen unserer übrigen Lebensumstände wie Bewegungs-, Sozialverhalten, etc., hier noch gar nicht angesprochen.

Stell Dir unsere **gesamte** - durch die lange Zeitdauer sicherlich prägende - **Entstehungs- Zeit** als 10 Meter- Linie vor. Dann spielen sich alle unsere üblicherweise bedachten Geschichts- Vorstellungen (Großeltern, Mittelalter, Steinzeit, Ötzi etc.) im letzten Millimeter ab !!!

**Das heißt, wir tun ständig Dinge, die wir zwar noch aushalten, für die wir aber nicht geschaffen sind, bzw. uns ihnen noch nicht anpassen konnten.**

Unser Wunderwerk Körper kann zwar diese, für ihn unnatürliche, Situation noch irgendwie ausgleichen, aber um sich genetisch/ körperlich anpassen zu können, war ihm die Zeit zu kurz. Wie sehr wir unsere (Jahrmillionen-) langsame Entwicklungs- Geschwindigkeit überfordern, kann man sich im Kleinen vorstellen, durch Vergleich mit stressigen Alltags- Situationen: **kurzzeitig** bewältigen wir oft größte Aufgaben, **auf Dauer** aber brechen wir unter **derselben** Belastung zusammen.

Kurze Zusammenfassung langer Überlegungen also ist, **dass wir bei naturkonformem Verhalten<sup>2</sup> nicht erkranken.** Oder anders gesagt, bei Wiederaufnahme unseres alten, evolutionsangepassten Verhaltens, wird unser Körper mit seinen unglaublichen Regenerations- Reserven, seine Probleme lösen können.

Zumindest betrifft das die 'neuen' Krankheiten oder Zivilisations- Krankheiten, die aber mittlerweile fast 90% aller unserer gesundheitlichen Probleme ausmachen.

Häufigste Erkrankungen der westlichen Welt:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Krebs
- Allergien
- Arthritis/ Arthrosen
- Arteriosklerose

---

<sup>2</sup>wie das aussieht, können wir von den Menschenaffen lernen !  
MEIN ROHKOST - WEG

Aus heutiger Sicht betrachtet, erscheint mir mein damaliger, jahrelanger Irrweg als fast unglaublich, so einfach ist es doch zu verstehen. Denn in Wirklichkeit wissen wir doch alle ganz genau, dass wir nur in natürlicher Umgebung, bei naturkonformer Beschäftigung und Lebensweise eine wirkliche Befriedigung erfahren. Urlaubsanbieter, die Werbeindustrie und viele andere Einflüsterer machen sich diesen 'Hunger' tagtäglich sehr effizient zunutze.

Durch meine Krankheit konnte ich viele verschiedene Methoden erproben und ihre Wirkung beobachten. Allerdings nur die beschriebene, naturgemäße Lebensweise konnte mir die nachhaltige Wirkung, die ich immer ersehnte bieten und sogar übertreffen. Denn nicht nur ein Verschwinden meiner Allergie und ein Nichtmehrauftreten meiner Nasen- und Kiefer- Höhlen- Wucherungen konnte ich erreichen, sondern das, von den Ärzten damals überhaupt für unmöglich gehaltene Verschwinden der, noch bestehenden, Wucherungen, ohne Operation, war zu beobachten.

Da der Einstieg in diese Art zu leben, auf Grund unserer mittlerweile **enormen Natur-Entfernung** nicht ganz einfach ist, habe ich einzelne Punkte hier nocheinmal zusammengefasst. Vielleicht erscheint Dir dieses Einstiegsprogramm ähnlich logisch bzw. kann Dir hoffentlich weiterhelfen.

Als Abschluss der obenstehenden Einleitung konnten wir also feststellen:

**WIR SIND FÜR UNS SELBER VERANTWORTLICH.**

und

**JE NATÜRLICHER WIR LEBEN, DESTO BESSER FÜHLEN WIR  
UNS, UND DESTO GESÜNDER SIND WIR !**

Das klingt vielleicht harmlos, unbedeutend und einfach, aber es sind zwei wirklich wichtige Sätze. Ihre Realisierung machte mir aber größte Schwierigkeiten. Wir haben uns im Laufe der letzten Jahrhunderte und Jahrtausende so weit von einer wirklich natürlichen Lebensweise entfernt, dass **diese** uns mittlerweile unnatürlich oder zumindest sehr befremdlich erscheint. Dieses letzte Stück unseres Entwicklungs- Weges hat sich, ruft man sich die hohe Unzufriedenheit und die rapide Zunahme der Zivilisations- Erkrankungen in Erinnerung, als Sackgasse erwiesen. Doch auch im Labyrinth im Vergnügungspark geht es uns nicht anders; den falschen Weg erkennen wir erst an seinem Ende. **Wie** lange die Natur braucht, um Veränderungen wirklich anzunehmen, kann Dir jeder Biologe bestätigen. Entwicklungszeiträume werden in Jahrmillionen, nicht in Jahren, Jahrhunderten oder Jahrtausenden gerechnet! Das heißt, je früher wir das letzte Stück Weges zurückgehen, desto früher finden wir den richtigen Weg - und desto unbeschadeter, denn diese Sackgasse ist nicht ungefährlich!

Bis hierher konnte man ja noch relativ locker über dieses Thema plaudern. Wie aber können wir diese theoretischen Erkenntnisse, **praktisch** ins tägliche Leben einbauen?

Also, lieber Mensch, jetzt wird's wirklich hart, zumindest die **erste** Begegnung damit.

Ich schmeiß' Dich einfach ins kalte Wasser, und schreib' Dir auf den nächsten Seiten **zuerst nur** einmal die Essensveränderungen auf, die in Zukunft auf Dich zukommen sollten oder vielleicht sogar müssen. Damit siehst Du, **wie** tiefgreifend und konsequent ich diese Lebensart- Grundsätze meine.

Lass' es Dir langsam und staunend auf den Augen zergehen.

**ACHTUNG !**      Es wird mit jedem Absatz schlimmer!

**KEIN FETT !!!**

heißt: keine künstlichen oder konzentrierten Fette oder Öle an, oder in  
Deinen Körper !

## **Ja!** Vergiss sämtliche Fette und Öle ! Denn

- ⇒ sie kommen in der Natur nicht rein vor, also können wir sie auch nicht brauchen
- ⇒ Fette sind Geschmacksverstärker und betrügen dadurch Deinen Geschmackssinn
- ⇒ unsere Verdauung ist auf **Wasserlöslichkeit** der Nahrung ausgelegt.
- ⇒ Fett ummantelt die Nahrungs- Moleküle und muss erst aufgebrochen werden.
- ⇒ Fette helfen, überflüssige Mineralien zu binden (Verkalkung, Versteinung)
- ⇒ Cholesterin- Problem !
- ⇒ pflanzliche Fette schmecken in ihrer **natürlichen Zusammensetzung** weitaus besser, als gepresst (Kürbiskerne, Nüsse, Avocados, etc.)
- ⇒ Zusammenhang zwischen Dickdarmkrebs und tierischem Fett ist nachgewiesen
- ⇒ auch '**kalt**gepresste' Öle erhitzen sich beim Pressvorgang auf 60°- 80°
- ⇒ Fett verführt zum inhaltsstoffe- zerstörenden Braten
- ⇒ wenn Du anfangs noch Geschmacksverstärker brauchst: Sauerrahm- Butter, aber nur aus erster (biologischer) Quelle
- ⇒ Margarine ist ein höchst verarbeitetes und damit höchst unnatürliches Produkt, auch wenn die Werbung das Gegenteil behauptet !
- ⇒ tierische Fette beinhalten Tier- Leid !
- ⇒ Probier' das feine, natürliche Fett von Zitronensaft oder Avocado auf den Fingern und vergleich' es mit Öl oder Margarine.
- ⇒ Du brauchst bei gesunder Lebensweise auch keine Hautfette- und Haut- Öle auftragen

**KEINE EIER !!**

heißt: Eier haben in unserer Ernährung nichts zu suchen

Ja, zu Eiern fällt mir persönlich nicht besonders viel ein, da sie mir selber nie ein besonderes Anliegen waren.

Ich habe nur beobachtet, dass es seit dem völligen Eier- Weglassen, bei mir keine Eitervogel/ Pickel mehr gibt, die aber seit Kindheit zu meinem Leben gehörten.

- ⇒ Eier wirken im Körper stark säurebildend; wir brauchen aber Basenbildner
- ⇒ sie haben einen hohen Fett- und Cholesterinanteil
- ⇒ Tierquälerei durch Batterie- Haltung
- ⇒ Eier enthalten konzentriertes Eiweiß, das schwer verdaulich ist (Nieren- und Leber- Belastung)
- ⇒ häufig sind Eier Allergieauslöser
- ⇒ "Eier machen Eiter !"
- ⇒ kein Primat verzehrt Eier
- ⇒ durch Erhitzen entstehen, für unser Verdauungssystem fremde, unverdauliche Stoffe
- ⇒ Speisen, die mit Eiern 'gebunden' werden müssen, sind höchst unnatürlich

# **KEIN FLEISCH !!!**

heißt: Fleisch raus aus unserer Nahrung. Lebendig, in Fell, Federn oder chicer Kleidung ist es doch erfreulich genug !

Denn :

- ⇒ wir sind von der Natur als reine Pflanzenfresser angelegt
- ⇒ wir haben kein Fleischfresser- Gebiss
- ⇒ wir haben keine Fleischfresser- Verdauung
- ⇒ uns fehlt das Fleischverdauungs- Enzym Urikase, zur Harnstoff- Neutralisierung
- ⇒ Fleisch wirkt stark säurebildend
- ⇒ wir haben einen für Fleischverdauung viel zu langen Darm (Fäulnis !)
- ⇒ die weltweit höchste Schlaganfallrate haben die Inuit (Eskimos), als reine Fleisch/ Fisch- Esser
- ⇒ um nur 1kg Fleisch herzustellen, werden 7- 10kg pflanzliche Nahrung verschwendet
- ⇒ das, durch Fleischverzehr verursachte Tierleid hat mittlerweile schon unbeschreibliche Maße angenommen
- ⇒ Fleischfressende Tiere fressen das, von Menschen fast ausschließlich bevorzugte, Muskelfleisch zuletzt, oder gar nicht
- ⇒ Fleischfresser fressen ihre Beute roh !
- ⇒ sehr fett- und cholesterinhaltig ! (Gallensteine)
- ⇒ der oft zitierte Vitamin B<sub>12</sub>- Mangel tritt nur bei **Koch**- Vegetariern auf
- ⇒ Arthritis und Nierensteine hauptsächlich durch Harnstoff aus Fleisch !
- ⇒ Herzkrankheiten und Bluthochdruck großteils durch hohen Fettgehalt tierischer Produkte
- ⇒ läuft Dir bei einem vorbeilaufenden Hasen, oder im Schlachthaus das Wasser im Mund zusammen ?
- ⇒ Fleischfresser- Speichel ist sauer, um das Eiweiß zu spalten; unser Speichel, basisch !
- ⇒ Elefant, Gorilla und Schimpanse gewinnen ihre Größe, Stärke und Intelligenz nicht aus Fleischnahrung !
- ⇒ für echte 'Fleischtiger': such dir wirklich gute, biologische Fleischproduzenten und iss es roh. Ich hab' einmal Forelle probiert: ausgezeichnet !
- ⇒ beim Braten und Grillen entstehen nachgewiesene krebserregende Stoffe
- ⇒ erst durch Würz- Betrug an unserem Geschmacksinn wird Fleisch essbar
- ⇒ Thomas Alva Edison (Erfinder): "Ich bin Vegetarier und Antialkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann."

**KEINE MILCH !!!**

heißt: Du bist jahrelang einem gewaltigen Industriezweig mit seiner Werbung auf den Leim gegangen. Damit ist jetzt Schluss !

”Gar keine Milch !?”

”Ja, und auch keine Milchprodukte !”, denn:

- ⇒ die Natur hat für uns ausschließlich **unsere** Muttermilch vorgesehen
- ⇒ ab 3. Lebensjahr haben wir kaum noch Laktase und Lab um Milch zu verdauen
- ⇒ jede Tiermilch hat ihre eigene, nur für ihre Art richtige Zusammensetzung
- ⇒ Kuhmilch mit ihrem hohen Kalziumgehalt, dient in erster Linie dazu, das Knochengewicht des Kalbes in kürzester Zeit zu verdoppeln
- ⇒ Milch ist der Allergie- Auslöser Nummer 1 !!
- ⇒ der **größte** Teil der Weltbevölkerung trinkt, - schadlos -, **keine** Milch !
- ⇒ unser Kalziumbedarf ist mit roher, pflanzlicher Nahrung natürlich deckbar
- ⇒ Osteoporose **nur** in Milchverzehr- Kulturen !
- ⇒ das Kalzium der Milch ist an das grobstoffliche Kasein gebunden und kann nicht aufgenommen werden
- ⇒ Rohköstler und pflanzenernährte Tiere kennen keine Osteoporose !
- ⇒ mit homogenisierter, sterilisierter und pasteurisierter Milch gefütterte Kälber überleben nicht !
- ⇒ Käse verschließt wirklich den Magen, und den Darm dazu (Kalk, Phosphor und Eiweiß bilden mit Magensäure Kleister)
- ⇒ eine durchschnittliche Bantu- Frau stillt 10 Kinder je 10 Monate und nimmt nie Milch, und nur halb soviel pflanzliches Kalzium zu sich, als westliche Frauen; Osteoporose ist aber dennoch unbekannt !

**KEIN GETREIDE !!!**

heißt:        das tägliche Brot entfällt !

Als ehemaliger "Brotsüchtiger"<sup>3</sup> traf mich dieser Punkt besonders hart, aber trotzdem muss ich bestätigen, dass alle nachstehenden Punkte 100%ig stimmen:

- ⇒ Getreide ist, von der Natur, nicht für uns vorgesehen
- ⇒ wer bekommt schon Appetit auf Grassamen ?
- ⇒ die Großkorn- Züchtungen sind erst seit ca. 6000- 8000 Jahren bekannt. Das ist für eine Anpassung zu kurz!
- ⇒ Getreide ist säurebildend und somit ein Kalzium- Räuber
- ⇒ **Zucker**ranke rechnen nicht zufällig in **Broteinheiten** !
- ⇒ Weizen ist Allergie- Auslöser Nummer 2
- ⇒ der kohlehydratlos lebende Dr. Walker wurde 116 Jahre alt
- ⇒ wir können Stärke nicht verdauen, außer mit **etwas** Ptyalin im Speichel
- ⇒ Stärke- Moleküle sind wasserunlöslich ! (und verstopfen damit Deine 2500km(!) - hauchdünnen - Blutgefäße)
- ⇒ Stärke-, Zucker-, Alkohol- Zusammenhang !? (chem. Formel  $C_xH_xO_x$ )
- ⇒ Getreideprodukte in unseren gewohnten Mengen machen Schleim (ich kann ein Lied davon singen)

---

<sup>3</sup>Ja, das gibt's wirklich. Ich fürchte, Du wirst es beim Backprodukte- Absetzen auch spüren.  
MEIN ROHKOST - WEG

# **NICHTS GEKOCHTES !!!**

heißt (lt. H. Wandmaker<sup>4</sup>):

**”WILLST DU GESUND SEIN ?  
VERGISS DEN KOCHTOPF !”**

Falls Du es geschafft hast, bis hierher zu lesen, bist Du jetzt natürlich überzeugt davon, dass ich endgültig übergeschnappt bin.

Ja, lieber Mensch, Deine Verständnislosigkeit und Deine Verwirrung kann ich gut nachfühlen.

Ich konsultierte einmal mit meinem ältesten Sohn einen renommierten Salzburger Arzt. Als wir mit der Ernährungs- Empfehlung, Milchprodukte und Roggen zu meiden, zurückkamen, wurden wir ausnahmslos von allen für verrückt erklärt. Nicht einer konnte sich anfangs die Ernährung des Kindes unter diesen Bedingungen vorstellen.

Aber, es war möglich !

Es ist sogar noch viel mehr möglich, und das sogar problemlos, wenn Du auf diese neue Lebensart **offen** zugehst.

Ich versteh' Dich wirklich gut. Ich hätte 'ein rohes Leben' vor einigen Jahren ebenfalls noch für unmöglich, geschweige denn lebenswert gehalten. Dennoch möchte ich heute nicht mehr zurücktauschen.

Mach' nur nicht meinen Fehler, Dich am Bekannten, Gewohnten zu orientieren bis festzukrallen. Vergiss einfach, wie Du Dich bisher ernährt hast, sei offen, wie ein Kind. Stell Dir einfach vor, Du wärst einige tausend Kilometer von hier aufgewachsen. Dann hättest Du vielleicht bis heute nicht gewusst, dass es Milchtrinker überhaupt gibt, und wärst auch nicht unglücklich. Oder Du wärst in eine Vegetarierfamilie hineingeboren; Du würdest über die 'Fleischesser', - ohne jedes Mangelgefühl -, nur den Kopf schütteln. Unser aller Problem ist, dass wir uns seit Jahrtausenden langsam und unmerklich von einem natürlichen Leben weg, in diese ZivilisationsSackgasse hineinentwickelt haben. Seit Menschengedenken leben wir so, und meinen deshalb, das wäre das 'Normale' oder Natürliche. Aber sieh' es vielleicht einmal so:

- ☹ der Mensch ist das einzige Wesen, das , - obwohl erwachsen -, fremden Kindern einer anderen Gattung die Milch wegtrinkt
- ☹ wir sind das einzige Wesen, das glaubt, die seit Millionen Jahren bewährte Aufzuchtmilch durch Homogenisieren, Pasteurisieren, Standardisieren, Fermentieren, Mixen, etc. ruinieren, pardon, veredeln zu müssen
- ☹ keine Tierart hat je Philosophen, Moraltheologen u.ä. hervorgebracht. Dennoch inhaftieren nur wir unsere 'Lieferanten' (als Dank?) unter Bedingungen, die keinem Häftling zugemutet werden könnten.
- ☹ Obwohl dieser Planet **alle Lebewesen, völlig kostenlos mit bester** Nahrung versorgt, produziert der Mensch unter unvorstellbarem Energie- und Arbeitseinsatz Unmengen neuer, krankmachender Nahrungsmittel.
- ☹ Alle, für uns vorgesehenen Lebensmittel sind essfertig. Dennoch werden sie unter enormen Aufwand gepresst, zerkleinert, emulgiert, gefärbt, gewürzt,

verdickt, verdünnt, vermischt, verpackt, etc.

☹ Diese Aufzählung ließe sich leider beliebig fortsetzen, deshalb:

-----  
**Zieh' unter Deine bisherige Ernährung einen Schlussstrich! Fang neu an!**  
-----

Zum Nichtkoch- Kapitel noch einige Überlegungen:

- ⇒ **alle** Lebewesen der Welt können sich roh, bestens, mangelfrei und gesund ernähren (bitte beachte die beiliegende Wildkräuter- und Obst- Listen !)
- ⇒ beobachte einige Tage einen gekochten neben einem rohen Apfel
- ⇒ die Katzenversuche von Pottinger/Simonsen mit Roh- und Kochkost-Fütterung zeigten bei den Kochkatzen ab der 4. Generation dieselben Degenerationserscheinungen, wie beim westlichen Menschen
- ⇒ Kochkost ist in jedem Fall säurebildend
- ⇒ Rohkost beinhaltet einen unvergleichlichen Reichtum an Inhaltsstoffen (z.B. höchstwertiges Eiweiß), ohne belastende Stoffe !
- ⇒ das Feuer wird vom Menschen erst seit zig tausend Jahren genutzt. In so 'kurzer' Zeit kann kaum eine Anpassung erfolgen.
- ⇒ durch Erhitzen entstehen, für den Körper unbekannt und dadurch unbrauchbare, unverdauliche Moleküle (Maillard- Moleküle z.B.)
- ⇒ "Krebs ist der Sohn des Kochtopf's" Ernährungsforscher Aterhov
- ⇒ die amerikanische Natural Hygiene- Gesellschaft macht seit 1822 nur positive Erfahrungen mit Rohkost- Genuss
- ⇒ enorme Energie-, Geld- und Arbeitersparnis
- ⇒ das Speisenangebot ist unglaublich reichhaltig und wohlschmeckend (Du weißt es nur noch nicht)

Um die bisherigen Verbote nicht noch mit Zucker-, Salz-, Rauch-, Alkohol-, Kaffee- und anderen 'Müll'- Verboten ergänzen zu müssen, kommen wir jetzt zum positiven, schönen und einfachen Teil.

Vorteile der neuen Lebensweise:

- ☺ keine Zivilisations- Krankheiten (=prakt.alle heute gefürchteten) mehr
- ☺ problemlose, kürzeste Krankheitsverläufe bei 'alten' Krankheiten
- ☺ längeres Leben
- ☺ paradiesische Nahrung<sup>5</sup>
- ☺ Verletzungen heilen rascher und problemloser
- ☺ keine Menstruation(sprobleme)
- ☺ erhöhte Fruchtbarkeit
- ☺ keine Gelenksprobleme
- ☺ keine unangenehmen Körpergerüche
- ☺ intensivere Geschmackserlebnisse
- ☺ höhere Sensibilität aller Sinne
- ☺ erhöhte (echte) Lebensqualität
- ☺ Arbeitersparnis durch Wegfall von Koch- und Abwaschzeiten
- ☺ Finanzieller Gewinn (Geschirrspüler, Herd, Strom, Waschmittel, etc.)
- ☺ kein Mitverursachen von Tierleid
- ☺ in Harmonie mit Natur bzw. Schöpfung
- ☺ umweltverträglich
- ☺ keine Hautprobleme
- ☺ gesundes Haar, Nägel, etc.
- ☺ keine Stuhlprobleme
- ☺ Hämorrhoiden verschwinden
- ☺ nie mehr auf eine Waage steigen müssen
- ☺ keine Angst vor Hormon-, Gen-, Rinderwahnsinns- Skandalen
- ☺ Essen soviel man will
- ☺ klareres Denken
- ☺ kein Mundgeruch
- ☺ Osteoporose unbekannt
- ☺ (wenn noch nicht zu spät) keine Zahnprobleme
- ☺ usw., usf.

---

<sup>5</sup>es sind weit mehr wohlschmeckende (Tropen-)Früchte erhältlich, als eine Spitzen- Speisekarte, Speisen enthält

Ja, wenn Dich die Vorteile einer Essensumstellung überzeugt oder auch nur neugierig gemacht haben, brauchst Du für Deine Zukunft eigentlich nur mehr **einen einzigen** Merksatz:

Den Satz

‘besser zum Schmied gehen, als zum Schmied!’

kennst Du wahrscheinlich. Du brauchst ihn nur auf all Dein Essen (und später dann weiter) ausdehnen:

SEI GUT ZU DIR !

ISS NUR (beste) LEBENSMITTEL AUS **ERSTER** HAND !

Halte Dich einfach an **die** Lebensmittel , die Gott in seiner Schöpfung für uns vorgesehen hat.

Oder:

Du kannst auch sagen, Du isst ausschließlich Speisen, an die wir uns im Lauf der Jahrtausende unserer Entwicklung angepasst haben, und die deshalb für uns besonders bekömmlich sind.

Beide Begründungen sind zulässig und eigentlich ident.

Nach einer gewissen ‘Wieder zurück- Gewöhnungszeit’ wirst Du sogar sagen, Du isst nur die **besten** Speisen, die erhältlich sind. Auch das stimmt zu 100%, Du musst nur etwas Geduld mit Dir haben.

Zu meinen Kindern sag’ ich: ”Achte darauf, ob Dein Essen von Gott, von (liebenden) Menschen oder von Maschinen gemacht wurde und nimm nur das, vom Besten.”

Bei Kindern fällt mir auch eine zweite kindergerechte Geschichte ein, die aber sehr gut und einfach das Wunder dieses, unseres Daseins beleuchtet:

Ein Apfel braucht zum Wachsen und Reifen, Erde, Luft und Sonne.  
Werden, lässt ihn eigentlich aber die Sonne, denn ohne ihr, - in einem finsternen Keller beispielsweise - könnte man dem Apfel-baum zureden soviel man will, Äpfel könnte man keine ernten.  
Nun lernt man in der Schule, dass das Sonnenlicht von der Sonne bis zur Erde 8 Minuten braucht.  
Wenn Du Dir nun einen Apfel pflückst und herzhaft hineinbeißt, isst Du ein Stück Sonne, das vor 8 Minuten noch dort oben war, wo alles Leben herkommt !

Diese kleine Geschichte lädt aber auch uns ein, das Wunder Leben wieder etwas ehrfürchtiger zu betrachten und etwas von unserer Überheblichkeit und unserem Machbarkeits- Wahn abzulegen.

Ich persönlich, bin schon längere Zeit nicht mehr so sehr von dem Märchen des Menschen als Krone der Schöpfung überzeugt.

Zieht nicht das kleinste Mauspärchen lebensstüchtige Nachkommen heran, ohne Fürsorge- und Sozial- Einrichtungen, und ohne psychologische und pädagogische Unterstützung ?

Hast Du auch nur vom 'dümsten' Vogerl gehört, dass es Partnerschafts-, oder Sexual- Probleme hat oder Heime für weggelegte Kinder beanspruchen muss, weil es verabsäumt hat, ein Nest zu bauen?

Die 'hässlichste', für uns unbedeutendste Kröte kennt ihren Geburtsort und dessen Sicherheit für ihren Nachwuchs, ganz ohne Geburtsschein und Gefahrenstatistik.

Sogar winzigste Ameisen finden jederzeit für sich und ihre Gemeinschaft ess- und Verwertbares, ohne Hightech- Nahrungsmittel- Produktionsmaschinen und computerisierte Konstruktions- Abteilungen.

Gibt's auch nur ein einziges, durch eine Tierart verursachtes Müllproblem? Oder hat nicht vielmehr jede Gattung ihre Recycling- Methode schon Millionen Jahre vor uns entwickelt?

Im Gegenteil, immer mehr Tricks und Verfahren schauen sich unsere Techniker von der Natur ab.

**Warum** sollten wir dann gerade bei unserem Lebensstil, nicht von erfolgreichen, erprobten Vorbildern lernen ?

**Warum ?**

Erst kürzlich las ich, dass ein Fruchtjoghurt- Becher 7500km(!) zurücklegt, bevor er auf unserem Tisch landet. Nur, um uns ganzjährig ein genau definiertes und gewohnt, buntes Produkt anzubieten, müssen die Zutaten, zu jeder Jahreszeit aus der ganzen Welt herbeigeschafft werden.

Da frage ich mich, ist es eigentlich sehr schlimm, gerade die individuellen Unterschiede zwischen z.B. verschiedenen Äpfel reizvoll zu finden und sie nur dann zu essen, wenn die Natur sie uns gibt?

Das hat allerdings nichts mit Rückschritt zu tun. Ich kann sehr wohl dem sogenannten Fortschritt<sup>6</sup> auch etwas positives abgewinnen, doch nicht um jeden Preis, schon gar nicht um den Preis meiner Lebensqualität oder meiner oder der Umwelt Gesundheit. Im Gesundheits- Bereich kann Fortschritt sogar Rückschritt bedeuten, wie man an meiner Krankengeschichte leicht erkennen kann. Deshalb:

## **Die neue Ernährungs- Weise**

### **ist gleichzeitig die älteste !**

Auf den nächsten Seiten noch eine kleine Gedanken- Übung für Dich. Bitte blättere immer erst nach einer Nachdenkpause um!

---

<sup>6</sup>Von einem angenehmen, stimmigen Ort, wird man allerdings nicht fort schreiten  
MEIN ROHKOST - WEG

**Wer  
ist der beste**

**Arzt ?**

Der  
ERFAHRENSTE

Arzt,

ist der BESTE !

UND WER IST DAS ?

Unser

**KÖRPER**

ist der beste Arzt!

**Kein** Arzt kann den Körper heilen. Er kann nur den Heilprozess fördern und unterstützen. Jede Wunde schließt sich von selbst.

Der Körper lernt seit unvorstellbar langen Zeiten mit allen möglichen und unmöglichen Problemen fertig zu werden, und gibt nur die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter.

Das heißt, für alle 'alten' Krankheiten haben wir die dazupassenden Heilverfahren in uns eingespeichert und können auch heute noch jederzeit auf sie zurückgreifen, wenn wir sie nur nicht unterdrücken.

Wir sollten meiner Meinung nach wieder etwas mehr Vertrauen und Hoffnung in die Schöpfung bzw. Evolution setzen. Wäre die Welt wirklich so gefährlich, grausam und der Menschenhilfe bedürftig wie viele meinen, gäb's doch nur mehr gepanzerte, unerbittliche Kampfmaschinen anstatt der vielen bunten Schmetterlinge und Orchideen !

Alles, was dieses Wunderwerk Körper braucht, um zu funktionieren und Dir ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

➤ **Ein naturgemäßes Leben führen** ◀

Wem dieser Satz zu einfach ist, überlege sich eben im Detail, **welche** Lebensbereiche, **wie** zu ändern sind:

- ✓ Gedanken: nur schöpferische, positive Gedanken  
nichts unbedacht tun !  
keine unnötigen (das sind fast alle!) Sorgen machen  
keine negativen, destruktiven Gedanken  
sich beim Denken beobachten  
alles kindlich, einfach hinterfragen  
Autogenes Training, Meditation, etc.  
Gedanken auch zur Ruhe kommen lassen  
keine überflüssigen Gedanken (etwas einmal denken, reicht !)  
negative Gedanken meiden bzw. nur durchziehen lassen  
alles, was wir wünschen, im Geiste segnen  
kindliches Staunen, Bewundern und Beobachten wieder lernen  
sich auch unrealistische, schöne Phantasien gönnen (Engel, ..)

- ✓ Licht: alle Lebensinformation ist im Licht  
Kunstlicht meiden  
Natur- Licht bewusst genießen  
Farben und Formen wahrnehmen  
auch an bedeckten Tagen ins Freie  
die ganze Haut braucht Licht !
  
- ✓ Luft: möglichst reine Luft atmen (**muss** die Stadtfahrt sein?)  
nicht rauchen !  
verrauchte Räume meiden  
in guter Luft, bewusst und tief atmen  
Atem beobachten  
Bauchatmung !  
frühe Morgenluft genießen  
bei offenem Fenster schlafen
  
- ✓ Wasser: **alles**<sup>7</sup> in uns braucht Wasser  
reines, frisches Wasser **genießen**  
das beste Wasser erhalten wir durch Früchte- Essen !  
jeden Schluck kauen  
auch einmal Energiewässer probieren  
äußerliche Anwendung (Kneipp, ..)  
nicht zum Essen trinken  
(belebtes) Wasser ist Informations- Träger !  
Mineralien aus Mineralwässern können nicht verwertet werden  
(⇒ Ablagerungen)  
Kohlensäure geben wir bei jedem Ausatmen als Abfall ab,  
warum durch trinken wieder nachfüllen ?
  
- ✓ Essen: nur Obst, Gemüse, und Nüsse ( roh ) essen  
möglichst unvermischt und ungewürzt essen  
bewusst essen  
weniger essen  
Wiesenkräuter, Baumblätter, Tribspitzen etc. kosten  
jeden Bissen bis zur flüssigen Konsistenz kauen  
vor nächstem Bissen, jeweils Mund leer essen  
jedem Bissen nachfühlen: Heißhunger?, Appetit?, satt?,  
Wohlgeschmack? etc.  
für friedvolle, harmonische Tischatmosphäre sorgen  
Fasttage einlegen, einmal am Tag Hunger spüren  
Essen zur Meditation und Genusszeit machen

---

<sup>7</sup>Nährstofftransport, Schadstoffabtransport, Temperaturregelung, Schmierung, Informationstransport, etc.

- ✓ Bewegung<sup>8</sup>: Spaziergänge in freier Natur  
 technische 'Hilfen' abbauen (Auto, Lift, ...)  
 Muskeln durch Anspannen und Abtasten orton  
 Ausdauer- Training  
 Belastungs- Training  
 Harmonische, tänzerische Bewegungs- Übungen (Qi gong o.ä.)  
 Affenbewegungen nachahmen  
 Aggressionen durch bewegen abbauen (Zorn rausbrüllen)  
 Kinder als Bewegungs- und Haltungs- Lehrer annehmen
  
- ✓ Ruhe: geistiges Ruhigwerden üben  
 körperliches Entspannen  
 mehrmals am Tag den Augen Ruhe gönnen  
 erzwungene Pausen für Ruhe nutzen, anstatt ärgern  
 Ruhepausen genießen  
 Seufzen !  
 Schlafplatz mit Liebe gestalten  
 Schlafplatz entstören  
 Schlaf vor Mitternacht nutzen  
 kein Fernsehen, vor dem zu Bett gehen

Du kannst Dir diese unvollständige Aufstellung natürlich noch erweitern.

Es ist wirklich eine gute Übung und dankbares Unterfangen, sich jede Tätigkeit, jedes Erlebnis, jeden Gegenstand auf Natürlichkeit oder naturgemäße Verwendung, zu überprüfen. Viele Handlungen sind uns so selbstverständlich, geworden, dass wir deren Sinnhaftigkeit gar nicht mehr bedenken.

- Entscheidungs- Prozesse (wieder einmal unlogisch entscheiden !)
- Einfluss der optischen Welt nicht unterschätzen, sich nur schöne Dinge anschau'n ("die gerade Linie ist gottlos", Tausende und Abertausende Bilder beeinflussen uns täglich)
- Einfluss der akustischen Welt ! ("diese nächtliche Stille im letzten Urlaub war bedrückend", nur friedliche Naturgeräusche wirken harmonisierend)
- Zeitbegriff ("mir läuft die Zeit davon")
- Einfluss der sensorischen Welt ("wieder Wind, Sonne und Regen auf der Haut spüren")
- muss ich zum .....- gehen wirklich Schuhe anziehen ?
- 'Zeiträuber' erkennen und ausschalten (Medien, überflüssige Gespräche, unnötige (Routine-) Tätigkeiten)
- usw.

---

<sup>8</sup>besonders wichtig in der Umstellungsphase, da Du durch Gewichtabnahme zu einem sehr vorteilhaften 'Muskelüberschuss' kommst, den Du nicht verspielen solltest

Du hast also ein weites, aber dankbares Betätigungsfeld vor Dir.

Für Deine gesicherte, gesunde Lebenseinstellung ist es aber notwendig, sich stets die **ganze** Palette der natürlichen Verhaltensweisen zu beachten bzw. sich bewusst zu machen.

Erst mit diesem Gefühl für **richtiges** Leben, kann man dann die einzelnen Punkte nach seinen persönlichen Vorlieben bewerten und abwandeln. Aber die Basis zu der wir immer wieder zurückkehren und immer im Hinterkopf haben müssen, ist das Bild unserer Urahnen.

Für die Umsetzung all dieser Tips in Deinem Alltag, musst Du selber versuchen Dir Hilfsmittel und eventuell Tricks zusammenzustellen. Sehr hilfreich ist es, neue Tätigkeiten und Gedanken mit bekanntem, gewohntem zu kombinieren.

Nur Du kennst Dich gut genug, um zu wissen, wo's bei Dir krankt.

Die Dinge, die Dir besonders schwerfallen, kannst Du ruhig erst noch einige Zeit nur 'im Hirn einsickern lassen' (jeder -angenommene- Gedanke wird zur Tat).

Wenn es Dir noch an Überzeugung fehlt, informier' Dich weiter in dieser Richtung. Vergiss nur nicht, neue Informationen immer wieder mit unserer

”kindlich denk” - und ”mit Affen vergleich” - Methode

auf Naturgemäße zu überprüfen. Es gibt bereits wunderbare Bücher zu diesen Themenbereichen. Mit einigen Kurzkostproben aus meiner Büchersammlung möchte ich Dir hier etwas Appetit machen:

- Es wurde festgestellt, dass das Lebensalter freilebender Säugetiere die 6- 7- fache Entwicklungszeit ist. Das ergäbe für den Menschen 120 Jahre, die wir aber zum Teil verschwenden.
- Was macht uns instinktiv Appetit, erfreut unsere Sinne?, Samen?, Schwein?, Gras?, Zitzen der Kuh?, Insekten? oder Obst ?
- Wer noch Kochkost verträgt, ist von wirklicher Gesundheit noch weit entfernt !
- **Jede** Krankheit ist ein Reinigungs- Versuch !!

Beachte bitte auch die kleine Auswahl in der Literaturliste

In der Literatur findest Du jede Menge gelungener Leben mit neuer Lebensweise. Du brauchst also keine Angst vor Mangelerscheinungen etc. zu haben. Es gibt genug Erfahrungen von Einzelpersonen und Gruppen:

⇒ Altersliste bekannter Rohkötler:

Dr. N.W. Walker	116
Dr. John H. Tilden	90
Dr. med. Jackson	93 (Schlittschuhlauf- Unfall !)
Dr. Pauling	93
Dr. Bircher	90
Dr. Sommer	99

⇒ F. Konz (Urkost- Autor) heilte sich von Magenkrebs

⇒ "Gemeinschaft der Siebenten- Tages- Adventisten" in USA sind die besterforschte Rohkostgruppe der Welt

⇒ die Natural Hygiene- Vereinigung ist seit 1822 in den USA erfolgreich

⇒ das Volk der Hunzas im Himalaya erfreut sich mit Rohernährung bester Gesundheit und besitzt den höchsten Anteil Hochaltriger

etc.

Halte Dir immer - so blöd es auch klingen mag - eine friedlich, liegende oder spielende Affenhorde<sup>9</sup> vor Augen; so sollte unser Leben sein:

- Natürliche Bilder für unsere Augen,
- Stille, oder gewohnte, lebendige Geräusche für unsere Ohren,
- reine, sauerstoffreiche Luft für die Lunge
- ausreichende Ganzkörper- Bewegung
- umfassendes Angebot an Hautreizen
- harmonische Gemeinschaft mit vertrauten Personen,
- natürliches, angepasstes, langsames Essen,
- interessiertes, entspanntes, absichtsloses Beobachten,
- wenn Abwechslung not tut, eine kleine Aufregung inszenieren
- und noch vieles mehr

---

<sup>9</sup>empfehlenswerter Film "Gorillas im Nebel"  
MEIN ROHKOST - WEG

Das Gegenteil davon sind hyperdynamische, gestresste (meist Stadt-) Menschen:

- simple, eintönige Bilder (wieviele gerade Linien sind um Dich?)
- Autolärm, ständiger Geräuschpegel, Klingelschritten, etc.
- verschmutzte, sauerstoffarme Innenraumlufte
- Bewegungsmangel durch sitzende Tätigkeit
- Reizmangel durch Ganzkörperbekleidung und klimatisierten Räumen
- ganztägig zwischen (emotional) fremden Konkurrenten
- hochverarbeitetes, unnatürliches Essen, in Eile (fast food)
- zielgerichtetes, ausschließlich zweckorientiert, aktives Handeln
- bei Ruhe- Bedürfnis, Kaffee trinken oder Zigarette rauchen !
- usw.

Es ist sicher nicht einfach, die langsame, tausende Jahre lange Entwicklung, in einigen Monaten oder Jahren rückgängig zu machen. Aber es reicht, wenn Du es einmal, einige Monate lang schaffst. Erst danach kennst Du beide 'Welten' und kannst Dich frei entscheiden bzw. irgendwo dazwischen einordnen.

Wir haben gesehen, dass wir uns aber leider nicht ausschließlich auf unser Gefühl und Befinden verlassen können. Deshalb solltest Du **immer** im 'Hinterkopf', das erstrebenswerte, natürliche Lebensbild als angepeiltes Fernziel<sup>10</sup> beibehalten. Denn **jedes** Abweichen von der 100%ig natürlichen Lebensweise hat seinen Preis.

Für den Einstieg in die neue Lebensweise möchte ich Dir eine gründliche Entschlackung und Reinigung durch Fasten **sehr** empfehlen (siehe Fastentips).

Du brauchst für Deinen erfolgreichen Beginn jede Unterstützung. Deshalb solltest Du Dir Listen anlegen, in die Du täglich Deine Selbsteinschätzungen, Beobachtungen, Dein Befinden, was Du gegessen hast, etc. eintragen kannst, um Deinen Einstieg und Deine Fort- (oder ev. Rück-) Schritte besser verfolgen zu können (Frageblätter dazu ab Seite 37). Für den Beginn verwende Tages- Blätter. Nach einigen Wochen werden Dir dann sicher schon kleinere Wochentabellen reichen. Nützlich sind auch kleine, zusammenlegbare Wochentabellen, die kannst Du immer problemlos bei Dir tragen und es gibt keine Ausreden.

Eine Hilfe könnten Dir auch kleine (post-it- )Zettel sein, die Du mit Erinnerungs- und Überzeugungs- Sprüchlein versehen, an oft beachtete Stellen klebst. Vielleicht treffen die paar, die ich Dir (am Ende dieses Textes) vorbereitet hab' auch Deinen Nerv.

Und so sieht Dein Start aus:

---

<sup>10</sup>ähnlich einer Wanderung; ein kleiner Umweg kann sehr reizvoll sein, aber das Ziel sollte man besser nicht aus den Augen verlieren

## **Ich würde Dir folgende Punkte wirklich empfehlen:**

1. Überleg' Dir ein günstiges Datum für den Beginn des Fastens (Urlaubszeit, lokale Obstreifezeit, Einladungen etc.).  
Freu' Dich auf diesen Termin hin, festige Deine Überzeugung durch Weiter- oder Wiederlesen.
2. Reduziere bis dahin die Essensmenge (am besten durch bewussteres Essen, intensiveres Kauen). Beginne die übrigen Lebensbereiche zu ändern
3. Mach in Deiner Küche und Speisekammer ein Ausräum- Fest. Verschenk' Süßigkeiten, Knabbereien, Konserven, Teigwaren, Getreidevorräte, Zucker, Salz, Fruchtsäfte, einfach alles, ausgenommen Obst, Gemüse und Nüsse.  
Ja, wirklich ! Mach' das !
4. Genieß das Fasten. Ja, auch Fasten kann schön sein. Halte Dich an die Fastentips, beobachte Dich, mach Dir Aufzeichnungen.
5. Leg den Rohkost- Beginn fest. Freu' Dich auf das paradiesische Essen. Wenn Du Dir Deiner nicht so sicher bist, trag' in die Listen schon das erste Datum ein. Erlaube Dir (in dieser Sache) **keine Ausreden!**
6. Such Dir das beste Essen, das Du bekommen kannst. Verwöhn' Dich ! Iss soviel Du willst ! Beobachte alle Veränderungen an Dir ! Schreib' sie auf !
7. Trag **täglich** Deine Beobachtungen in die Listen ein ! Lies Dir vor jedem Listeneintrag das dazugehörige Hilfsblatt durch, ergänze es eventuell. Stell Dir rationelle, individuelle Kombinationen zusammen (im Freien, meditativ Essen .....
7. Halte unbedingt einige Monate durch, sonst kannst Du noch keinen gravierenden Unterschied feststellen. Bedenke wie lange Du Dich mit Mist zugemüllt (- Verzeihung!) hast; das auszuräumen dauert schon!
8. Verschleiß Dich nicht durch Diskussionen oder Bekehrungen anderer, solange Du nicht genug eigene Erfahrungen gemacht hast. Geh' ruhig und konsequent Deinen Weg. Du hast ein Recht darauf, Dein Leben zu gestalten.
9. Bedenke auch, dass Dir diese Willens- Schulung auch später in anderen Situationen helfen wird.
10. Experimentiere mit Wildkräutern (der anfänglich sehr ungewöhnliche Geschmack, wird bald zu einer angenehmen Abwechslung)

**VIEL ERFOLG !!**

# Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## Gedanken

Gehe den verwichenen Tag noch einmal im Gedanken durch, erinnere Dich und schätze Deine Zufriedenheit in folgenden Punkten ein:

- ! Aufwachen
- ! Aufstehen
- ! was kam dann (wie?)
- ! hab ich mich auf den Tag gefreut?
- ! Vormittag (meine Einstellung zur Arbeit/  
Freizeit, zu Mitmenschen und Umfeld)
- ! ein freudvoller, guter Mittag?
- ! wie war der Nachmittag (zufriedenstellend,  
beschwingt, Kontakte, Besonderheiten, etc.)
- ! Abend(essen) ?
- ! ein **befriedigender** Tagesausklang?
- ! Spass gehabt ?
- ! Meditation, Autosuggestion, ...?

Trag' eine Gesamtnote ein, und mach Dir eventuelle Notizen, was Du in Zukunft mehr berücksichtigen willst (positiv formulieren!) oder was Dir schon gut gelungen ist.

# **Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!**

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## **Licht**

- ! wieviele Stunden (von 8 Stunden) war ich in natürlichem Licht? (hinter Glas oder im Freien)
- ! zusätzlich Kunstlicht?
- ! wieviel Haut hatte ich dem Licht ausgesetzt?
- ! restliche Zeit bei Neonlicht oder Glühbirne?
- ! auch die Füße wollen Licht !
- ! Make up !?
- ! Morgen/ Abend- Licht mit Kunstlicht überdeckt ?
- ! Fernsehen (im Dunkeln), Bildschirmarbeit ?
- ! Sonnenuntergang, Wolkenbilder, etc. genossen,?

Notiere Dir Deine Zufriedenheit mit dem Tag und überleg' Dir eventuelle Verbesserungen für die Zukunft. Mach davon eine Notiz.

# Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## Frischluft

- ! wie lange warst Du heute draußen? (einzelne Minuten, Stunden, halben Tag, ganzen Tag)
- ! in **guter** Luft?
- ! hattest Du in der Nacht ausreichend Frischluft (Fenster offen)?
- ! hast Du einmal bewusst, tief durchgeatmet ?
- ! an Vollatmung gedacht ? (Bauch **und** Brust)
- ! durch die Nase geatmet ?
- ! zur Luftverschmutzung beigetragen ?
- ! Frischluft auf der Haut gespürt ?
- ! Naturdüfte (Walderde, Regen, Blüten,..) wahrgenommen?

Trag Deine Frischluft- Zufriedenheit für heute ein. Mach Dir eventuell Notizen, wie Du Deine Frischluft- Zufuhr erhöhen könntest oder was Dir heute besonders gefallen hat (hast Du vielleicht einmal besonders kräftig durchgeatmet?, hast Du - in einer normalen/ unangenehmen Situation - Deinen Atem beobachtet? etc.)

# Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## Essen

Wie war Dein

- ! Frühstück? (gekocht?, gebacken?, roh?, Getreide?, Milchprodukte?, Obst?, Wasser?)
- ! Mittagessen? (Mikrowelle?, Hochverarbeitetes? erhitzt?, roh?, Getreide-, Milch- oder Eier?, Fett?, Obst?, Gemüse?, einzeln oder vermischt?)
- ! Abendessen? (tot oder lebendig/ natürlich?, vermischt?, gewürzt?, einfach?)
- ! hast Du zwischendurch etwas gegessen? Was?
- ! genascht ?
- ! Wildkräuter probiert?
- ! gut gekaut ?
- ! Getränke ! (langsam getrunken, gekaut ?)
- ! in ruhiger, friedvoller Atmosphäre **genossen** ?
- ! einmal Hunger gespürt ?

Schreib Dir auf, wie zufrieden Du mit diesem Tag bist und plane eventuell gute Sachen für morgen ein.

Schreib auch auf, was besonders befriedigend war (Wohlbefinden, Leichtigkeit, Triumph über die Sucht etc.)

Ist Dir irgend etwas aufgefallen (Hautveränderungen, Stuhl, Körpergeruch etc.)? Notier' es Dir!

# **Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!**

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## **Bewegung**

- ! wieviel Bewegung hast Du heute gemacht?  
(Minuten, Stunden?)
- ! hast Du heute Muskeln aktiviert, die Du die letzten  
Tage nicht benutzt hast?
- ! Anstrengungsteil ?
- ! Ausdaueranteil ?
- ! tänzerisch, harmonischer Bewegungsteil ?
- ! Zusatzübung nach 'Ende' nicht vergessen ?
- ! mit Spass, bei der Sache ?
- ! Mitbeweger gesucht/ gefunden ?
- ! seit gestern gesteigert ?

Benote Dich. Notier' Dir ev. Muskelkater, Fortschritte (was geht schon gut, wie oft) und Vorsätze.

Wichtig auch, welche Übung erstmals probiert (wie oft)

# Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## Ruhe

- ! hast Du Dir heute genug Zeit **für Dich** genommen?  
(genossen?)
- ! konntest Du **zwischendurch** wirklich zur Ruhe kommen?
- ! sind alle 'Zeiträuber' ausgeschaltet? (Notier' Dir, welche  
morgen dran kommen)
- ! wer oder was könnte noch entbehrlich sein?
- ! in Hektik verfallen ? (weswegen? war's notwendig? wie  
ist das in Zukunft zu vermeiden?)
- ! Fernsehen !? (vor dem Schlafengehen)
- ! Aufregung oder Zorn ? (schnell abgebaut?)
- ! Meditation !?
- ! gelassenes, unbeteiligtes, interessiertes Beobachten !?
- ! Körperentspannung (breite Stirn, Kiefer, Nacken, ...)!?

Schreib Deine Benotung auf, mit eventuellen Erfolgserlebnissen von heute und Vorsätze für morgen.

# Nicht vergessen! Jeden Tag eintragen!

Hilfe zur täglichen Eintragung zum Thema

## Eifer

Wie eifrig bist Du noch bei der Sache, Dein Leben umzu-gestalten? (macht's Spass, bist Du neugierig, musst Du Dich zwingen, ist es quälend)

Trag Deine Note für heute ein.

Bedenke, jede Verschlechterung in diesem Punkt, gefährdet Dein Vorhaben.

Bei Nachlassen des Durchhalte- Willens:

- ☞ Lies Dir noch einmal Kapitel durch, die Dich angesprochen oder überzeugt haben.
- ☞ Häng' Dir neue Merktettel auf, eventuell an anderen/ mehreren Stellen.
- ☞ Ruf' Dir Deine alten Probleme wieder in Erinnerung! Du willst doch etwas ändern !
- ☞ Du wolltest doch schon einmal, im Einklang mit der Natur/ der Schöpfung leben. Du hast Dich damals nicht geirrt! Es gibt langfristig keine andere Möglichkeit! Sei einer der ersten! Je früher, desto länger hast du's schön!
- ☞ Freu' Dich auf das Ergebnis!
- ☞ Es ist **nur** die Übergangszeit, die eventuell Probleme macht!
- ☞ Erkenne, dass es nur die Sucht ist, die dich wieder umdrehen will!
- ☞ Lies wieder einmal in einem der empfohlenen, ausgezeichneten Bücher!

## FASTEN - TIPS

- 🌸 Hungerperioden gibt es in der Natur für praktisch jedes Lebewesen immer wieder
- 🌸 alle wildlebenden Tiere fasten sich, bei Krankheit, gesund
- 🌸 Fastenzeiten sind Bestandteil aller Religionen
- 🌸 viele große Propheten, Religionsstifter etc. waren Asketen
- 🌸 aus Tierversuchen weiß man, dass Fastenzeiten die Lebensdauer verlängert
- 🌸 keine Angst, nach 3 Fasttagen ist das Hungergefühl verschwunden
- 🌸 14 Tage fasten für Durchschnittsmenschen, besonders Dicke/ Dünne +/- 1 Woche
- 🌸 Heilerde (innerlich) unterstützt die Entgiftung
- 🌸 als Fastenvorbereitung: 2 Tage nur alle 3 Stunden geschroteten Leinsamen, 1 Teelöffel Heilerde und getrocknete Feigen
- 🌸 in der Fastenzeit 1 Teelöffel Heilerde morgens, mittags und abends mit Wasser nehmen

- ☼ reichlich (weiches = mineralarmes) Wasser (reines Schmelzwasser, Volvic, Vittel, o.ä.) trinken !
- ☼ Einläufe sind zwar nicht natürlich, aber helfen, den lange angehäuften ‘Sondermüll’ zu entsorgen
- ☼ Darmreinigung mit Hydrokolontherapie (Arzt, Kuranstalt, etc.) oder Einläufe zu Hause: an 2- 3 Tagen (vor, bis 2 Tage nach Fastenbeginn) jeweils 3 mal täglich (mit 2 TL Heilerde).  
Sorry, das muss sein !
- ☼ durch sanfte Bauchmassage, Aufweichen lassen und Herumhüpf- Massage alte, verfestigte Kotreste (Kotsteine) lösen
- ☼ nach je einer Woche Kontroll- Einläufe
- ☼ durch Entgiftungsreaktionen kann sich Dein Befinden kurzzeitig verschlechtern
- ☼ Beobachte Dich genau, und übertreib’ nicht !
- ☼ auch das Ölziehen<sup>11</sup> ist unnatürlich, hilft aber sehr oft Verschleimten und Vergifteten

MÖGE  
DIE ÜBUNG  
GELINGEN

**Halt’ durch! Es lohnt sich!**

---

<sup>11</sup>morgens, je zweimal, mit einen EL, besten Sonnenblumenöls, 10 Minuten, geräuschvoll den Mund ausspülen. Öl ausspucken, keinesfalls schlucken! Mundraum mit reinem Wasser gut reinigen.

## MEDITATIONS/ AUTOSUGESTIONS - TIPS

- 🕯️ stößt Du beim Durchlesen dieses Leitfadens oder bei den ersten Versuchen auf Widerstände, kannst Du sicher sein, auf ein gut vergrabenes Problem gestoßen zu sein
- 🕯️ selbstbewusste, wirklich freie Menschen müssten eigentlich jederzeit in der Lage sein, frei zu entscheiden (ihr Leben zu ändern)
- 🕯️ vergewaltige Dich nicht
- 🕯️ lass Dir Zeit
- 🕯️ lass die neuen Gedanken in Dein Unterbewusstsein einsickern
- 🕯️ festige dazu Deine Überzeugung
- 🕯️ mach Dir in entspannten Situationen positive Zukunftsbilder
- 🕯️ nütze die Einschlafphase am Abend, und die morgendliche Halbschlafphase für Deine erwünschten Luftschlösser
- 🕯️ Stell Dir nur fertige, gelungene Bilder, möglichst konkret vor
- 🕯️ sei Dir sicher, dass das Erwünschte auch eintritt (Zweifel löscht wieder alles !)
- 🕯️ nur der Glaube lässt die Gedanken sich verfestigen
- 🕯️ die größten Bauwerke und Leistungen wären ohne die Anfangsidee nicht vorhanden !
- 🕯️ beobachte erfreut Deinen raschen Fortschritt

## WILDKRÄUTER - TIPS

- ✿ obwohl wir Primaten als Früchte- Esser angelegt sind, verzehren unsere wilden Freunde ca. 20% Wildpflanzen (Blüten, Blätter, Sprossen etc.)
- ✿ versuche durch herumkosten, mittelfristig auf diesen Anteil zu kommen
- ✿ Du kannst in unseren Breiten bei Beachtung der Giftpflanzenliste getrost alles kosten
- ✿ solltest Du wirklich einmal etwas giftiges erwischen, ist das Problem mit einigen Teelöffeln Heilerde leicht zu beheben
- ✿ Triebspitzen und Knospen kannst Du auch kosten
- ✿ für den Anfang reichen Löwenzahn, Veilchen, Gänseblümchen und Hirtentäschel, die Du sicher kennst
- ✿ Ahorn,-, Linden- und Ulmenblätter besonders empfehlenswert
- ✿ Wildpflanzen sind Kulturpflanzen (Gemüse), bezüglich Inhaltsstoffen weit überlegen (bis 80- fach !)
- ✿ ca. 75% Obst, 20% Wildkräuter, 5% Wurzeln, Samen, Nüsse, etc.

## LITERATUR - LISTE

DER GROSSE GESUNDHEITS - KONZ von Franz Konz ist ein 1400- Seiten- Wälzer, in dem Du alle Fakten zu Wild-kräutern, Ur-Bewegung und Medizin- Versagen bekommst.

WILLST DU GESUND SEIN? VERGISS DEN KOCHTOPF von Helmut Wandmaker. Er vermittelt, als Früchtefanatiker, sehr mitreißend das amerikanische 'Natural Hygiene'- Gedankengut in Deutschland.

FIT FOR LIFE von H. und M. Diamond ist ein guter Einstieg, aber nicht ganz konsequent (nur Trennkost) und schlampig im Rezeptteil.

GEHEIMARCHIV DER ERNÄHRUNGSLEHRE von R. Bircher erstaunt wirklich, durch Aufzeigen unserer unglaublichen Ressourcen.

WALDEN von Henry Thoreau zeigte schon vor über 100 Jahren, wie man Fortschritt durch kindliches Denken in Frage stellt.

ROHKOSTTHERAPIE . Guy Claude Burger heilte sich mit Rohkost (Instinkto) von Krebs, importiert einmalige Tropenfrüchte, zu enormen Preisen und schrieb diesen Klassiker.

YOGA DER ERNÄHRUNG von O. M. Aivanhov zeigt und macht Lust auf meditatives Essen.

HEILEN AUS GEISTIGER KRAFT von Anton Stangl führt weiter in unsere geistigen Möglich- und Fähigkeiten.

ROHKOST statt FEUERKOST H. Wandmakers etwas schmalbrüstiger Nachschlag zum Kochtopf- Buch.

UNSERE NAHRUNG UNSER SCHICKSAL von Dr. M.O.Bruker zeigte zwar die Schädlichkeit von Zucker und Weißmehl auf, blieb aber inkonsequenterweise auf der MüsliStufe stehen.

VOM KRANKEN ZUM GESUNDEN MENSCHEN vom RohkostPionier Arnold Ehret ist als Reprint des schon 1911 erschienenen Büchleins zu haben.

DIE BOTSCHFT DER NAHRUNG von F.A. Popp zeigt seine Arbeit der BiophotonenMessungen an Nahrungsmitteln. Jetzt ist also auch messbar, dass nur frische und natürlich gewachsenen Lebensmittel die lebenswichtigen Informationen enthalten.

GEFÄHRDETE MENSCHHEIT von Albert von Haller dokumentiert die unschätzbare Arbeit von Weston A. Price, der sein Leben lang weltweit den, mit der Zivilisation einhergehenden Verfall der (Zahn)Gesundheit erforschte.

NATÜRLICH LEBEN UND GENIESSSEN von Bernd Bieder ist ein flott lesbares, typisches Instinkto- Buch

LEBENDIGE NAHRUNG von Ernst Günter ist ein Naturkostbüchle mit Erfahrungsberichten und Rezepten (allerdings auf Milch/ Müsli- Niveau)

ROHKOST von Aterhov ist ein kleines Juwel. Er erkannte erst als 60jähriger Krüppel, nachdem er seine 2 Kinder durch Krankheit verloren hatte, dass die Kochkost seinen Leidensdruck verursacht hatte und zog die Konsequenz

ANSICHTEN EINES WILDEN von Xokonoschtletl ist ein köstlicher Augenöffner, wie man unsere 'Zivilisation' auch sehen kann

100 JAHRE ALT WERDEN? KEIN PROBLEM Dr.F.Becker zeigt nach seiner 65jährigen Arztpraxis umfassend worauf es ankommt.

MELONE ZUM FRÜHSTÜCK von Dr.D.O.Weise bringt Kindern ab 8 Jahren mit unterhaltsamen Geschichten die Rohkost näher

50 GEHEILTE KREBSFÄLLE von Dr.Max Gerson erklärt im Prinzip eine sehr abgeschwächte RohkostDiät, sehr medizinisch umständlich.

NACKTE HERRSCHERIN und DIE PHARMASTORY von H.Ruesch deckt die furchtbaren und schmutzigen Geschäfte der Medizin- und PharmaMafia auf. Nicht jedermenschs Fall; kann aber für Naive ganz heilsam sein.

TÄGLICH FRISCHE SALATE ERHALTEN IHRE GESUNDHEIT von N.W.Walker enthält ca. 100 SalatRezepte mit Erfahrungen und Erkenntnissen dieses Ernährungsforschers, der ein Lebensalter von 116 Jahren erreichte.



## GIFTPFLANZEN - LISTE



Aronstab  
Bilsenkraut  
Bittersüßer Nachtschatten  
Eibe (ausgenommen Fruchtfleisch)  
Einbeere  
Eisenhut  
Fingerhut  
Fliegenpilz  
Germer  
Goldregen  
Heckenkirsche  
Herbstzeitlose  
Hundspetersilie  
Kartoffel  
Knollenblätterpilz  
Kuhschelle  
Liguster  
Maiglöckchen  
Osterluzei  
Pfaffenhütchen  
Schierling  
Schneeball  
Schneebeere  
Schöllkraut  
Seidelbast  
Stechapfel  
Tollkirsche  
Traubenholunder  
Wohlriechende Weißwurz  
Wolfsmilch  
Zaunrübe

## WILDKRÄUTER - LISTE

Acker- Rettich	Melde
Ampfer- Knöterich	Milzkraut
Aster	Pfennigkraut
Bachbunge	Quecke
Bärenklau	Sauerampfer
Bärlauch	Scharbockskraut
Beinwell	Schlüsselblume
Borretsch	Spitzwegerich
Breitwegerich	Springkraut (nur Samen)
Ehrenpreis	Stiefmütterchen
Engelwurz	Taubnessel
Franzosenkraut	Vogelmiere
Frauenmantel	Waldmeister
Gänseblümchen	Waldsauerklee
Giersch	Weidenröschen
Gilbweiderich	Weißdorn
Gundermann	Wildrose
Guter Heinrich	Winde
Hahnenfuß (kriechender)	
Huflattich	
Kamille	unvollständig !
Kartoffelrose	
Knoblauchrauke	
Krokus	
Labkraut	
Löwenzahn	
Malve	

## WILDKRÄUTER FÜR DEN ANFANG

Buche  
Berberitze  
Blut- Weiderich  
Wiesen- Bocksbart  
Eibenfrüchte (ohne Kern!)  
Fosythienblüten  
Gänsedistel  
Heidelbeerblätter  
Hirtentäschel  
Wiesen- Kerbel  
Linde  
Mariendistel  
Nachtkerze  
Nachtviole  
Portulak  
Ulme  
Robinie  
Klatschblume  
Wiesenknopf  
Wilde Möhre  
Teufelskralle

unvollständig !

## OBST - LISTE

Ananas	Johannisbeere	Paranuss
Apfel	Johannisbrot	Passionsfrucht
Avocado	Judenkirsche	Pekannuss
Bambus	Kaki	Pfirsich
Banane	Kaktusfeige	Pistazie
Bengkoang	Karambole	Pomelo
Birne	Kirsche	Ramboutan
Brombeere	Kiwi	Reineclaude
Cempedak	Kokosnuss	Ribisel
Cherimoya	Kornelkirsche	Sanddorn
Corossol	Kumquat	Sapotille
Dattel	Kürbis	Sonnenblumenkern
Durian	Litschi	Stachelbeere
Erdbeere	Longan	Tamarillo
Erdnuss	Mandarine	Tamarinde
Feige	Mandel	Walnuss
Granatapfel	Mango	Wani
Grenadille	Mangoustane	Wassermelone
Guave	Marille	Weichsel
Hagebutte	Maroni	Weintrauben
Haselnuss	Mispel	Weißdorn
Heidelbeere	Naschi	Zimtapfel
Himbeere	Olive	Zuckermelone
Honigmelone	Orange	Zuckerrohr
Jackfrucht	Pampelmuse	Zwetschke
Jap. Mispel	Papaya	

unvollständig !

## REZEPTE

merken, abschreiben, kopieren etc. kannst Du Dir in Zukunft sparen. Du wirst Dich wundern wieviel Zeit Dir, durch den Wegfall der ganzen Koch- und Kochvorbereitungs-Zeit, für Dich bleibt.

Denn die einfachste, unvermischteste und frischeste Kost ist für Dich die beste. Ich möchte die Möglichkeiten eines gesunden Essens in drei Gruppen einteilen:

### 1. Die einfachste Methode:

Laut G.C.Burger können wir immer noch auf unseren ur- sprünglichen Ernährungsinstinkt zurückgreifen. Allerdings ist er nur für natürliche, einzelne Nahrungsmittel anwendbar.

Nach dieser Methode suchst Du Dir einfach mit Deinem Geruchssinn das Dich ansprechendste Lebensmittel aus. Von dem isst Du dann soviel, bis Du satt bist oder eine Sperre in Dir spürst. Damit ist gemeint, dass das Gewählte plötzlich anders, nicht mehr, brennend oder unangenehm schmeckt. Das bemerkst Du aber nur bei achtsamem Essen. Bist Du nach einer Sperre noch nicht satt, kannst Du den Vorgang mit etwas anderem noch ein- zweimal wiederholen.

Hält sich eine Deiner Vorlieben auch wochenlang, ist das schon in Ordnung.

Dann brauchst Du das eben. Viele Tiere ernähren sich ihr ganzes Leben von nur einer Sorte und haben keine Probleme.

### 2. Die zweit- einfache Methode (nach F. Konz):

Du suchst Dir zwei, höchstens drei Gemüse oder Obstsorten, auf die Du Appetit hast. Diese genießt Du - geschirrsparend - durch wechselndes Abbeißen und/ oder Eintunken in Gewürze (Kümmel, Koriander, Hanfsamen o.ä.) oder Zitronensaft.

Um Blähungen zu vermeiden solltest Du allerdings stärkehaltige Früchte (Rote Rübe, Topinampur, etc.) allein essen.

Verlegst Du dieses Verfahren in die freie Natur, kannst Du auch Wildkräuter, Triebe, Blätter etc. dazunaschen. Die passen zu allem.

### 3. Die Methode für Rezept- Freunde:

Hast Du Freude an schöner, appetitlicher Essenszubereitung, kannst Du auch mit Rohkost wunderbare Kreationen zusammenstellen:

- Viele Früchte lassen sich gut zu Tunksaucen vermischen (Avocado, Banane, ..). Schneidest Du dann noch 2- 3 Obst/ Gemüse- Sorten in eintunkbare Streifen, hast Du das appetitlichste Fondue Deines Lebens.

- Rohkost- Spießlerl oder -Hamburger:  
z.B. ein Radicchio- Blatt mit Zitronensaft beträufeln, Avocado- Mus drauf.  
Mit einer Apfelscheibe belegen und mit Rosinen oder Kümmel bestreuen. Dieser 'Basis'- Mac kann natürlich beliebig aufgestockt werden (Kohlrabischeibe mit Sonnenblumenkernen u.ä.).
- Die auch bei Normal- Köstlern fallweise anzutreffenden Salate und Rohkostplatten kannst Du natürlich mit Deinen Exoten- und Wildkräuter- Kenntnissen zu wahren Orgien ausbauen.

Achte aber darauf, bei der Zutaten- Vielfalt nicht zu über- treiben und nur sparsam zu zerkleinern (Oxidation an der Luft).  
Als Marinade reicht meist Zitronen- oder Orangensaft. Fehlt Dir das Öl sehr, ist Avocado- Mus ein sehr guter, cremiger Ersatz.

Vergiss nicht, dass aber auch schon das Arrangieren eines Rohkost- Buffetts oder einer Schale, mit diesen herrlichen Rohstoffen, Freude macht.

Konkrete Rezepte unter <http://members.yline.com/~naturpur/rezepte.html>  
im ‚Täglich frische Salate‘- Buch von Dr. Walker, oder in  
Urs Hochstrassers ‚Rohkost - die lebendige Nahrung‘

## Weiterführendes:

Ich kann und will nicht behaupten, dass der vorliegende Leitfaden die einzige Möglichkeit ist, Dein Problem zu lösen. Es gibt unzählige, ebenfalls erfolgreiche, Verfahren. Ich möchte versuchen, eine vielleicht etwas andere Herangehensweise darzustellen. Dazu muss ich aber etwas weiter ausholen:

Man kann sich die Welt nach verschiedenen Kriterien eingeteilt vorstellen:

gut / schlecht  
hell / dunkel  
billig / teuer  
vorstellbar / unvorstellbar  
innen / außen                      usw., usf.

Jedes Gegensatzpaar besitzt natürlich beliebig viele Zwischenstufen, dazwischen.

Stell' Dir jetzt einmal eine Einteilung nach **Dichte** vor. Vom Dichtesten, wie schweres Blei oder Stein über, vielleicht Holz, Butter, Wasser, Luft bis hinauf zu Gedanken oder Licht, dem Dünnssten und Feinsten. Wobei jede angesprochene Stufe beliebig weiter unterteilt werden kann. Wir können uns eine Reihung von unvorstellbar dünn (feinstofflich) bis hinunter in die grobe Materie aufstellen:

- göttlicher Geist
- Licht
- schöpferische, menschliche Ideen
- aus dem Unbewussten geschöpfte Gedanken (Wiederholungen bestehender Gedanken)
- neue Gedankenkombinationen (Auto + Boot =Schwimmauto)
- Wünsche ("jöö, das will ich auch!")

----- Trennlinie -----

- planende Überlegungen ("wie komm' ich zu dem Auto?")
- konkretere Überlegungen ("jeden Tag eine Überstunde, ergibt ..")
- "feinstoffliche" Handlung (über die Idee sprechen, bitten, bestellen ..)
- "materiellere" Tätigkeiten (Planzeichnen, Bestellschein schreiben, etc.)
- Arbeit am Material (hobeln, nähen, schrauben ...)
- bearbeitetes Material (fertiger Tisch)
- Rohmaterial (Holz, Stein, Erz ...)

Verfolgen wir nun die einzelnen Wege, unserer täglichen Beschäftigungen, sehen wir, dass alles zur Gedankenhöhe hinführt. Egal ob es auch von dort ausgeht (Idee, Wunsch, etc.) oder aus dem Materiellen aufgestiegen ist (Zahnschmerzen, Hunger, etc.). Also wäre der **geistige Bereich** die richtige Stelle, um effizient einzugreifen. Dennoch lassen wir das meiste in dichtere Bereiche absinken, um es dann, nach materieller Bearbeitung wieder aufsteigen zu lassen. Sei es um unseren Geist mit dem Ergebnis zu erfreuen oder uns im Misslingensfall zu ärgern. Jeder Tisch kann nur aus einer Tisch- Idee, über Tisch- Pläne und Arbeit am Tisch zu einem solchen werden.

Nun ist es aber nicht unbedingt notwendig, jeden Gedanken zur Tat gerinnen zu lassen (brauchen wir den Tisch wirklich?). Mit so manchen Luftschlössern sind wir, auch ohne ihre Konkretisierung, sehr glücklich. Ein Yogi beispielsweise braucht keinen gepolsterten Sitz. Er löst das Problem, des Hartsitzens, geistig.

Man kann also alles, **über** der eingezeichneten Trennlinie  
alles **darunterliegende** Innere Lösung,  
Äußere Lösung, nennen.

Wie tief wir unsere Gedanken, Ideen und Eingebungen in die Materie hinuntertreiben, hängt größtenteils von uns ab. Je materieller unsere Arbeit wird, desto dichter und damit mühsamer wird sie. Uns sollte stets bewusst sein, dass wir in allen Ebenen, auf allen Stufen gleichzeitig leben. Wir (im Westen) forcieren nur den materiellen Weg überproportional. Damit machen wir es uns, aus dem Wunsch heraus, es leichter zu haben, schwer.

Damit kommen wir wieder zu unserem Thema zurück.

- Gesundheit erreichen oder erhalten wir natürlich auch auf rein materiellem Weg, durch Medikamente, Operationen etc.
- Ohne materiellem Umweg schaffen es die Yogis, die sich schmerzfrei schalten können. Damit bewegen sie sich auf der Gedankenebene.
- Der direkteste Weg aber ist über die höchste (göttliche) Ebene. Alle bekannten, seriösen (Wunder-)Heiler arbeiten als Kanal dieser göttlichen Energie. Schwierig, bis meist sogar unglaublich, erscheint uns dieser Weg nur deshalb, da wir auf dieser Ebene nie üben bzw. arbeiten. Wir haben uns im Lauf der Zeit in eine Situation hineinmanövriert, in der uns das ursprünglich Einfachste, nun als das Schwierigste erscheint.

Mein vorgeschlagener Weg ist natürlich auch noch sehr im Materiellen verhaftet, aber dadurch einfacher verstehbar. Er bringt uns aber auch, durch seine Natur/ Schöpfungs- Nähe, ein Stück dem feinstofflichen Bereich näher;

- und hilft !

Nur für alle, die sich mit der angebotenen Methode  
nicht  
anfreunden können:

Diese letzte Seite sollte ich eigentlich nicht mehr schreiben, aber ich möchte nicht die kleinste Möglichkeit ungenutzt lassen.

Also, wenn Du es wirklich nicht schaffen solltest, einer natürlichen Lebensweise näher zu kommen oder ihr etwas abgewinnen zu vermögen, geb' ich Dir jetzt eine Liste von Punkten, die Du in jedem Fall beherzigen solltest und auch sicher kannst:

- keine Fleischwaren mehr
- tierische Produkte weitgehend reduzieren (Rest roh!)
- Medikamente, Tabak, Zucker, Kaffee/ Tee und Salz reduzieren
- Süßigkeiten durch Feigen, Rosinen, etc. ersetzen
- nichts Gebratenes !!
- vor jedem Essen, mit Obst satt essen
- zu gekochtem Obst und Gemüse, rohes dazumischen (1/2- 1/2)
- ohne Öl/ Fett kochen !

Dir muss klar sein, dass Du mit dieser Methode nicht allzuviel bewegst. Aber vielleicht kannst Du dadurch wenigstens eine leichte positive Veränderung beobachten, die Dich dann weiter motiviert.

Falls es schon unbedingt die nicht empfohlenen Nahrungsmittel sein müssen, überleg' Dir vielleicht in Zukunft bei jedem,

in welcher Form Du sie zu Dir nimmst:

roh, aus biolog. Produktion ?

roh, aus Supermarkt ?

unvermischt ?

ungewürzt ?

gedünstet ?

gekocht ?

gebacken ?

gebraten ?

erhitzt, gewürzt ?

erhitzt, vermischt ?

hoch verarbeitet (Fertigprodukt) ?(erhitzt, gemischt, gefärbt,  
gewürzt, konserviert, zerkleinert, gefroren, etc.)

Und wie Du Sie isst:

mit, vorher Obst ?

in Ruhe ?

gut gekaut ?

ohne 'Nachspülen' ?

mit positiven Gedanken ?

nicht 'überfressen' ?

etc.

**NOCH BESSER: FANG' DEN LEITFADEN  
NOCH EINMAL VON VORNE AN !**

Auf den nächsten Seiten noch eine Sammlung von Sprüchen und Weisheiten, die sehr gut zu unserem Thema passen.

Mir halfen solche Denkanstöße immer wieder aus

”ist doch alles Blödsinn”- und

”soo einfach kann’s doch nicht sein”- Phasen.

Jeder einzelne davon kann ein wichtiger Baustein für Deine neue Welt sein bzw. Dich den entscheidenden Schritt weiterbringen.

TAG FÜR TAG MAHNT UNS DIE NATUR  
MIT DÜFTEN, FARBEN UND GESTALTEN DARAN,  
DASS WIR FÜR AUTOS, PESTIZIDE UND RAKETEN  
BEZAHLEN MÜSSEN,  
IN BAR ODER MIT LEIB UND LEBEN,  
WÄHREND DAS WACHSEN IN DER NATUR  
UNS GESCHENKT WIRD.

---

Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Deine Taten.

Achte auf Deine Taten,  
denn sie werden Deine Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.

Lieber Mensch,  
weißt Du, was Du bist ?  
Du bist ein Wunder !  
Du bist einmalig !  
Auf der ganzen Welt  
gibt es keinen zweiten Menschen,  
der genauso ist wie Du.  
Und Millionen von Jahre sind vergangen,  
ohne dass es je  
einen Menschen gegeben hätte wie Dich.  
Schau Deinen Körper an,  
welch ein Wunder !  
Deine Beine, Deine Arme,  
Deine geschickten Finger, Dein Gang.  
Aus Dir kann ein Shakespeare werden,  
ein Michelangelo, ein Beethoven.  
Es gibt nichts,  
was Du nicht werden könntest.  
Jawohl, Du bist ein Wunder.  
Und wenn Du nachdenkst,  
kannst Du dann einem anderen weh tun,  
der, wie Du selbst,  
auch ein Wunder ist ?

(Pablo Casals)

WER, wenn nicht DU ?  
WANN, wenn nicht JETZT ?

ALSO !!



Heute ist ein ganz besonderer Tag !



Heute ist der erste Tag,  
vom Rest Deines Lebens !



Alles Leid dieser Welt  
beruht auf der Missachtung  
der Naturgesetze

Der Sonne entgegen,  
lässt Du alle Schatten  
hinter Dir !

Glück braucht nicht viel.  
Im GEGENTEIL !

Entschlacke auch Deinen Gefühlskörper.  
Vergib' Dir und allen Mitwesen !

Die Schöpfung lädt Dich ein,  
Dich wohl und geborgen zu fühlen.

DU SOLLST NICHT TÖTEN (lassen) !

Der dümmste Junge kann einen Käfer zertreten,  
aber nicht alle Wissenschaftler der Welt  
können ihn wieder lebendig machen !

Gesund werden und/ oder bleiben ?  
SEHR einfach !  
Natürlich leben !  
Das ist ALLES !



Nur EINER kann Dein Leben ändern. - DU !



MACH' DICH UNABHÄNGIG (von Wissenschaftern, Medizinern,  
Medien, ....)



Die Natur lässt sich nicht AUSNUTZEN,  
nur NUTZEN !



Bisher warst Du unwissend.  
Ab jetzt lenkst **Du** Dich,  
nicht mehr die Gesellschaft !



Albert Einstein (Physiker): "Nichts wird die Chance für ein  
Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer  
vegetarischen Ernährung."

Ich habe beim Bundesheer eine sehr freundvolle und anschauliche Darstellungsmethode der noch abzudienenden Tage kennengelernt. Man hängt sich ein Schneidermaßband in der Länge in cm auf, so viele Bundesheer- Tage man noch vor sich hat. Jeden Tag schneidet man 1cm weg.

Das könntest Du auch mit Deinen 'lieben' Essgewohnheiten und einem Papierstreifen tun. Oder Du verwendest das nächste Blatt.

Häng' Dir die nächste Seite gut sichtbar auf, (vielleicht bunt bemalt) und trag' Deinen Naturlebens- Beginn als zweiten Geburtstag ein. Streich jede schlechte Gewohnheit, für deren Eliminierung Du Dich reif fühlst, mit Genuss durch und notier' Dir ihr 'Sterbedatum'.

So hast Du zusätzlich einen Ansporn und auch einen guten Überblick.

Vergiss aber nicht, dass die radikalste Methode, die einfachste, schnellste und wirkungsvollste ist. Sie erspart Dir ständiges aufpassen, waagesteigen, kalorienrechnen, Cholesterin-, Blutzucker- usw. Tests.



## SAMMELSURIMUM

(wichtige Fundstücke, mit denen ich den Hauptteil nicht verlängern wollte)

Wir essen viel zu viel !



Ist das Kultur, wenn man sich fünfmal täglich den Bauch vollschlägt, während die halbe Weltbevölkerung hungert ?



Wir denken mittlerweile zuviel an das Genugbekommen (Vitamine, Mineralstoffe etc.) und vergessen darüber das Zuvielbekommen (an Schleimbildern, Säurebildern, anorganische Mineralien etc.).



Bis Mittag befindet sich der Körper in der Ausscheidephase. Wir sollten ihn dabei mit Wasser, höchstens saftigem Obst und Bewegung unterstützen, nicht aber mit 'dichtem' Essen zusätzlich belasten.



Die Naturgesetze funktionieren ähnlich unserem Schulsystem. Man **muss** nicht lernen. Aber man wiederholt -mit schlechten Zensuren - , solange, bis man es gelernt hat



Unser Körper ist sehr fehlertolerant. Man kann sich jeden Verstoß gegen sein natürliches Bedürfnis mit einer Gesund-heitskonto-Abbuchung vorstellen. Ist der Kontorahmen über- schritten, verursachen auch schon geringfügige Abbuchungen, Mahnungen. Das erklärt auch die Erfolge unterschiedlichster Heilverfahren. Denn für den Kontostand ist es unerheblich, **welche** Schuld zuerst zurückgezahlt wird.

Unser Hauptproblem ist die Großzügigkeit der Schöpfung. Unser Einstiegs- Guthaben ist so großzügig bemessen, dass wir erst nach jahrelanger Gewöhnung an das Schuldenmachen, merken, dass wir von unserem Konto abbuchen.

Es gibt für jedes Problem eine innere und eine äußere Lösung:



Der Wanderer fragt den Hirten: "Wie wird denn morgen das Wetter werden?"

"Ja, das wird sicher so, wie ich's gern hab'."

"Na, und wie wird das sein?"

"Das weiß ich doch heut' no net' !"

"Warum wissen sie denn, dass es so wird, wie sie's gerne haben?"

"Ja mei', weil es wurscht is', wie's wird. Ich mag' jedes Wetter!"



EinUrlauber sagt zum einheimischen Fischer:

"Mensch, sie sitzen hier am Strand. Dabei ist das Meer voller Fische !"

"Ich hab doch schon die Fische, die ich brauch!"

"Aber sie könnten doch mehr fangen und verkaufen."

"Und was mach ich mit dem Geld?"

"Mensch, sie könnten sich ein größeres Boot kaufen und den Umsatz erhöhen."

"Und was mach ich mit dem erhöhten Umsatz?"

"Sie bräuchten nicht mehr arbeiten und könnten den ganzen Tag in der Sonne sitzen."

"Ich sitz doch in der Sonne!"



Bruder Simon, ein frommer Bettler sitzt zerlumpt und abgemagert am schlechtesten Platz der Stadt und macht einen erbarmungswürdigen Eindruck.

Gläubige kommen um ihn zu fragen, wie es möglich ist, die Vorschrift einzuhalten, Gott auch für das Böse, das einem passiert dankbar zu sein.

”Das weiß ich nicht, mir ist noch nichts Böses widerfahren.”  
antwortet Simon.

-----  
Auch in der Bibel findet sich bei Mose 1,29:

Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.



Aus einem Feng Shui<sup>12</sup>- Artikel:

Auch das Bewusstsein und die Einstellung des Kochs beeinflusst - wie wir wahrscheinlich alle schon erlebt haben - die Qualität des Mahles.

....

Moderne Küchen enthalten immer mehr technische Geräte. Das bedeutet auch eine Vermehrung der Belastung durch elektrostatische und elektromagnetische Felder - sogenannten Elektrostress. Dieser beeinflusst den Koch, als auch die Nahrungsmittel- Qualität.



aus Goethes Faust, 1. Teil:

Mephistopheles:

Mein Freund, nun sprichst du wieder klug  
Dich zu verjüngen, gibt's auch ein natürlich Mittel;  
Allein es steht in einem andern Buch  
Und ist ein wunderlich Kapitel.

Faust:

Ich will es wissen.

Mephistopheles:

Gut! Ein Mittel, ohne Geld  
Und Arzt und Zauberei zu haben:  
Begib dich gleich hinaus aufs Feld,  
Fang an zu hacken und zu graben,  
Erhalte dich und deinen Sinn  
In einem ganz beschränkten Kreise,  
Ernähre dich mit ungemischter Speise,  
Leb mit dem Vieh als Vieh, und acht' es nicht für

Raub,

Den Acker den du erntest, selbst zu düngen;  
Das ist das beste Mittel, glaub,  
Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen!

Faust:

Das bin ich nicht gewöhnt, ich kann mich nicht  
bequemen

Den Spaten in die Hand zu nehmen.  
Das enge Leben steht mir gar nicht an.

Mephistopheles:

So muss dann doch die Hexe dran!



Hier einige Erinnerungszettel zum ausschneiden, die Du überall dort anbringen kannst, wo Du häufig hinsiehst (Eingangstür, Geldbörse, Spiegel, etc.)

He-ee! Du-uu!  
Aufwachen !  
Hirn einschalten !

Nicht vergessen !  
!  
Bewusst bleiben !

Guten Appetit !  
ABER  
nur auf's RICHTIGE !

HEUTE  
SCHON  
GEDACHT ?

Die Welt ist wunderbar !  
SCHAU !

Heute schon  
**genascht ?**

Wie währ's mit  
etwas Bewegung ?  
JETZT !

**HALLO !**  
Der Tag ist  
**wunderbar !**

Guten Morgen !  
Machs' gut !  
(Du weißt schon)

**ERINNERUNG !**

**Deine Vorsätze**  
**sind gut !**  
(wär' schad' drum)

Bis ich das wieder les',  
ist mir nichts  
passiert !

Nicht nur Zucker  
ist süß !

Heute schon  
**gelächelt ?**

Sei gut  
zu dir  
(Aber so, dass es Dir morgen nicht leid tut)

**NIMM DIR**  
**ZEIT !!**

!!! DENKEN !!!

**ERINNERUNG !**

Freu' Dich auf  
das  
**ERGEBNIS**

DU KANNST !

ALLES, WAS DU

WILLST !

Mach' Dir nicht' heut',  
den Ärger von morgen

BITTE,

**halt' durch**

Sei gut  
zu dir

(Aber so, dass es Dir morgen nicht leid tut)

**genieß'**  
**jede**  
**SEKUNDE**

!!! FÜHLEN !!!

**Achtsam sein !**

Freu' Dich auf  
das  
**ERGEBNIS**

DU KANNST !  
DU WIRST  
SEHEN !

Sieh' Dich jetzt schon, Dir  
morgen

**gratulieren**

BITTE ,

**halt' durch**

**DU BIST  
EINMALIG !**

(Nicht vergessen)

**DU  
SCHAFFST  
ES**

!!! FÜHLEN !!!

**Achtsam sein !**

Ich freu' mich auf  
das  
**ERGEBNIS**

ICH KANN !  
ALLES, WAS ICH  
WILL !

Ich seh' mich jetzt schon, mir  
morgen

**gratulieren**

ICH,

**halt' durch**

ICH BIN  
EINMALIG !

(Nicht vergessen)

ICH  
SCHAFF'  
ES

Weitere Informationen zu diesem Thema, immer wieder aktuelle Artikel, neue Erkenntnisse, Rückmeldungen, Rezepte, etc. im Internet unter:

<http://members.yline.com/~naturpur>

Bitte diesen Ausdruck bzw. die o.g. Adresse auch weitergeben!