

# Naturheilkunde: Das grüne Blatt

## Die Grundlagen einer richtigen Ernährung

Von Alfred Dorschner (HP)

Bei meiner Umstellung auf reine Rohkost erlebte ich die wunderbare Wirkung der grünen Natursalate als besonders heilend für Herz, Nerven und hochwirksam in der Umgestaltung unseres für den Gesundheitsprozeß so ausschlaggebenden Stoffwechsels, wobei die Darmflora, durch die säureüberschüssige Zivilisationsnahrung ins Pathologische verändert, durch die hohen Basenwerte des grünen Blattes wieder regeneriert und damit überhaupt erst die Voraussetzung geschaffen wird für ein gesundes Blut und gesunde Lymphe — Säfte, die unseren Körper gesund aufzubauen vermögen.

Beim Studium entsprechender Literatur und nach einer wissenschaftlichen Begründung meiner auf reinen Gefühlserlebnissen beruhenden Erkenntnis von dem hohen Gesundheitswert des grünen Blattes suchend, stieß ich auf einen in den wissenschaftlichen Hausmitteilungen der Firma Thoraduranwerk Hense KG, Hüls bei Krefeld, veröffentlichten Artikel meines Heilpraktiker-Kollegen Karl Przygodda, Berlin, mit dem Titel „Die Grundlagen einer richtigen Ernährung“, der mir aus der Seele gesprochen war und meine Ansicht über die Bedeutung des grünen Blattes auch wissenschaftlich untermauerte.

In meiner sudetendeutschen Heimat pflegte man schwer heilende Wunden durch Kräuterauflagen zu heilen, und der Artikel begann auch mit einer solchen Heilung.

## Dieser grüne Wundverband brachte die entscheidende Hilfe

Ein zehnjähriger Junge verletzte sich beim Holzhacken am Knie, und da ihm seine Eltern den Umgang mit einem Beil streng verboten hatten, verband er die Wunde in primitiver Weise selbst. Nach einigen Tagen kam es zu einer fieberhaften Entzündung, Schwellung und Eiterung des Knies. Die Wunde ließ sich nicht mehr verheimlichen. Die Eltern zogen entsetzt über den Zustand einen Arzt zu Rate, welcher nach zwei weiteren Tagen, um das Schlimmste zu verhüten, zur Amputation des Beines raten mußte. Die Eltern erbaten sich Bedenkzeit um einen Tag, in der Hoffnung, daß doch noch ein Wunder geschehen könnte und suchten Hilfe bei einem Schäfer, von dessen Wunderkuren sie gehört hatten. Er besah sich die Wunde und erklärte, er komme sofort wieder. Mit einer Handvoll grüner Blattsubstanz, in der die Eltern Brennesseln, Wegerich und Scharbocksblätter unterscheiden konnten, kehrte er zurück. Mit dem zerhackten, spinatähnlichen Brei bedeckte er die Wundfläche völlig und verband sie. Das hohe Fieber ging nach dieser Anwendung über Nacht zurück. Als der Arzt am nächsten Morgen den Verband abnahm, war die Geschwulst wesentlich gebessert. Nach einem weiteren Aufschub der Amputation um einen Tag konnte der Schäfer abermals einen Blätterbrei mit mehreren Kräutern auf die Wunde bringen. Dieser zweite grüne Wundverband brachte die entscheidende Hilfe. Die Operation war überflüssig geworden.

Dieser Junge, Sepp Schwab, hatte einen Freund namens Richard Willstätter, der dies alles miterlebte und nicht vergessen konnte. Er ahnte, daß in der grünen Blattsubstanz ein Naturgeheimnis verborgen sein mußte. Als er 8 Jahre später zur Universität ging, entschloß er sich, Chemie zu studieren, um dieses Geheimnis zu enträtseln. Sein Hauptarbeitsgebiet war die Biochemie der Pflanzen, und im Jahre 1913 schrieb er seine Dissertation über das Chlorophyll, den grünen Farbstoff der Pflanzen. Zwei Jahre später erhielt er für die Arbeit den Nobelpreis. Er hatte in dieser Arbeit erklärt, daß das Chlorophyll fähig sei, mit Hilfe des darin gespeicherten Sonnenlichtes, aus toter Materie lebende Substanz aufzubauen - eine ungeheuerliche Fähigkeit im Sinne der chemischen Forschung.

## **Alles Leben kommt vom grünen Blatt, deshalb hat es die Schöpfung mit allen Lebens- und Aufbauelementen versehen.**

Der Arzt Dr. Hans Fischer, ebenfalls Nobelpreisträger, fand heraus, daß die Chemie der grünen Blätter fast identisch ist mit dem Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Im Reagenzglas konnte nicht nachgewiesen werden, daß das grüne Blatt die Eigenschaft besitzt, pathogene Bakterien zu vernichten, wie man es nach den vorangegangenen Erkenntnissen hätte vermuten müssen. Brachte man aber das grüne Blatt mit dem Fleischgewebe eines kranken Menschen oder Tieres zusammen, dann wurden die pathogenen Bakterien vernichtet bzw. ihr Wachstum stark gehemmt. Jedes grüne Blatt ist ein starker Sauerstoffträger und gleichzeitig Träger des Cofermentes der Atmung. Nun beherbergt der Mensch Bakterien, die für seine Gesundheit verantwortlich sind und als Aerobier den Sauerstoff zum Leben dringend brauchen, während ihre Gegenspieler, die Anaerobier, als die pathogenen und krankmachenden Bakterien, im Sauerstoff umkommen, weil der ihr größter Feind ist. Die Gesundheit des Menschen ist also davon abhängig, daß seinen gesunderhaltenden Bakterien genügend Sauerstoff zur Verfügung steht, was dann gesichert ist, wenn das Eisen im grünen Blatt die Bindung dieses Sauerstoffes im Blut sichert. Der im Blatt gebundene Sauerstoff ist nicht nur befähigt, im arbeitenden Gewebe den Abbau der Kohlehydrate mit zu gewährleisten und eine etwaige Sauerstoffschuld abzutragen, sondern ist auch die beste Waffe im Kampf der Aerobier gegen die Anaerobier bzw. gegen die pathogenen Bakterien.

Mit der Menge des in den Geweben gebundenen Sauerstoffes werden die anaeroben, parasitär lebenden Bakterien vernichtet. Die anaeroben Bakterien leben vom Phosphor, dem Gegenspieler des Chlorophylls. Wenn der P-Anteil über ein bestimmtes Maß im Blinddarmsack steigt, dann entwickeln sich die dort lebenden Anaeroben-Bakterien sehr schnell. Die damit zusammenhängende Gärung schließt die normale Sauerstoffzufuhr aus. Prof. Möser, der eine Sängerin mit einem durchgebrochenen Blinddarm operierte, fertigte sich selbst eine Chlorophyll-Lösung an und tat sie in das schon vereiterte Bauchfell der Patientin. Schon am nächsten Tag wußte er, daß das Leben der Patientin gerettet war. (Teile dieser Schilderung sind dem Buch „Wunderdrogen“ von Helmuth Böttcher entnommen.)

## **Das Chlorophyll wäre ein überlegener Ersatz für das Penicillin, welches seinen guten Ruf zu Unrecht verdient**

Das Chlorophyll wäre ein ideales Mittel zur Verhütung von Infektionskrankheiten, wenn man es in der täglichen Nahrung in Form von Rohsalaten einbaute, eine Unterlassung, die als ein sträfliches Versäumnis anzusehen ist. Die Schuld trifft die Ernährungsforscher, die nicht das Chlorophyll als bevorzugtes Nahrungsmittel und bestes Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten empfehlen, sondern die mit einer anaeroben Chemie ausgestatteten Getreidekörner als Wertfaktor Nr. 1 für den Menschen bezeichnen. Die nur in Anaerobiose gedeihende Krebszelle wird von dem Chlorophyll im Blattgrün genauso vernichtet wie alle anaerob lebenden, pathogenen Bakterien.

Dazu ein Erlebnis aus der Heilpraxis. Ein Onkel kommt aufgeregt zu mir, seine Frau wurde von den Ärzten aufgegeben. Befund: ihr Darm ist in der ganzen Länge total verkrebt, es wurde ein Darmstück operiert, im Labor untersucht, als Krebs diagnostiziert, und der Fall als hoffnungslos angesehen. Ich riet sofort zur ausschließlichen Ernährung mit grünem Blattgemüse und Meidung alles Gekochten. Nach einer Zeit nahm diese bis auf die Knochen abgemagerte Frau bei dieser Nahrung wieder zu und erreichte nach einem halben Jahr ihr normales Gewicht und ihre alte Kraft wieder. Im Alter von 68 Jahren hatte sie ihr Todesurteil von der Wissenschaft erhalten, sie blieb gesund und starb im Alter von 87 Jahren.

Der Mensch, der das eßbare Blattgrün unzerkocht als Salat in seine tägliche Nahrung einbaut, benötigt keine besonderen Schutzstoffe gegen pathogene Bakterien. Die eßbaren Blattpflanzen enthalten, soweit sie grün sind, das meiste Chlorophyll, die Wurzeln davon noch genügend, während alle Sämereien mit ihrer im Keimling befindlichen Konzentration den pathogenen krankmachenden Bakterien ein vorzügliches Nahrungsgemisch bieten. 20-25% ist das Optimum an Sämereien der verschiedenen Art in der täglichen Nahrung.

## **Alles Wertvolle, was die Natur in der Nahrung zu vergeben hat, spendet sie uns reichlich im grünen Blatt.**

Ideal ist es für den Menschen, wenn in seiner Umgebung genügend Blattgrün wächst, das die Atemluft mit Sauerstoff füllt und wenn er dieses Blattgrün als Bau- und Betriebsstoff genügend verzehrt. Alles Wertvolle, was die Natur in der Nahrung zu vergeben hat, spendet sie uns reichlich im grünen Blatt. Mit dem mehr oder weniger starken Zerealienverzehr verschlechtert sich unsere Atmung, sinkt der Sauerstoffdruck. Die einseitige Getreidenahrung vermindert nicht nur den optimalen Sauerstoffdruck, sondern verhindert auch die Bindung des Sauerstoffes im Blut, die Utilisation. Mit dem sinkenden Blattgrün- und steigenden Brotkonsum läuft der Sauerstoffunterdruck einher und damit verändert sich unsere Atmung. Durch den mangelnden Sauerstoffdruck tritt ein Sauerstoffmangel in den Zellen auf, die Sauerstoffversorgung der Gewebe ist bedroht, und die dadurch auftretenden Durchblutungsstörungen führen zu einer mangelhaften Versorgung der Körperorgane und ihrer lebenswichtigen Nahrungszufuhr.

Ein Beispiel, wohin ein lebenslanges Meiden der Grünsalate noch im Alter von 80 Jahren führen kann, erlebte ich an einer Patientin dieses Alters, zu welcher ich wegen Asthma, Wassersucht, entzündeten offenen Beinen, aus denen der Eiter quoll, gerufen wurde. 2 Monate homöopathischer Behandlung zeitigten keinen Erfolg, das Leiden verschlimmerte sich, die schwindende Atmung nahm lebensbedrohende Formen an. In dieser letzten Not vor dem Sterben, erklärte sich die Patientin endlich bereit, auf jede Nahrung zu verzichten und nur noch vom grünen Blatt zu leben. Als ich nach einer Woche die Patientin wieder aufsuchte, lag sie flach im Bett, wo sie vorher nur noch die ganze Nacht aufrecht im Bett sitzend, um Atem gerungen hatte, die Beine waren ohne Wasser, die offenen Wunden geheilt, da konnte ich die Bezeichnung des Chlorophylls als Wunderdroge verstehen. Die Frau starb 6 Jahre später, ohne je wieder solche Anfälle bekommen zu haben, ganz friedlich, bei normaler Atmung und hatte meinen Rat befolgt, täglich ihren Grünsalat zu essen.

Die vermehrte Milchsäurebildung (GärungCa-Gefahr) die man zuerst als physiologischen Vorrang bei Muskelermüdung nach angestrenzter Arbeit angesehen hatte, wurde von dem Chemiker Liebig als pathologisch erkannt, hervorgerufen durch eine schlechte Sauerstoffversorgung der Gewebe. Liebig hatte erkannt, daß normal mit Sauerstoff versorgte Gewebe keine Milchsäure an das Blut abgeben, sondern umgekehrt Milchsäure aus dem Blut aufnehmen. Prof. Warburg stellte schon 1926 fest, daß normale Körperzellen nur dann Milchsäure ausscheiden, wenn sie Sauerstoffmangel haben, oder die Normalatmung gehemmt ist.

Wenn man einem Ca-Kranken, dessen Hämatogramm das Fehlen der Phosphorlipide anzeigt, sowohl mit der Nahrung als auch durch Medikamente reichlich P-Lipide zuführt, beschleunigt man mit Sicherheit sein Ableben. Dieser Überfluß an hochaktiven Phosphor-Verbindungen wird für ungezählte Kranke zum Verhängnis. Unter keinen Umständen darf man Tumorkranke mit Lecithin (Eiern) oder energiereichen Phosphor-Präparaten füttern, man beschleunigt damit nur das Wachstum der Krebszellen und darüber hinaus wird die Normalatmung gesenkt, die sowieso schon mangelhafte Sauerstoffversorgung der Zellen gestört, welche sich relativ schnell auf Gärung umstellen.

Je größer die Konzentration der Krebs-Geschwulst, um so größer ist die Beschleunigung, mit der der Phosphor aus dem Blute verschwindet und von der Geschwulst aufgenommen wird.

Solange die Normalzellen genügend mit gebundenem Sauerstoff versorgt werden, entarten sie nie zur wuchernden, gärenden Krebszelle.

Nicht der Mangel an Sauerstoff direkt, sondern die mangelnde Bindung desselben, die Fähigkeit des Blutes, den Sauerstoff in genügender Menge locker zu binden, ist das Entscheidende.

Durch eine 90 %o-Getreideernährung gingen Tausende Häftlinge elend zugrunde. Die furchtbare Gärung, ausgelöst durch eine einseitige Zeralienahrung mit dem dadurch bedingten Sauerstoff-

Unterdruck und absoluten Sauerstoffmangel, war die Ursache. Erst ein Eßlöffel voll eisenhaltiger, grüner, frischer Brennessel-Blattschubblätter, als zusätzliche Nahrung täglich, rettete vielen das Leben.

### **Eine 20-25%-Getreidenahrung ist für den relativ gesunden Menschen das Optimum.**

Höhere Werte, besonders über 50%, fördern auf die Dauer die Gärung und vermindern den optimalen Sauerstoffdruck, der nun einmal die Voraussetzung für eine gute Gesundheit ist.

Zu den phosphorreichen Nahrungsmitteln gehört das Ei mit seinem hohen Lecithingehalt. Es führt hochwertiges Eiweiß, welches in seiner Konzentration wachstumsfördernder Stoffe dem schnellwachsenden Vogel bzw. Fisch angepaßt ist, niemals aber dem langsam wachsenden Menschen. Das tägliche Ei oder sogar mehrere zeitigen mit ihrem viel zu hohen Lecithingehalt nicht nur für Kinder schwerwiegende Folgen. Immer wieder kann man beobachten, daß intelligente, aber schwer erziehbare Kinder von den unwissenden Eltern täglich Eier bekommen. Bei starken Eieressern heilen Wunden schwer, so kann man durch reichlichen Eiergenuß Eiterungen beliebig lange unterhalten. Auch kann man einen starken Leukocytenanstieg beobachten. Eine erhebliche Menge der Schlaganfallaspiranten sind starke Eieresser, die oft schon mit 40 Jahren und früher ihren Schlaganfall bekommen. Bei Frauen wird durch Eiergenuß der Beginn der Menstruation um Jahre vorverlegt und der Geschlechtstrieb stark gefördert, während das Klimakterium um Jahre zu früh eintritt. Die Neigung zu Lähmungen wird verstärkt, kurzum, die Lebensuhr läuft bei Eieressern wesentlich schneller ab. Auch bei diesem Problem ist die Menge entscheidend. Das lebenswichtige Phosphatid Lecithin (von griech. Lekithor = Eigelb) schafft, in großen Mengen zugeführt, eine körperliche und geistige Frühreife, eine sich steigernde Nervenschwäche, verbunden mit unangenehmen Charaktereigenschaften, Eigensinn, Jähzorn, frühzeitiger Vergeisung.

Alten, bettlägerigen Kranken täglich Ei mit Rotwein zur schnelleren Genesung zu verordnen, ist absurd. Man verlängert nur das Leiden. Besonders sei vor Roggen und Kaviar gewarnt. Durch starke Salzlösungen konserviert wirken sie besonders gefährlich.

Gerade katastrophal sind die Schulspeisungen Kakao mit Keks oder Brötchen. Kein Wunder, wenn bei den Zahnarztvisiten in der Schule kaum ein Kind mehr mit einem ganz gesunden Gebiß gefunden wird. Mit solchem Speisezettel fördert man von offizieller Seite den Zahnverfall.

Theobroma heißt die Kakaobohne, also die Götterspeise. Diese Götterspeise ist eine der stärksten Oxalsäureträger und sie wird noch mit reichlich Zucker genießbarer gemacht. Man stärkt durch sie die Neigung zu Nierensteinen. Kinder brauchen Kalk und eisenreiche Aufbaunahrung.

### **Ich erklärte der Mutter, dass die Ernährung des Kindes vollkommen falsch war und zu dieser Abwehr des Körpers geführt hätte.**

Ich wurde zu einem Jungen von zwei Jahren gerufen, welcher abgemagert zum Skelett, gelb wie ein Chinese, noch nicht sitzen und laufen konnte, der keine Speise behielt, schon zweimal in der Kinderklinik gewesen war, ohne Erfolg. Er erbrach jede Speise. Die Eltern hatten das Kind mit viel tierischem Eiweiß, Kohlehydraten und Fett ernährt, wie es die Medizin lehrt und hofften, ein kräftiges Kind damit aufzuziehen. Das Gegenteil war eingetreten. Das Kind lag auf einer Gipsschale, weil die Orthopäden eine Knochenschwäche vermuteten. Ich erklärte der Mutter, daß die Ernährung des Kindes vollkommen falsch war und zu dieser Abwehr des Körpers geführt hätte. Ich verordnete eine volle Umstellung auf gemüsereiche Kost mit viel Frischkost, Vermeidung von Fleisch und allen Milchprodukten sowie Zucker oder Honig, und schon nach 3 Tagen konnte der Junge geringe Nahrungsmengen behalten. Nach 4 Wochen entleerte er riesige Mengen eines vergorenen, schwarzen Stuhls, worauf der Hunger eintrat und ein rascher Kräfteaufbau, so daß er nach einem weiteren Monat im Laufstall laufen, kurze Zeit danach ohne Hilfe gehen konnte und sich zu einem gesunden Knaben entwickelte. An dieser Heilung hatte das grüne Blatt seinen entscheidenden Anteil, es wurde als Hauptbestandteil einer Rohkostplatte vor dem Mittagessen als erste Speise gegessen. Man sprach von einer Wunderheilung.

Die Verbrennung der Nahrung wurde durch die ungesättigten Fettsäuren in den nicht erhitzten pflanzlichen Ölen, ganz besonders gefördert. So liefert uns die Linolsäure das Leinöl in vorzüglicher chemischer Bindung und ist ein bewährtes Mittel beim Bronchialasthma. 1-2 Teelöffel voll nach der Morgen- und Mittagsmahlzeit fördern nicht nur die normale Oxydation, sondern entschleimen die Bronchialäste, -zweige und Alveolen, deren chronische Erkrankungen sich die Mehlsuppen- und Kuchenfreunde und Biertrinker aus Unwissenheit erworben haben. Auch für Darmgeschwüre ist das Leinöl ein Heilmittel. Eine Dame wurde von schweren, regelmäßigen Magenkoliken heimgesucht und heilte sie mit einem Teelöffel frischen Leinöls vor dem Mittagessen. Leinöl mit Honig zu genießen ist nicht ratsam, die Heilwirkung bleibt dann aus.

Auch die Mütter, welche schon nicht mehr stillen können, würden dazu in der Lage sein, wenn sie schon vor oder spätestens während der Schwangerschaft täglich ihren Teller Grünsalat gegessen hätten. Der Säugling empfängt die aufbauende Grünsalatsnahrung durch die Milch, von der man früher sagte, sie ist flüssiges Gras. Wir haben große Erfolge bei Kindern mit einem Teelöffel Brennnesselsaft gehabt, wenn sie wegen Knochenschwäche nicht sitzen konnten oder wegen anderer Gebrechen in der Entwicklung zurückblieben. Ebenso kann man im Frühjahr Löwenzahn-, Endivien-, Rapünzchensaft der Milch zusetzen. Man beginnt mit einem Teelöffel und steigert die Menge laufend. Das so mit Zusatz von frisch gepreßten Säften ernährte Kind bleibt von Infektionen und den Säuglings- und Kinderkrankheiten verschont, bekommt einen vorzüglichen Knochenbau und schmerzlose Zahnung. Dagegen ist der mit Getreidebreien ernährte Säugling stets anfällig. Der Erwachsene erhält im Frühjahr durch die Wildkräutersalate, die er in der Natur an Wiesen und Waldrändern pflücken kann, wie Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, Breitwegerich, Schafgarbe, Sauerampfer, Brunnenkresse, das beste Chlorophyll aus der Hand der Natur, um seine Lebensgeister nach langem Winter durch eine körperliche Generalreinigung zu neuer Tätigkeit anzuspornen.

### **Die ideale Zuchtanstalt für die pathogenen Viren, Spirillen, Kokken und Bazillen ist der Mensch selbst.**

Die Asche dieser Mikroorganismen besteht zu mehr als 500/0 aus Phosphor. Nur starke Phosphorträger können Anaerobier sein. Dank des hohen Phosphorgehaltes vermehren sich diese Bakterien ins Ungemessene und würden alle übrigen Lebewesen vernichten, wenn nicht der grüne Gürtel mit dem darin gebundenen Sauerstoff ihnen ein energisches Halt gebieten würde. Die Ausscheidungen der Menschen und Tiere, die zum größten Teil aus Bakterienleibern bestehen, werden von bestimmten Mikroben abgebaut, und wieder andere bauen die erste Lebensstufe auf. Aus unseren Ausscheidungen, den überaus giftigen Abfallstoffen, bauen bestimmte Bakterienarten den fruchtbaren Humus wieder auf, der die Voraussetzung für die vielseitige gesunde, grüne Pflanzengemeinde ist. Auf dem Jauchetümpel ergrünt ohne unser Zutun die entgiftende Wasserlinse. Mit der zunehmenden Ergrünung seiner Oberfläche verschwindet die Fäulnis und der begleitende üble Geruch.

So ist es überall in der Natur. Unter der Vorarbeit der ungezählten Mikroorganismen baut die Pflanze im ewigen Kreislauf unsere Nahrung wieder auf. Der grüne Gürtel vernichtet die Gärung und die sich anschließende Fäulnis überall, auch im tierischen und menschlichen Körper. Der Mensch, der da glaubt, er könne die grüne Blattsubstanz gänzlich entbehren, vernichtet sich selbst. Von den essentiellen Schlüsselstoffen nimmt das Blattgrün eine Sonderstellung ein, sowohl als Nahrungs- wie als Heilmittel.

**Im Anfang der Schöpfung,  
dem Stirb und Werde  
Schuf Gott das Blatt auf dieser Erde.  
Seine größte umfassende Schöpfertat  
War das lebenerhaltende grüne Blatt.**