

Welthungersnot?

Wer hätte nicht schon davon gehört, gelesen oder im Fernsehen die erbärmlichen Gestalten verhungender Kinder und ihrer Mütter gesehen? Der europäische und weltweite Blätterwald war doch oft genug voll von solchen Artikeln und Bildern. Es könnte sich jeder damit befassen, dem solche Zustände ans Herz gehen, denn nicht nur die Menschen und ihre Kinder sind in manchen Gegenden am Verhungern, sondern auch die Tiere, die Rinder und Schafherden, die zur Ernährung der Menschen dienen sollten. Lesen wir nicht oft genug in Zeitungen und Zeitschriften sowohl in wissenschaftlichen Abhandlungen Berichte mit etwa folgendem Inhalt: Bei der anhaltenden Bevölkerungsexplosion in vielen Ländern der Erde wird die Fläche der Erde nicht mehr ausreichen, um genügend Nahrung für alle in Form von Getreide und damit gefütterten Tieren zu erzeugen. Oder die wirkliche Ursache dieser als Zukunfterscheinung an die Wand gemalten Bilder einer verhungenden Menschheit wird dabei kaum oder überhaupt nicht gesprochen.

Man stellt mit anderen Worten eine Behauptung in den Raum, ohne die wirkliche Ursache der Entartung in Bezug auf die Ernährung der Menschen zu gedenken. Oder setzt man im vornhinein die Voraussetzung als gegeben: Die Bevölkerungsexplosion ist die Ursache der bestehenden oder kommenden Welthungersnot? Diese Voraussetzung aber ist bestimmt nicht die Ursache der kommenden Schwierigkeiten in der Ernährung der Weltbevölkerung. Sie liegt, wie in diesen Schriften immer gezeigt und begründet worden ist, in der Entartung der Ernährungsgewohnheiten der Menschen.

Der letzte Absatz des Aufsatzes in der Nr. 112 der Hausnachrichten schloß mit folgenden Worten: Bei pflanzlicher Naturkost ohne Kochen, Backen oder Braten wächst dem Menschen, wo er geht und steht, soviel eßbares Krautgemüse und schmackhaftes Wurzelgemüse zu und Bäume und Sträucher würden ihm bei pfleglicher Behandlung und gartenmäßigem Anbau soviel schmackhaftes und nährendes Obst einschl. der Nüsse liefern, daß von einem Nahrungsmangel wirklich keine Rede sein kann. Dabei würde die Fruchtbarkeit der Erde bei richtiger Pflege wachsend zunehmen. Die Menschen aber als Söhne und Töchter göttlichen Wirkens würden von ihren Krankheiten und Gebrechen gesunden und ihren Frieden wiederfinden. Der Kampf um Besitz, Reichtum und Herrschaft über Mensch und Tier würde dem Gottesfrieden in der Natur weichen.

Was ist alles eßbar?

Es gibt in der Welt außer den bekannten und beliebten Garten- und Feldgemüsen nur wenig Kräuter und Stauden, die dem Menschen und den Tieren nicht zur Nahrung dienen könnten. Es wachsen z. B. viele Grasarten, die weich und wohlschmeckend sind. Bestimmt für den Menschen aber sind die vielen Kräuter und Staudengewächse, die als ausdauernde Stauden schon im zeitigen Frühjahr wohlschmeckende Triebe austreiben, die oft mit besonders heilkräftigen Wirkungen ausgestattet sind. In dem Buch "Das Urgesetz der natürlichen Ernährung" sind eine ganze Reihe mit ihren besonderen Eigenschaften angegeben. Der Reigen der schmackhaften Wildkräuter und Gartengemüse wird eingeleitet mit dem bekannten Löwenzahn mit seiner heilkräftigen Wirkung auf alle Leber- und Gallenleiden. Es ist ein Gewächs, deren Kraut, Blüte und Wurzel sehr wirkungsvoll zur Verhinderung und Heilung der Zuckerkrankheit ist. Die Blüte ist nicht nur schmackhaft sondern besonders wirksam: In meiner Jugendzeit hat man sie als giftig betrachtet und sie gemieden. Sie ist besonders wirksam, wenn sie mit Brennesselkraut zusammen gegessen wird.

Nach der Blüte, wenn die Sonne die Jahreshöhe erreicht, verliert das Kräutlein den bittersüßen Geschmack und wird herb. Sie kann dann durch die Blüten und Blätter der Endivien und der Wegwarte ersetzt werden.

Man beachte ferner, daß in den Reformzeitschriften immer wieder Anzeigen über die Nahrung der Bienenkönigin zu finden sind. Diese heilkräftige Nahrung, die aus den Eiern der Königin junge Königinnen und Drohnen heranwachsen läßt, enthält besonders viel Blütenstaub, dem die heilkräftige Wirkung zugeschrieben wird. Aber der Blütenstaub dient doch nur der Befruchtung der weiblichen Organe, aus denen sich der Same für die Fortpflanzung der Art entwickeln soll. Da nun in die zu befruchtenden Teile der Blüte die Keimkraft mit allen Vitaminen und Lebenskräften der heranwachsenden neuen Pflanze hineingelegt ist, so sollte man, um diese besonderen Kräfte im Körper wirksam werden zu lassen, nicht nur die männliche Kraft im Blütenstaub, sondern auch die weiblichen Eigenschaften im Fruchtknoten mit verzehren. Man sollte deshalb von den Kräutern und Blattgemüsen besonders die Blüten mitessen, denn in den Blüten liegt die Kraft der Fortentwicklung und die Keimkraft zusammen mit all den heilkräftigen Wirkungen, die durch die Licht- und Kraftwirkungen der Sonnenstrahlung hervorgerufen wird. Man beachte z. B. die heilkräftige Wirkung der Weißdornblüten auf das Herz, die in der Rezeptur der Ärzte als Grätagut ausgenutzt wird. Man sollte daher beim Verzehr von Wildkräutern und Gartengemüsen ganz besonders die Blüten und Blütenknospen mitverzehren. Man wird überrascht sein über den Wohlgeschmack so vieler Blüten. Da ist z. B. der kräftig anregende Geschmack der gelben oder blauen Schwertlilie und der mit ihr verwandten Liliengewächse. Auch die Tulpenzwiebeln und deren Blüten sind süß und wohlschmeckend, das wissen selbst die Hasen ganz genau. Man braucht ja deshalb nicht gleich die Fingerhutblüten zu essen. Es gibt so viele Blumen, die nicht nur mit ihrer Farbenpracht das Auge erfreuen, sondern sie sind oft auch sehr wohlschmeckend, wie Gänseblümchen, Stiefmütterchen, gelbe Schlüsselblumen, die Blüten des Johanniskrautes, des Beinwell (engl. Comfrey), des Waldkerbels und viele andere. Besonders schmackhaft und wirkungsvoll sind viele der Kräuter wie z. B. die Blüten der verschiedenen Minzenarten, der Blüten des Quendelkrautes, der Goldruten, des Beifußes, der Brennessel, der Schwarzwurzeln, der Endivien, um nur einige zu nennen. Sie alle haben ihre besondere Wirksamkeit auf die Gesunderhaltung unserer Organe.

In den Zeitschriften wird seit Jahren die orientalische Wunderwurzel Ginseng angepriesen, so daß der Leser den Eindruck gewinnt, daraus eine besonders heilkräftige Wirkung bei allen Leiden vor sich zu haben und kauft für teures Geld diese Wunderwurzel grammweise. Aber warum in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah, In der gemäßigten Zone bei uns wächst doch auch eine Wunderwurzel so üppig, daß man kaum noch in der Beziehung auf sie achtet. Es ist die Karotte, die Möhre, auch gelbe Rübe genannt. Diese Möhren enthalten als besondere Gabe der Natur das Karotin in reichlicher Menge. Dieses Karotin ist die Vorstufe für das Vitamin A, dem Wachstum günstig. Das Karotin wird durch die Sonnenbestrahlung in der Haut umgewandelt in das heilkräftige Vitamin A. Dieses wirkt besonders in der Haut und den darin eingebauten Organen. Bei vielen Hautleiden wirkt die Möhre, roh gegessen, sehr heilkräftig. Da nun unsere Sinnesorgane, Geruch, Geschmack, die Sehkraft der Augen in besonderen Organen der Haut gelegt wurden, so werden die wirksamen Kräfte in der Möhre diese Organe besonders günstig beeinflussen. Das Vitamin A ist nicht nur auf die Organe der Haut wirksam, sondern begünstigt auch das Wachstum im allgemeinen. Deshalb sollte man Kindern und Jugendlichen täglich rohe Möhren reichen, denn das wird das Wachstum und die Entwicklung günstig beeinflussen.

Da nun das Auge aus verschiedenen aufgebauten Häuten zusammengesetzt ist, so wird die Sehkraft der Augen durch täglichen Genuß von Möhren oder Karotten günstig beeinflusst. Die Hornhaut wird elastischer, verhornte Stellen darin werden verschwinden, die Netzhaut, auf der die Bildwirkung der Umgebung aufgenommen und durch die Nervenbündel des Auges aufs Gehirn übertragen wird, wird sich kräftigen und dadurch die Sehkraft erhöhen. Die Augenlinse, die ja von gewölbten Häuten gebildet wird, wird sich straffen und elastischer bleiben, so daß immer die rich-

tige Einstellung auf die empfangenen Eindrücke aus der Umgebung schnell und richtig erfolgen. Dadurch wird die Sehschärfe bis ins hohe Alter ja bis zum Tode erhalten bleiben. Ich selbst verzehre in meinen täglichen Gemüsegerichten immer einen bedeutenden Teil von Möhren und habe deshalb meine Sehkraft erhalten können. Ich habe bis heute, 89 Jahre alt, noch keine Brille benötigt und ich lese auch die kleinsten Schriften ohne Brille. Ist das nicht Wunderwirkung genug in unseren heimischen Wurzelgemüsen, den bevorzugten Möhren. Aber man darf die Möhren vor dem Verzehr nicht kochen oder sonstwie unnatürlich behandeln. Durch Kochen und lebenszerstörende Behandlung wird die Kraft des Vitamin A zerstört und die Möhre wird dadurch nur Ballast im Magen. In ähnlicher Weise wirkt die Möhre mit ihrer Vitaminbildung auf alle Sinnesorgane des Menschen. Ich vernehme z. B. in meinem Alter noch die feinsten Geräusche, wie den Sang der Vögel im Frühjahr. Ich schmecke den tierischen Dung z. B. in den Gemüsen und im Obst. Nur der Geruch ist auf der Strecke geblieben durch einen Unfall, bei dem mir das Nasenbein zerschlagen wurde.