

The background of the cover is a painting of a landscape. In the foreground, there are dark, silhouetted trees and a path leading towards the middle ground. In the middle ground, there is a large, dense cluster of trees with autumn foliage in shades of green, yellow, and orange. In the background, a church with a tall, white spire topped with a golden cross is visible, along with another smaller structure with a golden dome. The sky is a mix of blue and yellow, suggesting a sunset or sunrise.

GALINA SCHATALOVA

# Heilkräftige Ernährung

Eine energetische  
Lebensmittel- und Heilkräuterkunde  
für wahre Gesundheit

GOLDMANN



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

Mit ihrem Buch »Wir fressen uns zu Tode« hat sich die russische Wissenschaftlerin und Ärztin Galina Schatalova mittlerweile auch in Deutschland bei zahlreichen ernährungsbewussten Lesern einen Namen gemacht. Das vorliegende zweite Buch der inzwischen 90-jährigen Autorin knüpft an die Thesen des ersten an. Sie beschreibt praktische Maßnahmen, wie mit ihrer Methode chronisch Kranke, insbesondere mit Herz-Kreislauf-Beschwerden und Krebs, geheilt werden können. Das Geheimnis ihrer Behandlung liegt in der Wiederherstellung und Stärkung des Immunsystems dank einer radikalen Entschlackung des Magen-Darm-Traktes. Anschließend und darauf aufbauend präsentiert sie die zwei Pfeiler ihrer Ernährungslehre: 1. Wir benötigen viel weniger Nahrung, als wir normalerweise zu uns nehmen. 2. Jede Vermengung von pflanzlichem und tierischem Eiweiß belastet und schädigt den Organismus.

### *Autorin*

Galina Schatalova, Jahrgang 1916, ist ausgebildete Chirurgin und Wissenschaftlerin. Sie leitete die medizinische Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. 1960 begann sie mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts. Um den Erfolg ihrer Theorien zu beweisen, unternahm sie 1990 mit den von ihr behandelten Patienten einen 500 Kilometer langen Fußmarsch durch die Wüste.

*Von Galina Schatalova ist bei Goldmann bereits erschienen:  
Wir fressen uns zu Tode (14222)*

GALINA SCHATALOVA

# Heilkräftige Ernährung

Eine energetische Lebensmittel- und  
Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit

Aus dem Russischen  
von Felix Eder



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die russische Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel  
»Celebnoe Pitanie« beim Verlag Litur, Ekaterinburg.

Verlag und Übersetzer  
bedanken sich bei Jelena Grachova,  
die uns dieses Buch  
eindringlich empfohlen hat.



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Mochenwangen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2006

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 Galina Schatalova

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Isaak Lewitan

Redaktion: Daniela Weise

WL · Herstellung: CZ

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN-10: 3-442-21745-8

ISBN-13: 978-3-442-21745-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>TEIL I: GRUNDLAGEN DER HEILKRÄFTIGEN ERNÄHRUNG.</b> .....	17
<b>1 Wovon lebt der Mensch?</b> .....	19
Der Vater der Trübsal: ein verdorbener Magen ...	19
Das Paradox der »wissenschaftlich begründeten« Normen .....	20
<b>2 Spiritualität, Psychologie, Ernährung</b> .....	23
Das Gedächtnis des Kosmos .....	23
Mikromodell einer geistig gesunden Gesellschaft .	26
Die Grimassen des Fortschritts .....	29
Bewusstsein und Unbewusstes regulieren .....	31
Die Spiritualität der Nahrung in den Lehren der Alten Welt .....	32
Der moderne Mensch: im Joch von Gewohnheiten und Vorlieben .....	34
<b>3 Die Reichtümer der Natur</b> .....	37
Saucen und Gewürze .....	38
Kartoffel und Topinambur .....	38
Kohl .....	43
Zwiebel .....	45
Knoblauch .....	47

Gartenkräuter .....	48
Lauch (Porree).....	50
Sauerampfer .....	50
Spinat .....	50
Karotte .....	51
Gurke .....	54
Tomate .....	55
Physalis.....	55
Kürbis.....	56
Rote Rübe .....	57
Zucchini .....	58
Aubergine.....	59
Wild wachsende Kräuter und Pflanzen.....	60
Brennnessel .....	61
Nüsse .....	62
Sonnenblumen- und Kürbiskerne .....	63
Hülsenfrüchte .....	65
Getreidekulturen.....	68
Brot.....	70
Reis .....	78
Mais .....	79

TEIL II: DIE VORBEUGENDE UND HEILENDE WIRKUNG DER HEILKRÄFTIGEN ERNÄHRUNG .....	81
--	----

<b>4 Die Sackgassen der Zivilisation .....</b>	<b>83</b>
Der Ertrinkende klammert sich an einen ... Wunderheiler .....	83
Feinde oder Freunde? .....	86
Immunologische Barrieren des lebenden Organismus .....	90
Ein paar Worte an den ungeduldigen Leser .....	98

<b>5 Chronischen Erkrankungen vorbeugen</b> . . . . .	102
Über die Selbstregulierung . . . . .	102
Braucht der Mensch »Bremsen«? . . . . .	104
Die Wiederherstellung der natürlichen Immunität	107
Die Vorbeugung von Störungen der Atmung. . . . .	110
<b>6 Heilkost</b> . . . . .	113
Vorläufige Bekanntschaft . . . . .	113
Physiologische Aspekte der Heilkost . . . . .	118
Ein Urteil mit aufgeschobener Vollstreckung. . . . .	127
<b>7 Ernährung und Herz-Kreislauf- Erkrankungen</b> . . . . .	135
Im Teufelskreis der Krankheit . . . . .	135
Die Kunst des Arztes . . . . .	137
Zwei Ansichten über den menschlichen Organismus . . . . .	139
Im Widerstreit: Die Natur gegen die Chirurgie . . .	148
<b>8 Die Rolle der Ernährung bei der Entstehung und Behandlung von Krebs</b> . . . . .	152
Im Zwist mit der Natur . . . . .	152
»Egoisten« und »Kollektivist« . . . . .	153
Ist Krebs heilbar? . . . . .	155
Im Bündnis mit dem Organismus, nicht gegen ihn	158
Ich kämpfe für einen Menschen, solange er dies selbst will . . . . .	161
Behandlung über Videoaufzeichnung . . . . .	168
Die Besonderheiten der Behandlung von Krebs . .	170
Strategie und Taktik der Behandlung . . . . .	175
Heilfasten: Für und Wider . . . . .	178
Wasseranwendung bei Krebs . . . . .	182
Safttherapie . . . . .	183



Urintherapie. . . . .	185
Gesundheitsregeln nach Nishi . . . . .	186
Einige Heilpflanzen der Volksmedizin zur Krebsbehandlung . . . . .	194
<b>Nachwort</b> . . . . .	197
KULINARISCHE REZEPTE IM SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG . . . . .	201
<b>Alltagskost</b> . . . . .	203
Saucen. . . . .	203
Speisen mit Kartoffeln . . . . .	208
Saucen für Kartoffelgerichte. . . . .	213
Speisen mit Topinambur. . . . .	214
Speisen mit diversen Kohlsorten . . . . .	216
Speisen mit Gartengemüse . . . . .	231
Speisen mit Karotten. . . . .	233
Speisen mit Gurken. . . . .	236
Speisen mit Tomaten . . . . .	236
Speisen mit Kürbis . . . . .	241
Speisen mit Zucchini. . . . .	242
Speisen mit Wildkräutern. . . . .	244
Speisen mit Nüssen . . . . .	246
Speisen mit Hülsenfrüchten . . . . .	251
Speisen mit einfachem, ungesäuertem Teig. . . . .	253
Speisen mit Reis. . . . .	262
Speisen mit Getreide . . . . .	267
Salate aus rohem Gemüse . . . . .	268
Suppen und Brühen. . . . .	271
<b>Feiertagskost</b> . . . . .	281

Das Leben ist ein Born der Lust:  
Aber aus wem der verdorbene Magen redet,  
der Vater der Trübsal,  
dem sind alle Quellen vergiftet.  
*Nietzsche, Also sprach Zarathustra*

## Vorwort

»Wir sehen die reale Welt so, wie wir erzogen wurden, sie wahrzunehmen.« Auf diesen weisen Gedanken stieß ich in Carlos Castanedas Buch *Die Lehren des Don Juan. Ein Yaqui-Weg des Wissens*, das ich erstmals vor vielen Jahren in einem Bergsteigerlager auf den Aleuten kennen lernte.

Hier, weit weg von der Zivilisation, in einer Atmosphäre autonomer Existenz, fand eines meiner ersten Experimente statt, dessen Ziel die Untersuchung der optimalen Nahrungsration des Menschen unter lang anhaltenden und schweren physischen Belastungen war. Ich erinnere mich, mit welcher Freude die drei nach meinem System vorbereiteten jungen Bergsteiger beim Aufbruch zu einer schwierigen Besteigung die schweren Rucksäcke mit Konserven, Würsten, Käse und Brot zurückließen und sie durch kleine Gürteltaschen ersetzten und wie munter und lebensfroh sie nach sechs Tagen von der schwierigen Besteigung eines Fünftausenders zurückkehrten.

Nachdem ich ihnen das Geleit gegeben hatte, blieb ich allein mit dem genannten Buch, das inoffiziell im Samisdat-System mit einer Abziehmaschine auf Zigarettenpapier gedruckt worden war. Ich »verschlang« es förmlich, so ungewöhnlich und gleichzeitig vertraut erschien mir die Art der Yaqui-Indianer, präzise die Welt zu beschreiben. Seither

wuchs meine Neigung, nicht blind den allgemein anerkannten, angeblich unerschütterlichen Vorstellungen in der Wissenschaft und im Leben zu glauben. Und das, wie ich mich mehrfach überzeugen konnte, zu Recht.

In der modernen Wissenschaft, darunter auch in der Ernährungswissenschaft, gibt es nicht wenig Fehlerhaftes, das von einem niedrigen Niveau der Welterkenntnis herührt. Aber das hindert den Menschen nicht, selbstgefällig davon auszugehen, dass er klüger sei als die lebende Natur und dass er ihre Gesetze außer Acht lassen könne. Die Quintessenz dieser Weltanschauung wird in Russland folgendermaßen in Worte gefasst: »Wir können keine Gnade von der Natur erwarten; unsere Aufgabe ist es, sie uns von ihr zu holen.« Und wir holen sie uns durch Gewalt und Zerstörung.

Dabei sind die Gesetze der Natur weise. Darin fließen organisch das Materielle und Ideelle, das Kleine und das Große, das Konkrete und das Allgemeine zusammen. Wie kleine Kinder, die ihr Spielzeug kaputtmachen, zerlegen wir all das in Bestandteile und untersuchen jedes für sich in der Hoffnung zu verstehen, wie das Ganze funktioniert. Diese Forschungsmethode dominiert heute sowohl in den Naturwissenschaften als auch in der Philosophie, welche aufgerufen ist, den von den Wissenschaftlern gefundenen objektiven Fakten einen Sinn zu geben.

Es geht nicht darum, diese Methode der Welterkenntnis abzulehnen – die Bedeutung ihrer Ergebnisse ist nicht zu leugnen. Aber diese Methode birgt in sich auch eine ernste Gefahr. Das Unglück besteht darin, dass sowohl die Naturwissenschaften als auch die Philosophie, wenn sie nicht »geistig befruchtet« sind, häufig richtige Monster gebären, wie zum Beispiel die Theorie der ausgewogenen Ernährung.

Die ganze Welt neigt den Kopf im Gedenken an die zigtausend Menschen, die in den Atomstürmen von Hiroshima und Nagasaki gestorben sind. Uns alle hat die Tragödie von Tschernobyl erschüttert. Aber gleichzeitig machen wir uns nicht die Mühe, auch nur einen Augenblick nachzudenken über die fürchterlichen Konsequenzen der absoluten Herrschaft der genannten »Theorie«, welche Jahr für Jahr das Leben von Millionen und Abermillionen Menschen dahinflaßt, die vor ihrer Zeit an der von der Autorität dieser Theorie geheiligten widernatürlichen, dem menschlichen Organismus nicht angemessenen Ernährung sterben.

Der »Geist« ist die Wasserscheide, welche die heilkräftige Ernährung – ein untrennbarer Bestandteil des von mir geschaffenen ganzheitlichen Systems der natürlichen Gesundung – von der so genannten ausgewogenen trennt. Wobei ich unter dem Wort »Geist« nicht nur Bildung, Belesenheit, musikalische Kenntnisse oder die Fähigkeit verstehe, sich in den Stilen, Genres und Richtungen der Kunst auszukennen, sondern die Fähigkeit, mit jeder Körperzelle die Harmonie der vielgesichtigen, vielfarbigen, vielfältigen und gleichzeitig einheitlichen Welt wahrzunehmen und zu fühlen.

Ich werde mich hier nicht bei den zahllosen Mängeln der Theorie der ausgewogenen Ernährung aufhalten, zumal das in den folgenden Kapiteln des Buches ausführlich erfolgen wird. Ich möchte nur sagen, dass diese »angeborenen« Mängel die Theorie der ausgewogenen Ernährung zu einem nicht vollwertigen Sprössling einer nicht vollwertigen Zivilisation machen, in deren Zentrum nicht die Befriedigung der wirklichen natürlichen Bedürfnisse des Menschen steht, sondern sein Hang zu Vergnügungen und falsch verstandenem Komfort. Wozu dieses Streben führt, habe ich schon in meinem Buch *Wir fressen uns zu Tode*

(Goldmann Verlag 2002) am Beispiel von Ratten gezeigt, welchen man beigebracht hat, mittels eines schwachen elektrischen Impulses das Lustzentrum in ihrem Hirn zu stimulieren. Im Ergebnis wurden die Tiere richtiggehend süchtig. Etwas Ähnliches ist unter Beihilfe der Theoretiker der ausgewogenen Ernährung auch mit dem Menschen geschehen.

Indem sie die Menschen auf den Genuss von kalorienreicher tierischer Nahrung einsworen, haben sie nicht nur eine explosive Ausbreitung chronischer Erkrankungen hervorgerufen, sondern auch das Problem des Hungers auf unserer reichlich fruchtbaren Erde. Indem sie den Verzehr von Fleisch und anderer tierischer Produkte vorschreiben, welche angeblich für den Menschen lebensnotwendig seien, und indem sie diese Idee ins öffentliche Bewusstsein brachten, bewirkte die »Kaloretiker« ein mächtiges Wachstum der Viehzucht. Heute werden Millionen von Tonnen vollwertiger Naturprodukte an das Vieh verfüttert, welche spielend für die Nahrungsversorgung mehrerer Milliarden Menschen reichen würden.

Zum Glück wachsen im Schoß des Alten die Keime des Neuen. Das wird unvermeidlich geschehen und geschieht schon heute dank der Arbeiten großer Gelehrter, zu denen auch unsere russischen Landsleute I. M. Setschjenow, I. P. Pawlow, W. Wernadski, A. L. Tschizhewski, I. Prigogine (er ist russischer Abstammung), I. L. Gerlowin und A. M. Ugolew gehören.

Über das Akademiemitglied Alexander Michajlowitsch Ugolew möchte ich ein spezielles Wort verlieren. Als ich an diesem Buch arbeitete, bekam ich die Nachricht von seinem Tod, der mich im wahrsten Sinn des Wortes erschüttert hat. Wir haben einen hervorragenden Wissenschaftler verloren, dessen Beitrag zur Entwicklung der Ernährungs-

wissenschaft nur mit dem des großen I. P. Pawlow vergleichbar ist. Als ehrlicher Wissenschaftler und Mensch ist Alexander Ugolew als einer der Ersten gegen die Theorie der ausgewogenen Ernährung aufgetreten und hat auf die tragischen Konsequenzen dieser Theorie für die Menschen hingewiesen. Seine Ideen, Schlussfolgerungen und Entdeckungen lassen keinen Stein auf dem anderen im Theoriegebäude der ausgewogenen Ernährung.

Ich bin überzeugt, dass den bedeutenden Leningrader Wissenschaftler und Physiker I. L. Gerlowin ein tragisches Schicksal erwartet hätte, hätte er während der »Hexenjagd« in der Wissenschaft die von ihm erarbeiteten Grundlagen einer einheitlichen Theorie aller Wechselwirkungen in der Substanz veröffentlicht oder gar erst sein »Paradigma für lebensfähige und sich entwickelnde Systeme«.

Mir als Ärztin, Physiologin und Biologin ist die Schlussfolgerung Gerlowins besonders nahe, dass die »Menschheit bisher nicht alle Besonderheiten der Auswirkungen der Nahrungsaufnahme auf den Menschen (kennt) und seine Qualitäten naiverweise nach ihrem Kaloriengehalt bewertet. Die Menschen verwenden in großem Umfang in der gesamten Volkswirtschaft, insbesondere bei der Lebensmittelproduktion, künstlich hergestellte Substanzen, und sogar bei der Heilung von Menschen wurden künstliche Substanzen ausschlaggebend, wie in der Chemotherapie. Erst in den letzten Jahren begann man zu verstehen, dass das alles eine Selbstvergiftung der Menschen ist.

Das ist deshalb so geschehen, weil die moderne Wissenschaft auf einem sehr niedrigen Niveau festgefahren ist und sie die Postulate, die auf diesem Niveau entstanden sind, für die Wahrheit in letzter Instanz hält.« \*

\* I. L. Gerlowin, *Osnovy jedinoj teorii vseh vzaimodejstvij v veschtschestve*. Leningrad: Energoatomizdat 1990.

Aber der Ausweg aus der Sackgasse ist den Menschen seit langem bekannt – schon seit der Zeit von Pythagoras, der sich pflanzlich ernährte. Mir ist es im Zuge meiner zahlreichen Experimente, von denen noch die Rede sein wird, gelungen nachzuweisen, dass wir, wenn wir Lebensmittel konsumieren, die ihre Bioinformations-Eigenschaften bewahrt haben, für die Befriedigung unserer natürlichen physiologischen Bedürfnisse viel weniger davon brauchen, als wenn wir optimierte und raffinierte Lebensmittel verwenden. Die Nahrung belastet dann nicht mit ihrer Masse den Magen-Darm-Trakt, dehnt den Magen nicht aus, normalisiert den Dickdarm und seine Mikroflora und dann den Verdauungstrakt insgesamt, was eine entscheidende Bedeutung für die Herstellung der vollständigen, faktischen und nicht »praktischen« Gesundheit des Organismus hat.

Wie Ugolew und seine Mitarbeiter festgestellt haben, versorgt der Verdauungstrakt des Menschen nicht nur den Organismus mit Nährstoffen, sondern er ist auch ein mächtiges endokrines Organ, welches in seiner Bedeutung alle Organe des endokrinen Systems zusammengefasst übertrifft.

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass mir diese Entdeckung zu verstehen half, warum es mir bei der Normalisierung des Verdauungstrakts auch gelingt, die hormonellen Funktionen des Organismus zu regenerieren.

Hier fällt mir die Geschichte von Natalja O. Sintschenko ein. Ihr ganzes Leben lang folgte sie mit der für sie typischen Genauigkeit den Vorschriften der Theorie der ausgewogenen Ernährung. Aber ungeachtet dessen, vielmehr gerade deswegen erkrankte die Frau an Diabetes. Ihr ständiger Begleiter wurde das Insulin. Es kam zu Gewebsveränderungen an den Beinen, sie musste hässliche orthopädische Schuhe tragen. Wie immer sie auch behandelt wurde,

nichts konnte ihr helfen. Schließlich und endlich kam es so weit, dass die Ärzte sie vor die Alternative stellten: Amputation oder Tod.

Es wurden schon Vorbereitungen für die Operation getroffen, als der Ehemann von Natalja sie buchstäblich zu mir in die Praxis trug. Das System der natürlichen Gesundung, deren Vorschriften sie jetzt ebenso konsequent einhielt wie vormals die Vorschriften der Kalorientheorie, zeigte schnell Wirkung. Schon zehn Tage nach ihrem Umsteigen auf artgerechte Heilnahrung konnte die Frau auf das Insulin verzichten, nach einem Monat belebte sich ihr Bein und nach zwei Monaten tanzte Natalja dank einem Programm von Atem- und Körperübungen auf ihrer eigenen Silberhochzeit. Sie wurde schließlich 84 Jahre alt – das Insulin hatte sie längst vergessen.

In meiner Praxis als Ärztin gab es genug vergleichbarer Fälle, um zu einem auf den ersten Blick unerwarteten Schluss zu kommen: Die Symptome der Zuckerkrankheit hängen sehr häufig nicht von ungünstigen sekretorischen Eigenschaften der Bauchspeicheldrüse ab, wie das allgemein angenommen wird, sondern können durch eine einfache Störung der Glykogenbildung im Organismus hervorgerufen werden.

Kaum bringt man den Verdauungstrakt in Ordnung und stellt den Energieaustausch im System der natürlichen Gesundung sowie die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulierung wieder her, da verschwindet die bedrohliche, als unheilbar geltende Krankheit augenblicklich.

Natürlich kann sich der Mensch auch von »entlebten«, nicht vollwertigen Nahrungsmitteln ernähren, wie es ja im Grunde heute geschieht, aber in diesem Fall ist er gezwungen, seine Bedürfnisse durch überhöhte Rationen dieser Nahrungsmittel zu befriedigen. Daher rührt die



gedankenlose chemische Behandlung der Böden, die die dünne Schicht des Leben spendenden Humus auf unseren Feldern vergiftet.

Und schließlich die Hauptsache: Die ihrer natürlichen Bioinformationen beraubten Lebensmittel senken in katastrophalem Maß das geistige Potenzial des Menschen, bringen Störungen in ihre emotional-psychische Sphäre und zerstören die Selbstregulierung des menschlichen Organismus, was massenhaft zu schweren chronischen Erkrankungen führt.

Wenn ich die Menschen auf die natürliche gesunde Ernährung bringe – in Abstimmung mit einem Programm von Körper- und Atemübungen sowie Abhärtungsmaßnahmen –, gelingt es mir, die Wiederherstellung ihrer geistigen, physischen und psychischen Gesundheit in die Wege zu leiten, die schwersten chronischen Krankheiten zu heilen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Aber alle meine Informationen darüber werden von den Vertretern der offiziellen Wissenschaft scharf abgelehnt, was übrigens nicht verwunderlich ist. Denn das von mir ausgearbeitete System der natürlichen Gesundung ist ein Anschlag auf das Allerheiligste des in der heutigen öffentlichen Meinung herrschenden Tandems – der Theorie der ausgewogenen Ernährung und der an Symptomen orientierten Behandlungsmethoden in der Medizin.

Deshalb blieb mir nichts anderes übrig, als an den einzigen unvoreingenommenen Schiedsrichter in diesem Streit zu appellieren – an wissenschaftlich begründete, nicht bestreitbare Fakten, was ich in dem Ihnen hier vorliegenden Buch auch tue.

TEIL I  
            
GRUNDLAGEN DER  
HEILKRÄFTIGEN  
ERNÄHRUNG



## Wovon lebt der Mensch?

### Der Vater der Trübsal: ein verdorbener Magen

Bei der Ausarbeitung des Systems der natürlichen Gesundung dachte ich vor allem über die Bedingungen nach, welche für die Menschen erforderlich sind, um ihnen die geistige, seelische und körperliche Gesundheit als ihren natürlichen Zustand zurückzugeben. Im Zuge meiner Forschungen konnte ich feststellen, dass eine wirkliche Gesundheit des Menschen nur das Ergebnis eines organischen Zusammenspiels aller drei Elemente sein kann. Dabei fällt meist das schwächste Glied aus dieser Triade heraus – die körperliche Gesundheit, welche durch die widernatürliche Lebensweise des modernen Menschen und vor allem durch die ihm nicht zuträgliche Nahrung untergraben wird. Diese Abhängigkeit hat auch Nietzsche formuliert, dessen Ausspruch zum Motto dieses Buches wurde.

In meiner ärztlichen Praxis konnte ich mich häufig davon überzeugen, dass die Behandlung praktisch aller chronischen Krankheiten mit der Normalisierung der Arbeit des Magen-Darm-Trakts beginnt. Aber das kam erst später, nachdem die Effizienz des Systems der natürlichen Gesundung bereits experimentell untermauert war.

Hauptgrund für diese meine einzigartigen Experimente war die dringende Notwendigkeit zu klären, wie sich die

Nahrungsration des Menschen auf seine Ausdauer, seine physische Gesundheit und seinen Geist auswirkt. Es galt im Experiment zu erproben, ob wirklich die Substanz und Energie unseres Organismus, die im Zuge der Lebenstätigkeit eines Menschen verausgabt werden, ausschließlich mittels der Substanz und Energie der Nahrungsmittel ersetzt werden, wie die modernen Ernährungswissenschaftler behaupten, soweit sie der Theorie der ausgewogenen Ernährung anhängen.

### Das Paradox der »wissenschaftlich begründeten« Normen

Die von ihnen gepredigte mechanische, ausgesprochen primitive Gleichsetzung des Menschen mit einer Dampfmaschine hat von den Köpfen der meisten Leute Besitz ergriffen. Hier hat eine Besonderheit unserer Psyche Wirkung gezeigt: Je weniger der Mensch über etwas weiß, umso leichter verfällt er der hypnotischen Wirkung einfacher Erklärungen. Dabei ist diese Besonderheit den unterschiedlichsten Menschen eigen: von der Hausfrau bis zum Regierungschef und Staatsoberhaupt. Wie anders ist es zu erklären, dass alle unsere politischen und staatlichen Akteure, sobald die Rede auf die Versorgung oder besser auf die unzulängliche Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln kommt, sich auf so genannte »wissenschaftlich begründete Normen« berufen, ohne auf die Idee zu kommen, dass es solche Normen in der Natur nicht gibt. Und dass das, was sie für solche Normen halten, nichts anderes ist als der durchschnittliche Nahrungsmittelverbrauch der Bevölkerung Deutschlands zur Mitte des 19. Jahrhunderts, welcher damals auf Vorschlag deutscher Wissenschaftler

zur Norm erhoben wurde. Irgendwelche ernsthaften Untersuchungen zu diesem Thema wurden damals nicht gemacht, zumal die Ernährungswissenschaft zu diesem Zeitpunkt einfach nicht existierte.

Und auch heute ist es noch ein weiter Weg bis zu dieser Wissenschaft, ungeachtet der hervorragenden Arbeiten von weltweit bekannten Gelehrten wie Iwan Pawlow, Wladimir Wernadski, Herbert M. Shelton, Albert Szent-Györgyi, Ilja Prigogine und Alexander Ugolew. Der Mythos von den »wissenschaftlich begründeten« und somit »physiologischen« Normen ist nicht mehr als ein verbreiteter Irrtum, der von den Bemühungen der Anhänger der Theorie der ausgewogenen Ernährung unterstützt wird. Übrigens kann man diese Theorie nur mit viel Bauchweh eine Theorie nennen. Zahlreiche Tatsachen werden nicht erklärt, und es wird nicht einmal versucht, sie zu erklären – weil sie keinen Stein dieser Theorie auf dem anderen lassen würden. Die wichtigste Behauptung habe ich schon erwähnt: dass die einzige Quelle an Energie und Substanz, die der Mensch braucht, die Nahrung ist. Deshalb, so lehren sie, sei eine Ausgewogenheit zwischen der Menge und Qualität der vom Körper verbrauchten Eiweiße, Fette, Kohlehydrate, mineralischen Elemente und Vitamine und der Menge und Qualität der konsumierten Lebensmittel erforderlich, wobei deren Umfang von der körperlichen Belastung des Menschen abhängig sei.

Als Hauptargument für die Unterstützung dieser Annahme beruft man sich auf das eherne Gesetz der Erhaltung der Energie. Ich schlage Ihnen vor, liebe Leser, über die für diese Theorie verhängnisvolle Frage nachzudenken: Was ist, wenn die Energie und die Substanz nicht nur über die Nahrung ergänzt wird, sondern auch über andere Kanäle? Offensichtlich müssen wir in diesem Fall frühere

Vorstellungen über die nötige Menge und Qualität der erforderlichen Lebensmittel überdenken.\*

\* Galina Schatalova setzt sich mit dieser Frage in dem Buch »Wir fressen uns zu Tode« auseinander, wo sie berichtet, dass bei mehrtägigen Fußmärschen durch Wüstengebiete bei geringsten Nahrungsmengen (ca. 400 Kilokalorien) die meisten Teilnehmer an Gewicht zugelegt haben (Anm. d. Übersetzers).

## Spiritualität, Psychologie, Ernährung

### Das Gedächtnis des Kosmos

Den Gedanken, dass man durch eine wie immer geartete Einwirkung von außen den menschlichen Organismus nicht zu einer stabilen Gesundheit führen kann, habe ich schon mehrmals ausgesprochen. Die offizielle Medizin kann genauso wie ein Heiler den Menschen für eine gewisse Zeit von Krankheiten befreien, aber beide sind machtlos, wenn es um die Entstehung neuer Krankheiten unter dem Einfluss unserer künstlichen Lebensweise geht.

Nur der Mensch selbst kann mit Hilfe eines bestimmten Wissens seinen Organismus in den Zustand der idealen Gesundheit bringen, der die Möglichkeit einer neuerlichen Erkrankung ausschließt. Heute ist jedes ernsthafte Gespräch über die Gesetze seiner Lebensfunktionen sinnlos, wenn man nicht den Begriff des intuitiven Denkens berührt. Bei Künstlern, Musikern, Dichtern, Gelehrten und Erfindern ist er längst bekannt, wenn auch unter anderen Namen: Eingebung, Erleuchtung, innere Stimme, assoziatives, bildhaftes Denken usw. In der Wissenschaft streitet man bis heute über das Wesen dieses Phänomens. Meiner Ansicht nach kann Iwan Gerlowins Hypothese über die Existenz von Elementen in der lebenden und leblosen Natur, welche ohne Ausnahme alle im Kosmos vor sich gehenden Prozesse aufzeichnen, Licht in die Sache bringen.



Denken wir einmal logisch über diese Sache nach, gestützt auf heute bekannte Fakten. Wir wissen, dass jeder lebende Organismus eine kybernetische Maschine von je eigener Komplexität ist. Der komplizierteste ist der menschliche Organismus mit seinem entwickelten und vollkommenen Gehirn. Wir wissen auch, dass jedes Objekt der lebenden Materie entsprechend den Programmen funktioniert, die die Natur in ihm angelegt hat. Diese Programme braucht es für die Selbstregulierung und Steuerung sämtlicher Lebensprozesse, und sie sind genauso ein Bestandteil des Organismus wie jedes andere Organ oder System. Aber haben wir das Recht und Grund zur Annahme, dass die Sache sich darauf beschränkt, dass die Selbstregulierung eine ausschließlich innere und sich selbst genügende Eigenschaft ist, welche sich unabhängig von äußeren Informationsquellen realisiert?

Bevor wir auf diese Frage antworten, wenden wir uns der Kybernetik zu. Erinnern wir uns, auf welche Weise das Gedächtnis der »Denkmaschinen« aufgebaut ist. In diesem Fall interessieren uns sowohl der innere Speicher, der mit dem Rechner verbunden ist, wie auch der äußere, der vom Computer abgetrennt werden kann und die gespeicherte Information zum Beispiel auf Disketten aufbewahren kann.

Für den menschlichen Organismus wie auch für jedes beliebige Lebewesen ist das Grundlegende das innere Gedächtnis, in welchem Programme aufgezeichnet sind, welche seine Existenz selbst sichern. Diese waren auch immer Objekt der Aufmerksamkeit der wissenschaftlichen Biologie. Die anderen Programme, welche die geistige Existenz des Menschen bestimmen, seine Beziehungen zu seinesgleichen und zur Natur, wurden als von seiner individuellen Erfahrung abgeleitet betrachtet und waren Gegenstand der Forschung von Soziologen und Psychologen. Es galt

als selbstverständlich, dass diese und nur diese Programme das Verhalten des Menschen als gesellschaftliches Wesen bestimmen und dass diese Programme für ihn ebenfalls innere Programme sind, das heißt, dass sie in den Strukturen des Organismus gespeichert sind.

Aber die logisch aus der einheitlichen Feldtheorie folgenden Annahmen Gerlowins darüber, dass das Gedächtnis eine Eigenschaft der Materie an sich ist und dass es Aufzeichnungen über alle Prozesse im Universum speichert, gibt uns ziemlich gewichtige Gründe zu der Annahme, dass neben dem inneren Gedächtnis des Menschen auch ein äußeres existiert, welches nicht in seinen Organismus eingebaut ist. Der Umfang der darin gespeicherten Information ist ebenso unendlich wie das Weltall selbst. Mehr noch, man kann annehmen, dass auch jene Information, die in unserem inneren Gedächtnis gespeichert ist, nicht mehr ist als ein mikroskopisch kleiner Teil dieses unendlichen Gedächtnisses des Weltalls. So finden auch die unerwarteten Höhenflüge und Erleuchtungen schöpferischer Menschen eine Erklärung, die über eine feine, sensible Natur verfügen, welche fähig ist, intuitiv die Information aufzunehmen, die in dem unermesslichen Gedächtnis der lebenden und leblosen Materie gespeichert ist. Um wie viel sind solche Menschen geistig reicher als jene, die über eine solche Fähigkeit nicht verfügen!

Es erhebt sich sogleich die Frage, ob diese Fähigkeit ein Geschenk der Natur an wenige Auserwählte ist. Hier antworte ich ohne Zögern und mit voller Überzeugung: nein. Diese Fähigkeit ist jedem Menschen in dem einen oder anderen Maß von Natur aus gegeben, sie ist der ihn auszeichnende Charakterzug. Und das ist keine verstandesmäßige Schlussfolgerung, sondern eine von mir experimentell festgestellte Tatsache.

## Mikromodell einer geistig gesunden Gesellschaft

Im Sommer 1991 organisierte ich in einer schwer zugänglichen Einsiedelei im Nordkaukasus unmittelbar an der Grenze des ewigen Eises ein Gesundungslager. In zwei Monaten durchliefen es 800 Menschen, die sich alle Elemente meines Systems der natürlichen Gesundung in der Praxis aneigneten. Damit verfolgte ich ein zweifaches Ziel: Erstens wollte ich feststellen, wie sich das System auf die geistige Gesundheit von Menschen auswirkt, die von den deformierenden Einflüssen unserer modernen Zivilisation abgeschirmt und maximal der Natur angenähert sind. Zweitens betrachtete ich die in den Bergen versammelten Menschen, die bis dahin durch keinerlei verwandtschaftliche, ideologische, arbeitsmäßige oder sonstige Umstände verbunden waren, als Mitglieder eines Verbandes, welcher als ein wenn auch sehr »relatives, bedingtes« Modell für die menschliche Gesellschaft dienen konnte, die nicht auf der Ignoranz der Naturgesetze aufgebaut ist, sondern auf einer Entwicklung in strenger Übereinstimmung mit diesen.

Menschen, die mein System vom Hörensagen kannten, kamen aus den entferntesten Winkeln des Landes zu mir, um es zu studieren und sich anzueignen. Sie kamen, obwohl sie wussten: Hier wird es weder reich gedeckte Tafeln geben noch Räume mit komplizierter medizinischer Technik. Das Einzige, was ich ihnen anbieten wollte und konnte, war eine natürliche, von der Natur vorgegebene und deshalb gesunde Lebensweise in Verbindung mit dem dynamischen autogenen Training, welches ein wichtiges Element des Systems der natürlichen Gesundung darstellt. Der Sinn dieses Trainings besteht darin, alle Verbindungskanäle des Menschen zur Umwelt zu öffnen, zu ihrem unendlichen Gedächtnis, in welchem Platz für jeden von uns

ist. Und wir Menschen sind unsererseits ausgestattet mit der Fähigkeit, die darin gespeicherten Informationen zu erfassen. Aber dazu muss man lernen, die Natur zu sehen, zu hören und zu fühlen, man muss lernen, sich in der Natur zu spüren und die Natur in sich.

Wenn Sie mit der Natur eins sind, werfen Sie den Panzer des urteilenden Rationalismus ab, welcher Ihnen hilft, in unserer grausamen, kalten, berechnenden Welt zu überleben. Rufen Sie wenigstens für einen Augenblick das Gefühl der Leichtigkeit, des Fluges in sich hervor. Lösen Sie sich im Blätterrauschen auf, in der heißen Luft, die voll vom Duft der Gräser und Blumen ist, im Zwitschern der Vögel, in den Strahlen der Morgensonne. Haben Sie keine Angst, komisch auszusehen, vor allem in Ihren eigenen Augen: Wenn Ihnen nach Singen zumute ist, dann singen Sie, wenn nach Lachen, dann lachen Sie, wenn nach Tanzen, dann tanzen Sie. Verschließen Sie sich nicht in sich selbst, reißen Sie sich aus dem Teufelskreis der Alltagsorgen los, vergessen Sie Ihre Kränkungen. Werfen Sie den vergiftenden Neid und die Bosheit aus Ihrem Herzen. Sie sind schon dadurch glücklich, dass Sie leben und atmen.

Die Menschen zu lehren, diese Empfindungen nicht nur im Zustand der Ruhe zu spüren, im Zustand der faulen Muße, ist das Ziel des dynamischen autogenen Trainings. Das Nichtstun ist kontraindiziert für den Menschen, besonders wenn er krank ist. Das Leben ist Bewegung, aber wenn man sich bewegt, muss man fühlen, dass man nicht nur seine Lage im Raum verändert, sondern dass man lebt.

Aber man braucht gar nicht zu versuchen, in sich das Gefühl der Freude am Dasein zu spüren, die Leichtigkeit und das Verwachsensein mit der Natur, wenn der Organismus mit Produkten des Eiweißzerfalls verseucht ist, wenn der Magen überfüllt ist, die Muskeln keine Kraft ha-

ben, die Haut nicht atmet, weil ihre Poren verstopft sind, wenn jeder Windhauch Sie zusammenschauern lässt und Sie zwingt, sich einzuwickeln. Wer sich von all den »Reizen« befreien will, mit denen uns die unnatürliche Lebensweise versorgt, dem hilft ein Programm von Körper- und Atemübungen, Abhärtungsprozeduren und natürlich eine heilkräftige, artgerechte Nahrung.

In unserem Berglager, von dem die Rede war, gab es kein Frühstück im üblichen Sinn. Es wurde ersetzt durch eine Tasse Tee aus Heilkräutern mit einem Löffel Honig. Dieses Reglement wurde nicht von meinen subjektiven Wünschen oder Launen diktiert, sondern von den objektiv existierenden Biorhythmen des menschlichen Organismus. Es ist schon lange festgestellt worden, dass seine Verdauungsfunktionen die höchste Aktivität zwischen 10 und 14 Uhr erreichen. Deshalb aßen wir um 12 Uhr zu Mittag. Wir servierten Speisen, die die Teilnehmer selbst nach Rezepten der heilkräftigen Ernährung zubereitet hatten. Fleisch, Fisch, Salz, Zucker, Hefebrot, Nudeln und Konditoreiwaren gab es nicht. Sie wurden ersetzt durch Salate aus wild wachsenden Kräutern, Speisen aus Gemüse und Getreide, die bei minimal kurzen Erwärmungszeiten hergestellt wurden, bei Temperaturen von nicht mehr als 100°C, um alle natürlichen Eigenschaften der Nahrungsmittel und die Struktur des in ihnen enthaltenen Wassers zu bewahren. Außerdem gab es im Überfluss Scherze, lustige Spielchen und Gelächter – mit einem Wort alles, was gute Laune schafft.

Es freute mich zu sehen, wie nach Maß des Eintrittes der Menschen in den Zustand wirklicher, nicht »praktischer« Gesundheit das verlorene intuitive Denken zu ihnen zurückkehrte, die schöpferische Freude, die Eingebung. Sie begannen Verse zu schreiben, zu zeichnen und zu singen.

Und all das geschah auf natürliche Weise, ohne irgendeine Art hypnotischer Beeinflussung. Man konnte buchstäblich sehen, wie sich ein Zusammenleben der Menschen fügte, in dem kein Platz war für Taubheit, Verzagtheit, Verslossenheit, Missgunst und Lustlosigkeit. Jeder war bereit, dem anderen zu Hilfe zu kommen, ihn zu ermuntern und mit einem freundschaftlichen Scherz für gute Laune zu sorgen.

## Die Grimassen des Fortschritts

Der Gedanke liegt mir fern, die Bedeutung meiner Experimente zu überschätzen. Ich bin nicht einmal sicher, dass alle, die an dem Lager mitgemacht haben, dem Druck unserer künstlichen Zivilisation und ihren Sorgen, Verlockungen und geistigen und körperlichen Leiden standgehalten haben. Ihre Erfahrung des Einsseins mit der Natur war zu kurz, als dass sie mehr sein konnte als eine denkwürdige Episode in ihrer Biografie statt ihre Biografie selbst. Und dennoch bin ich überzeugt: Das Wissen, das sie in dem Berglager erworben haben, hat sich günstig auf die Gesundheit nicht nur ihres physischen Körpers, sondern auch ihrer Seele ausgewirkt.

Eines ist mir inzwischen absolut klar: Der heutige Zustand der tiefen spirituellen Leere, der blutigen Zwistigkeiten, des Terrorismus, des Anstiegs der Kriminalität, der Drogensucht und des Alkoholismus sind keine Zeitererscheinungen, die durch ungünstige Konstellationen der Planeten oder durch die Ränke destabilisierender Mächte hervorgerufen worden sind. Und man sollte nicht darauf bauen, dass sich das alles mit der Zeit regelt, sich verflüchtigt und ins Gleichgewicht kommt. Wie die Erfahrung entwickelter Länder wie Europa und Japan zeigt, ist das

geistige Potenzial der modernen Zivilisation praktisch erschöpft. Das Einzige, wofür sie sich als fähig erwiesen hat, ist die Sicherung eines ziemlich hohen Standards materiellen Wohls. Kein einziges sittliches Problem hat seine Lösung gefunden. Gesetzestreue existiert gleichzeitig mit einem Ausufern der Kriminalität, die Religiosität existiert gleichzeitig mit Drogensucht, Alkoholismus und sexueller Zügellosigkeit.

Oder nehmen wir die moderne Kunst. Ich bin keine Vertreterin des Rückschritts und keine Verfechterin der guten, alten Zeit. Aber hören Sie sich in die hysterischen Rhythmen der modernen Musik ein, vertiefen Sie sich in die geometrischen Rätsel der heutigen Malerei, lesen Sie sich ein in die jetzige Literatur mit ihrer depressiven Grundstimmung, ihrer Herrschaft der Schwermut und des Bösen. Und dann gehen Sie zum Vergleich in den Wald, der voll von Vogelstimmen ist, setzen Sie sich morgens an einen Fluss, freuen Sie sich an dem feinen Nebelschleier über dem langsam fließenden Wasser und Sie werden verstehen, dass die moderne Kunst nichts anderes ist als die Spiegelung einer kranken Zivilisation. Man kann bis zur Heiserkeit streiten, ob sie eine Existenzberechtigung hat oder nicht, ob man sie als eine leidenschaftslose Diagnose betrachten soll, die sich aus der Krankengeschichte eines unheilbaren Leidens ergibt, oder als Reaktion auf die seelischen Bedürfnisse der in ihrer künstlichen Welt eingeschnürten Menschen.

Man muss sich eines bewusst machen: Heute ist der Mensch in der Lage, die Natur zu vernichten, aber wie einsam, geistig und körperlich armselig wird er sein und ist er teils jetzt schon, indem er seine Herrschaft über einen leblosen Planeten behauptet.

Solange sich der Mensch außerhalb der Natur und über sie stellt, beraubt er sich der Möglichkeit, sich an den wei-

sen Kosmos zu wenden, der in seinem Gedächtnis eingepägt ist, und neue, noch grausamere Erschütterungen und Katastrophen sind unvermeidlich. Der Weg zum Frieden auf der Erde ist der Weg von einer technisierten, entseelten Zivilisation zu einer biologischen, beseelten Zivilisation.

Heute muss jeder einsehen, dass die Rettung der Menschheit und des Lebens auf unserem Planeten auch seine Angelegenheit ist, sein Schmerz und seine Sorge. Lassen Sie sich auf diesen Gedanken ein und geben Sie diese Überzeugung an andere weiter. Der Kontakt mit Hunderttausenden Menschen, die auf meinen mehr als 4000 Vorträgen waren, die Briefe der Leser meiner Zeitungs- und Zeitschriftenartikel und Bücher, die Briefe der Fernsehzuschauer und Radiohörer überzeugen mich davon, dass die Menschen in ihrer Mehrheit von der derzeitigen Situation beunruhigt sind, dass sie nicht einfach warten – sie fordern Kenntnisse, mit deren Hilfe sie die Entfremdung von der Natur überwinden, sie verstehen und ihren Gesetzen folgen können. Und bei der Schaffung des Systems der natürlichen Gesundheit habe ich mich bemüht, ihnen dabei wenigstens in einem bescheidenen Maß zu helfen.

## Bewusstsein und Unbewusstes regulieren

Im Prozess der Selbstregulierung des menschlichen Organismus gehen das geistige und das psychische Leben des Menschen eine unzertrennliche Verbindung ein. Deshalb kann und muss man die Funktion des Hirns als Regelzentrum unter zwei Aspekten betrachten: dem unbewussten und dem bewussten.

Die Hauptrolle spielt dabei die unbewusste Tätigkeit. Wie Psychologen und Psychiater meinen, ist sie eine Funk-



tion der Hauptmasse unseres Gehirns, welche 96 Prozent ausmacht. Und nur 4 Prozent sind zuständig für die bewusste Tätigkeit. Der psychischen Tätigkeit des Menschen liegt die sinnliche Wahrnehmung sowohl der äußeren Welt als auch der Innenwelt seines Körpers zu Grunde. Wenn ein Reiz von außen durch die Sinnesorgane oder von innen durch ein Gefühl zum Gehirn kommt, aber der Empfang gestört ist, wird es auch kein Antwortsignal geben.

Dabei kann dieses Signal übersetzt in eine allgemein verständliche Sprache nicht nur ein »Ja« bedeuten, sondern auch ein »Nein«. Mit anderen Worten: Nicht jeder unserer Wünsche, der durch Signale aus der Außenwelt oder aus den inneren Strukturen des Organismus hervorgerufen wird, kann befriedigt werden. Und die Entscheidung muss dieser kleine Teil des Gehirns treffen, der für die bewusste Tätigkeit zuständig ist. Dabei hängt der Charakter einer solchen Entscheidung vollständig von der spirituellen Reife des Menschen ab, welche sich durch äußerste Vielfalt auszeichnet. Sagen wir, die Gefühle für Genuss und Lebensfreude von geistig reichen Menschen können überhaupt nicht verglichen werden mit den primitiven Gefühlen einer rein tierischen Sättigung, welche geistig leere, schlecht erzogene und zudem noch der narkotischen Einwirkung der modernen Ernährung ausgesetzte Menschen auszeichnet.

## Die Spiritualität der Nahrung in den Lehren der Alten Welt

Die Idee der Spiritualität der Nahrung ist organisch in die Geschichte der Menschheit eingeflochten. Die alten Griechen etwa betrachteten den Prozess der Nahrungszube-

reitung als einen heiligen Schöpfungsakt. Magische Ornamente schützten ihre Speisen vor Entweihung. Die Schule des Pythagoras vermochte es, die geistigen Grundlagen der Mäßigkeit der Nahrung durch die Jahrtausende zu tragen. Und Platon schrieb: »... ein Mensch, der für Gesundheit und gutes Alter betet: Aber die riesigen Schüsseln und die gewaltigen mit Fleisch gefüllten Speisen hindern die Götter, seine Bitten zu erfüllen – Zeus ist hier machtlos.«

Das altindische Epos verbindet ebenfalls die Spiritualität der Menschen mit dem Verzehr von pflanzlicher Nahrung. Nach Meinung der Autoren der *Mahabharata* nährten sich nur Menschen der Leidenschaften von scharfen, extrem süßen, fettreichen Speisen und Fleisch. Menschen mit einem niedrigen geistigen Niveau verwendeten welke, geschmacklose Nahrung, sogar Speisen vom Vortag, was nach Meinung der Alten zu vollständigem Verfall der Spiritualität und zu Willenlosigkeit führt.

Im alten Rom wurde ebenfalls über Jahrhunderte ein vernünftiges Maß in der Nahrung gehalten. Das Volk aß ein- oder zweimal täglich. Nur die Aristokratie kultivierte einen unbegrenzten Luxus in allem, darunter auch in der Nahrung. Erinnern wir uns in diesem Zusammenhang an den römischen Feldherrn Lucius Licinnius Lucullus. Was von ihm ist der Erinnerung der Generationen geblieben? Alle wissen von seinem unbeherrschten Charakter und seinen Gelagen, bei denen erlesene Speisen serviert wurden – z. B. ein Ragout aus Schwalbenzungen. Man kann sich vorstellen, wie viele tausend Schwalben man vernichten musste, um den zerstörerischen Patrizier satt zu kriegen, der in der Lage war, 50 bis 60 Speisen zu essen und dabei seinen Magen nur selten durch Erbrechen leerte.

Das alte China war immer für seine Vielfalt an pflanzlicher Nahrung bekannt, aber auch dort trug der Adel sein

Scherflein zu der Pervertierung der Vorstellungen über die natürlichen Bedürfnisse des Menschen bei. In der Erinnerung der Generationen ist so ein »Meisterwerk« der Gastfreundschaft geblieben: ein spezieller Tisch mit einem Loch in der Mitte und Riemen zur Befestigung eines Affen unter dem Tisch. Rund um den Tisch platzierten sich besonders hohe Gäste. Bewaffnet mit Silberlöffeln mit scharfem Rand schöpften sie das freigelegte Hirn des lebenden Affen aus.

Die heiligen religiösen Bücher beschützten die Menschen von alters her vor einem Übermaß bei der Nahrungsaufnahme. Praktisch alle Religionen schreiben zur Wahrung der Reinheit von Körper und Geist entschlackende Fastentage und -wochen vor (bei den orthodoxen Christen sind es 200 Fastentage im Jahr).

### Der moderne Mensch: im Joch von Gewohnheit und Vorlieben

In den Köpfen der modernen Gesellschaft hat die Wortverbindung »Spiritualität der Nahrung« ihre anziehende Kraft verloren. Dazu hat in nicht geringem Maß die Theorie der ausgewogenen Ernährung beigetragen, welche dem Menschen im Wesentlichen seinen Nimbus nimmt, indem sie ihn als eine Art schwarzes Loch betrachtet, in welches die nachwachsenden und nicht nachwachsenden Ressourcen der Erde gekippt werden. Dabei wird seine wahrhafte Bestimmung ignoriert: das organisierende Prinzip der Noosphäre, der Sphäre der Vernunft zu sein.

Die unrichtigen Vorstellungen über die natürlichen Bedürfnisse des Menschen pervertieren auch die psychologische Ausrichtung der Menschen. Ich kann jene nicht ver-

stehen, welche von hohem geistigen Bemühen predigen, gleichzeitig sagen, dass sie sich von dem ernähren, »was uns Gott geschickt hat«, und sich über jene lustig machen, die sich über das Essen und seine Auswahl Gedanken machen.

Bei der Ausarbeitung des Systems der natürlichen Gesundheit in der Einheit der Vorstellungen über das geistige, emotional-psychische und physische Wesen des Menschen habe ich begriffen, dass die Natur im Unterschied zum Menschen immer demjenigen die Hand reicht, der sich bewusst auf den Weg zur Gesundheit macht. Viele betrachten das Streben ihrer Mitmenschen nach Gesundheit als Schrulle oder als einen Versuch, sich hervorzutun. Nicht nur, dass sie sie nicht unterstützen, sich auf die Treppe der Gesundheit zu erheben, sie versuchen sogar, sie von dieser Treppe hinunterzustößen, selbst wenn ihnen diese Menschen nahe stehen.

So war es z. B. mit einer meiner Patientinnen, einer lieben jungen Frau namens Schenja. Einer meiner Schüler hatte sie zu mir gebracht. Er hatte einige Jahre beobachtet, wie seine Arbeitskollegin an Diabetes litt, und bat mich um Hilfe. Unsere gemeinsamen Bemühungen mit der vernünftigen und sich verantwortungsvoll zu ihrem Gesundungsprozess stellenden Patientin führten bald zu den ersten Erfolgen. Die Insulin-Spritzen wanderten zusammen mit der Zigarettenschachtel in den Mülleimer. Schenja wirkte jünger und erblühte in ihrem weiblichen Charme. Aber ihr Mann stellte sich ihr auf dem Weg zur Gesundheit entgegen. Das war kein Übeltäter, sondern ein normaler und ruhiger Mensch. Aber er konnte oder wollte um nichts in der Welt verstehen, was für Schenja ein gemeinsamer Tisch mit ihm bedeutete: Würstel mit gebratenen Kartoffeln, Nudeln mit Fleisch, Kuchen, Kaffee, belegte Brote mit Schinken, Wurst und Käse, kalorienreiche Semmeln usw. Aber so

eine Ernährung ist auch für einen gesunden Menschen von Schaden. Und meine Schenja hat nachgegeben. Sie musste sich wieder eine Spritze anschaffen, den Endokrinologen aufsuchen und Insulin verwenden. Und auch die Zigaretten passten noch gut ins Handtäschchen. Vor aller Augen verblasste das Gesicht der wunderbaren Frau.

Leider geben der psychologische Druck der Umgebung und die Last der Gewohnheiten, die von der modernen Zivilisation anezogen wurden, wie die Kugel am Bein des Zwangsarbeiters vielen von uns nicht die Möglichkeit, sich auf den Weg einer wirklichen, nicht der »praktischen« Gesundheit zu machen, wie man heute delikate den Zustand des labilen Gleichgewichts des Organismus nennt, wenn die ihn aus der Tiefe heimlich aushöhlenden Krankheiten sich noch nicht an die Oberfläche durchgearbeitet haben, noch nicht offenkundig sind. Das ungenügende Wissen der erdrückenden Mehrheit der Menschen, Vorstellungen über den Nahrungsprozess, die ihnen von den Theoretikern der ausgewogenen Ernährung von der Schulbank an aufgezwungen wurden, wirken sich schädlich auf die menschliche Psyche aus.

Zum Glück verfügt unser Zentralnervensystem auf Grund seiner Besonderheiten über ein natürliches Mittel zur Selbstvervollkommnung. Das hat Iwan Pawlow vertreten und man kann nicht umhin, ihm Recht zu geben. Recht geben muss man ihm auch in seiner Meinung, dass für die Ingangsetzung dieser Selbstvervollkommnung die Schaffung entsprechender Bedingungen erforderlich ist. Und mit der Schaffung dieser Bedingungen beschäftige ich mich, wenn ich inmitten unserer Realität versuche, die Gesundheit der Menschen wiederherzustellen.