

Hallo Menschen,

unten stehende Texte sind wahrscheinlich für Jeden anders verständlich. Deswegen sollte man sich seine eigenen Gedanken darüber machen um daraus zu erfahren, was für einen selbst wichtig ist, was man ebenso sieht oder aber eben anders. Letztendlich sollte man trotz allem versuchen auf den Grund der Wahrheit zu kommen. Das versuche ich immer wieder und in dieser Beziehung besonders mit dem Sonntagswort vom 27.01.2019, das ebenfalls auf dieser Seite zu finden ist.

Ich bitte also all Jene, die sich hier weiter einlesen wollen, meine oben gemachte Anregung zu beachten.

OTO

Gesundheit und Gesundung durch (richtige) Ernährung ... in wenigen Worten (in herzlicher Dankbarkeit Werner Exner gewidmet)

Jeder von euch wird (hoffentlich) schon wissen, dass es einen fundamentalen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem persönlichen Wohlbefinden gibt.

So heißt es in einer alten, in Sanskrit verfassten medizinischen Schrift (Zitat): „Die Nahrung ist der vitale Atem aller Lebewesen. Ausstrahlung, Klarheit, eine gute Stimme, Langlebigkeit, Genialität, Glücksgefühl, Erfüllung, Kraft und Intellekt hängen alle von ihr ab.“ (Caraka Samhita, Sustrasthana, Kapitel 27, Vers. 349 – Fundstelle: Hans-Heinrich Rhyner / Kerstin Rosenberg: Das Große Ayurveda-Ernährungsbuch, Seite 11).“

Wer das alles schon hat, der mag die Lektüre jetzt abbrechen und sein Leben in vollen Zügen genießen.

Wer aber gesundheitliche Defizite spürt und hofft, dass sich das Sprichwort „ (Nur) Der Gesunde kann alles tun“, endlich auch an ihm und seiner Familie erfüllt, der schenke noch der Lektüre der nachfolgenden Zeilen seine Aufmerksamkeit. Es lohnt die Mühe, über diesen Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit ein wenig vertiefter nachzudenken, vor allem dann, wenn sich der Aufwand in Grenzen hält und der Erkenntnisgewinn zu einem Leben in Gesundheit beitragen kann.

Hier die Quintessenz meiner mehr als 30jährigen persönlichen Suche:

Vorweg: Mit Mitte 23 – also vor ca. 25 Jahren - wurde ich Vegetarier, vor einigen Jahren dann Veganer, was letztlich nur den Verzicht auf Milchprodukte bedeutete. Keine Umstellung in der Ernährung hatte – bis dahin - so schnell so positive Effekte ausgelöst wie eben meine Umstellung auf die vegane Ernährung, insbesondere auch wegen meiner Laktose-Intoleranz. Gerade im Radsport machte sich innerhalb weniger Wochen eine erhebliche Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkbar. Zudem besserte sich mein allgemeines Wohlbefinden auch sonst spürbar.

Es gibt eben auch kein Säugetier auf Erden, das im Erwachsenenalter noch Milchprodukte zu sich nimmt, vom Menschen einmal abgesehen. Jeder Veganer kann Vorträge dazu halten.

Aber wer ein wenig recherchiert, der stößt auf zahlreiche Veröffentlichungen zu diesem Thema, die zum Nachdenken - und baldigen Handeln - veranlassen sollten, z.B.:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/milch-krankheiten-ia.html>

Wer diesen Artikeln nicht glaubt, der mag weiterhin den Veröffentlichungen der Milch-Industrie und der ihr hörigen "Experten" Glauben schenken. Wie auch immer er sich entscheidet: Er wird die Konsequenzen seiner Entscheidung tragen müssen.

Von daher kann ich schon einmal jedem nur empfehlen, sich mal "probeweise" für 2 - 3 Monate vegan zu ernähren. Ein solches Experiment ist mit keinerlei Risiken verbunden, kann aber sehr interessante Erkenntnisse vermitteln.

(Kostenlose Rezepte hierzu findet jeder - zu Tausenden - auf etlichen Seiten im Internet, insbesondere auch auf Youtube. Und an Kochbüchern hierzu mangelt es auch schon lange nicht mehr.)

Auch werden sich Einige von Euch vielleicht schon mit der ayurvedischen Medizin oder zumindest der ayurvedischen Ernährungslehre, zumindest in ihren Grundzügen, befasst haben und auch wissen, welche tiefgreifende Reinigungs- und Verjüngungswirkung eine **ayurvedische Pancha-Karma-Kur** hat.

In der Tat sollte jeder, insbesondere jeder, der über 40 Jahre ist, schon einmal eine solche Kur – oder, noch einfacher umzusetzen und vielleicht noch effektiver - eine Fastenkurgemacht nach den Lehren der Essener (7 Tage nur von Rohkost ernähren und danach 7 Tage lang nur stilles Wasser trinken, siehe nachfolgende Fundstell) gemacht haben, um Körper und Geist möglichst vieler Gifte zu entledigen, die er im Laufe seines Lebens - auch bei gesündester Lebensweise - unweigerlich aufgenommen hat. Denn diese giftigen Schlacken setzen sich gerne gerade auch in den Gelenken ab, und ich kenne Viele, die sich schon mit

Anfang oder Mitte 40 ein neues Knie- oder Hüftgelenk verpassen ließen, weil ihre Gelenke nur noch schmerzten. Es mag irreversible Schäden an Gelenken geben, die einen solchen chirurgischen Eingriff schließlich erfordern mögen. Aber ich gehe – was hier nicht weiter vertieft werden kann – davon aus, dass viele dieser Operationen bei gesunder Ernährung vermeidbar gewesen wären, wenn man rechtzeitig über Fragen der Ernährung nachgedacht hätte.

Diese Pancha-Karma-Kur ist übrigens im Grunde sehr einfach umzusetzen (wer ein eigenes Bad hat könnte sie mit einem Kostenaufwand von ca. 50 € problemlos umsetzen), aber – so dachte ich lange Zeit, eben bis ich auf die Fastenkur nach dem Programm von Jesus in den Essener Schriften stieß – als Reinigungs- und Verjüngungskurz weltweit konkurrenzlos.

Bezüglich der ayurvedischen Pancha-Karma-Kur kann ich zur Einführung und Vertiefung u.a. auf die Bücher von Hans Heinrich Rhyner verweisen. Diese Empfehlung darf ich aussprechen, da ich in den Jahren von 2005 bis 2009 mit dem Menschen, dem ich diesen Beitrag gewidmet habe, zunächst in der größten europäischen Fachbibliothek für ostasiatische Literatur (Bibliothek des Zentrums für Ostasienwissenschaften der Uni Heidelberg) nach allen auffindbaren ayurvedischen Quellen in deutscher Sprache recherchiert habe, bevor ich dann der Frage nachgegangen bin, welche Bücher es im deutschsprachigen Buchhandel zur ayurvedischen Medizin gibt. Und zu jener Zeit waren die Bücher von Hans Heinrich Rhyner – insbesondere sein „Das Neue Ayurveda Praxis Handbuch“ nach meinem Eindruck nach Inhalt und Umfang das Beste, was sich finden ließ.

Die ayurvedische Ernährungslehre vernachlässigt m.E. aber den negativen Einfluss von Milchprodukten, gekochter Nahrung und gebackenem Brot, obschon diese Nahrungsmittel erhebliche negative Auswirkungen haben können. Zudem ist die Fastenkur nach den Essener Schriften, die Edmond Bordeaux Székely veröffentlicht hat, noch sehr viel einfacher umzusetzen und – so meine Erfahrung – mindestens genauso effektiv.

Der Anlass für diesen Artikel gibt schließlich eine Erfahrung, die für mich persönlich einen Durchbruch bedeutet hat, und zu der Werner Exner, der in seinem Leben nicht nur alle ihm verfügbaren ayurvedischen Quellen (in deutscher Sprache) gewissenhaft angeeignet hat, inspiriert hat: die überwiegende bzw. mindestens 80%ige Ernährung mit Rohkost, ergänzt durch die Zugabe von Vitamin D3 und K2.

Die Kernbotschaft dieser Rohkosternährung lautet, dass die Erhitzung (fast) aller Speisen (beim täglichen Kochen und Backen) die Hauptursache für die Übersäuerung von Magen und Darm und damit

auch die Hauptursache vieler – oder aller (?) - Krankheiten einschl. Krebs ist. Kochen ist nicht gesund, und das Backen bzw. der Verzehr von (gebackenem) Brot ist es auch nicht.

Mit der Umstellung auf Rohkost würden sich diese Erkrankungen und ihre Symptome somit vermeiden oder - wenn schon ausgebrochen - sehr schnell lindern oder auch vollständig beseitigen lassen.

Ich war nicht krank, als ich vor einigen Wochen meine Ernährung auf vegane Rohkost umgestellt habe, aber ich spüre, dass ich mich seitdem wesentlich vitaler und leichter – kurz: viel besser – fühle.

Von daher empfehle ich allen, sich einmal auf die Youtube-Videos von [Karl J. Dr. med. habil. Dr. Probst](#) einzulassen, in denen er sich insbesondere auch ausführlich zu den Vorzügen der Rohkost-Ernährung auslässt (und dabei auch sein aktuelles Buch vorstellt), z.B.:

<https://www.youtube.com/watch?v=q5QSWs9Twvk&t=2828s>

Für die, die jetzt vielleicht glauben, dass ich bloß für einen „Schulmediziner“ werbe: Prof. Probst ist kein Vertreter des „Mainstreams“ und Arzt, der mit dem Strom schwimmt. Er ist einer der Begründer der Rohkost-Bewegung in Deutschland, und er kritisiert ganz offen den „Mainstream“ und die aus seiner Sicht nachweislich falschen Ernährungsempfehlungen z.B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese Mainstream-Informationen, die sich voll und ganz mit den Interessen großer Lebensmittelproduzenten zu entsprechen scheinen, dienen - so sein fundiert begründeter Eindruck – letztlich nur noch der Desinformation, gerade auch im Bereich der Medizin und in Fragen der gesunden Ernährung. Dabei sind alle Informationen bzw. Studien auf dem Portal "MEDLINE" kostenlos zugänglich (fundierte Kenntnisse in Englisch vorausgesetzt. "**MEDLINE** (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) ist eine öffentlich zugängliche [bibliografische Datenbank](#) des US-amerikanischen [National Center for Biotechnology Information](#) (NCBI).

In ihr werden Nachweise der internationalen [Fachliteratur](#) aus allen Bereichen der [Medizin](#), einschließlich Zahn- und Veterinärmedizin, Psychologie und des öffentlichen Gesundheitswesens aufgeführt. Grundlage dafür sind rund 21 Millionen Artikel aus etwa 4500 [Zeitschriften](#).)"(Fundstelle: Wikipedia).

In seinem Buch verweist Prof. Probst auf unzählige Studien, die eindeutig belegen, dass der Zusammenhang zwischen bestimmten Formen der Ernährung (wie z.B. Rohkost) und Gesundheit und Gesundung längst hinreichend bekannt ist, aber noch viel zu oft verschwiegen oder sogar geleugnet wird.

Mit überzeugenden Argumenten führt er insbesondere aus, dass und warum bei den Grundnährstoffen und Energieträgern (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) genau danach differenziert werden muss, wie sie sich

auf den menschlichen Organismus auswirken.

Und er kritisiert nachdrücklich, dass insbesondere auch den schwer kranken Patienten allzu oft sogar die Information vorenthalten wird, dass schon die sofortige Umstellung auf eine überwiegende Rohkosternährung zu einer baldigen Linderung von Schmerzen und Linderung vieler Symptome beitragen kann.

Neben der Umstellung auf eine 80%ige Ernährung mit Rohkost bewirkte bei mir dann die Einnahme von (rezeptfrei im Handel erhältlichen) hochdosiertem Vitamin D 3 – in Verbindung mit dem Vitamin K 2 - so etwas wie den absoluten Durchbruch.

Das „Sonnenvitamin“ D 3 ist für den Menschen unverzichtbar, aber in den Ländern, in denen die Sonne nicht so lange und intensiv strahlt wie in den Tropen und Subtropen, leiden die Menschen regelmäßig an einem starken Vitamin D-Mangel.

Zur Vertiefung dieser Problematik kann ich nur "Gesund in sieben Tagen" von Dr. med. R. von Helden empfehlen, von dem es ebenfalls Youtube-Videos gibt. Wenngleich ich kein Fernsehprogramm konsumiere, so gehe ich doch davon aus, dass dieser Arzt - so wie Prof. Probst - seine Botschaft nur im Internet einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen kann, weil er von den Medien des öffentlich-rechtlichen (Mainstream-)Rundfunks nie eingeladen werden würde.

Wie Dr. von Helden aus seiner Praxiserfahrung berichten kann, führt Vitamin-D-Mangel zu Krämpfen, Zuckungen, Muskelschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen, Depressionen, Erschöpfung, Schwäche, Rücken- und Kopfschmerzen, Kältegefühl in Händen und Füßen sowie Kreis- und Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose, Krebs, Sodbrennen und einigen, anderen Erkrankungserscheinungen.

Es lohnt sich also, einmal grundsätzlich und vertieft über seine Ernährung nachzudenken.

Ich hoffe, ich konnte einige Leser dieses Artikels dazu anregen. Mehr soll dieser Artikel nicht bewirken. Eine Verantwortung und Haftung kann ich für meinen Willen, Leser zum Nachdenken zu inspirieren, nicht übernehmen, was ich der guten Ordnung halber anmerken möchte.

Mit den vorgenannten Buchautoren stehe ich in keiner wie auch immer gearteten Verbindung. Wer (zunächst) kein Geld für Bücher ausgeben möchte, der schaue sich zunächst die Youtube-Videos dieser Ärzte an. Dann mag er sich sein eigenes Urteil bilden, ob diese Männer wie „Scharlatane“ wirken oder ob sie nicht doch den Eindruck vermitteln, den Menschen wirklich einen – denkbar einfachen - Weg in ein gesundes Leben aufzeigen zu wollen.

Und wer bei seinen Recherchen zu diesen Ärzten auch auf Schmähkritik

stoßen sollte, der beachte, dass schon vor einigen Jahrhunderten ein Arzt wie Paracelsus bei gewissen Apothekern und Ärzten höchst unbeliebt war, weil die Menschen unter dem Einfluss seiner Behandlung massenhaft gesund wurden. Gesunde Menschen waren schon immer und sind immer noch schlecht für das Geschäft mit der Krankheit.

Zu Paracelsus findet sich sogar bei Wikipedia der Eintrag:

„1527 hielt Paracelsus als Arzt in Basel und mit Berechtigung, an der medizinischen Fakultät zu lehren, erstmals Vorlesungen – entgegen damaligen Gepflogenheiten in deutscher Sprache statt Latein. Er öffnete seine Vorlesungen auch für die Allgemeinheit, denn: „Die Wahrheit müsse nur deutsch gelehrt werden“ und „Nun ist hie mein Fürnemmen zu erkleren, was ein Arzt seyn soll, und das auff Teutsch, damit das in die gemein gebracht werde“. Dieser Umstand und die während seiner Lehrzeit vorgebrachten heftigen Kritiken an der Ärzte- und Apothekerschaft resultierten in Schmähschriften gegen Paracelsus bis hin zu offen vorgebrachten Bedrohungen gegen Leib und Leben. Um zu zeigen, wie sehr Paracelsus gegen die rein theoretische Mediziner-Ausbildung der damaligen Zeit eingestellt war, verbrannte er in Basel öffentlich die Bücher von Galen und [Avicenna](#).^[12] Vor einem drohenden aussichtslosen Gerichtsverfahren floh er im Februar 1528 in das [Elsass](#)....“

Ein Mensch mag in die Flucht getrieben werden können. Aber die Wahrheit wird sich letztlich immer behaupten und durchsetzen.

"Es gibt im übrigen auch einen höchst prominenten Befürworter der Rohkost-Ernährung, wenn man bereit ist, das sog. " Friedensevangelium der Essener" für eine authentische Quelle zu halten. Dort heißt es u.a. (Zitat):

"Und Jesus sprach weiter...Tötet weder Menschen noch Tiere, ja nicht einmal die Nahrung, die ihr in euren Mund führt. Denn esst ihr lebende Nahrung, so wird sie euch beleben; doch tötet ihr eure Nahrung, so wird die tote Nahrung auch euch töten. Denn Leben kommt nur vom Leben, und vom Tod kommt immer nur Tod. Denn alles, was eure Nahrung tötet, tötet auch eure Leiber. Und alles, was eure Leiber tötet, tötet auch eure Seelen. Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind. Esst daher nichts, was durch Feuer, Frost oder Wasser zerstört wurde.

Denn erhitzte, erstarrte und faule Nährstoffe werden auch euren Leib erhitzen und zu Erstarrung und Fäulnis bringen. Seid nicht wie der dumme Bauer, der gekochte, gefrorene und gefaulte Saat in seine Äcker säte. Und als der Herbst kam, da trugen seine Felder nichts. Und groß war seine Not. Seid vielmehr wie jener Bauer, der lebendige Saat in seinen Acker säte und dessen Acker lebendige Weizenähren trug,

hundertfach in der Zahl der gesäten Körner. Denn ich sage euch wahrlich, lebet nur durch das Feuer des Lebens und bereitet eure Nahrung nicht mit dem Feuer des Todes, das eure Nahrung, euren Leib und auch eure Seele tötet.«

»Meister, wo ist das Feuer des Lebens?« fragten einige. »In euch, in eurem Blute und in euren Leibern.«

»Und das Feuer des Todes? «fragten andere.

»Es ist das Feuer, das außerhalb eures Leibes brennt und das heißer ist als euer Blut. Mit diesem Todesfeuer kocht ihr eure Nahrung in euren Heimen und auf euren Feldern. Ich sage euch wahrlich, es ist das gleiche Feuer, das eure Nahrung und eure Leiber zerstört, gleich wie das Feuer der Bosheit eure Gedanken wie auch euren Geist verwüstet. Denn euer Leib ist, was ihr eßt, und euer Geist ist, was ihr denkt. Eßt daher nichts, das durch ein stärkeres Feuer als das Feuer des Lebens getötet wurde. Bereitet und eßt daher alle Früchte der Bäume und alle Kräuter des Feldes und alle Milch von Tieren, soweit sie sich zur Ernährung eignen. Denn sie alle werden durch das Feuer des Lebens genährt und gereift; alle sind Gaben der Engel unserer Erdenmutter. Eßt dagegen nichts, dem erst das Feuer des Todes Geschmack verleiht; denn solches ist von Satan.« (Zitat Ende)

Fundstelle: Dr. E. Bordeaux Székely, Das Friedensevangelium der Essener , Schriften der Essener, Band 1, S. 51 ff. (erschienen im Verlag Mandala Media).

Texte sind auch kostenlos online abrufbar u.a. unter:

<https://www.hermetik-international.com/de/mediathek/historische-schriften-der-gnosis/das-friedensevangelium-der-essener/du-sollst-nicht-toeten/>

Sehr interessante Schlussfolgerungen aus den Essener Texten und der dort empfohlenen Fasten-Kur finden sich dem Buch „[Das Geheimnis des wahren Evangeliums: Die verborgene Geheimbotschaft aus dem Neuen Testament \(Band 1\)](#) von

Joan, J. G. T.