

Aller Anfang ist schwer

Der Gedanke einer Ernährung ohne Eingriff in das Leben der Tiere, ohne die landesübliche Bevorzugung der nur auf dem Umweg über das Fleisch der Tiere aller Art und der Fische und ohne die vom lebenden Tier stammenden Erzeugnisse bricht sich immer mehr Bahn gegen eine Welt voll lüsternem Gaumenkitzels süchtig gewordener Entartung. Seit Jahrtausenden hat die Menschheit die Opferung der Tierwelt zur Erhaltung des eigenen Lebens einst aus religiöser Überzeugung für nötig gehalten. Aus dem in den Tempeln geopfertem Fleisch der Tiere erwarteten die Gläubigen ganz allgemein überirdische, ja göttliche Kräfte zu erhalten. Dieser Gedanke hat sich im Geist der Menschen festgesetzt, vererbt vom Vater auf den Sohn und gewohnheitsgemäß von der Mutter auf die Tochter übertragen. So glaubt denn heute auch der aufgeklärte Mensch trotz allen geistigen Fortschritts, trotz aller technischen Erfindungen und Entdeckungen immer noch an die Kraft körperlicher und geistiger Art, die ihm seiner Vorstellungswelt nach aus dem Genuß des Tierleichenfleisches und der Erzeugnisse aus der lebenden Tierwelt zufließen soll und ihn in seinem Tun und Lassen zur Lebensbedingung geworden ist. Auch die verheerende Zunahme allgemeinen Siechtums und immer neuer Krankheitserscheinungen hat seinen Glauben an die Zuträglichkeit der landesüblichen Ernährung mit der Sucht nach Fleisch bisher nicht anfechten können. Aus der gewohnten Ernährung heraus kommt ihm gar nicht der Gedanke zu überlegen, was wohl die wirkliche Ursache seines Krankheitselends sein könnte. Die Ursache dieser wird außerhalb des Körpers gesucht und wurde nach wissenschaftlicher Angabe in Mikroben, Viren, Bazillen und dergleichen gefunden.

Überlegen wir uns diese Tatsachen, die in, meinen vorhergehenden Schriften und Büchern eingehend erläutert wurden, so erkennen wir die Schwierigkeiten, die den Weg zu einer gesunden und natürlichen Ernährung und damit zur Erneuerung der Menschheit führen werden. Heute ist doch die landesübliche Ernährung genau so überspitzt und der Natur entfremdet wie uns die Technik mit all ihren Spitzfindigkeiten in der Erzeugung von tödlichen, das Leben überhaupt gefährdenden Vernichtungsmitteln zur Verhinderung von Kriegen aus der Naturverbundenheit und aus der Einheit mit dem Lebendigen herausgerissen hat. Was nützt dem Menschen Wirtschaftswunder, erhöhter Lebensstandard, Möglichkeiten größeren Lebensgenusses usw. wenn er sich in Todesangst und voller Schmerzen mit Magengeschwüren plagt und Krebsleiden verschiedenster Art seiner Lebenserwartung ein vorzeitiges Ziel setzen?

Aus dieser Erkenntnis und schmerzreichen Erfahrung heraus aber kommt zuerst langsam und schüchtern nur, dann aber mit immer kräftiger werdender Überzeugung der Gedanke einer natürlichen Ernährung und Umstellung der Lebensgewohnheiten und der Lebensart. Bauern und Priester vorchristlicher Zeit setzen den Aberglauben der Gewinnung von Kraft und Schönheit und erhöhter Leistungsfähigkeit aus der Ernährung auf dem Umweg über das Tierleichenfleisch und vom Tier stammender Erzeugnisse in die Welt. Bauern und Pastoren wiesen uns vor etwa 100 Jahren zuerst den Weg aus dem Krankheits- und Ernährungselend zu einer einfachen Naturkost und zu einer einfachen Lebensart. Aber auch diese konnten sich nicht von dem Gedanken frei machen, den sie von ihren Eltern und besonders von ihren Müttern übernommen hatten: Sie verzichteten nicht auf den Gebrauch von Kochtopf und Bratpfanne, um sich ihre Nahrung zuzubereiten. Durch das Kochen, Braten und Backen aber wird die Lebenskraft in der natürlichen Nahrung aus dem vielgestaltigen Pflanzenreich zerstört und mit der Lebenskraft in der Nahrung auch die notwendige lebensträchtige Verbindung der verschiedenen Bestandteile der Nahrung, die sich

durch die Lebenskraft in der Pflanze aus Luft, Wasser und erdigen Grundstoffen gebildet haben. Erhitzung über 42-45 Grad zerstört alle lebenskräftigen Bindungen in den zur Nahrung bestimmten Pflanzen. So weich und breiig wie die tot gekochte Nahrung ist, so weich und widerstandslos wird auch der Mensch, der sich in seiner Nahrungszubereitung nicht vom Kochtopf, von der Bratpfanne und dem Backofen trennen kann.

Nur aus der Lebenskraft der Pflanzen kann unsere Lebenskraft in voller Gesundheit und ständiger Leistungsfähigkeit erhalten werden. Um das zu erreichen muß die Nahrung in voller Lebenskraft so gegessen werden wie sie gewachsen ist und das heißt roh. Dem Tier ist es gar nicht möglich, sich anders als von den lebenden Pflanzen zu ernähren und keinem Bauern würde es einfallen, den Versuch zu machen, seine Tiere mit gekochtem Gras zu füttern. Er selbst aber ißt nur das, was gar gekocht ist. Immer kräftiger setzen sich diese Gedanken einer naturnahen Ernährung und Lebensart durch. Immer weitere Kreise werden von dieser Erkenntnis ergriffen und versuchen nun, diesen neuen Gedanken in die Tat umzusetzen. Aber aller Anfang ist schwer.

Wir müssen bedenken: Der landesüblich sich Ernährende hat aus dem Tierleichenfleisch und den vom lebenden Tier stammenden Erzeugnissen eine Fülle von verwesenden zu den noch totgekochten Bestandteilen in sich aufgenommen, die sich erwiesener Maßen im Körper in Säuren umsetzen. Sie versäuern den Körper, weil die Speisen an sich nicht genügend Mineralstoffe enthalten, um ein Gleichgewicht im Säure- und Basenhaushalt des Körpers zu erzielen und dadurch einen lebenskräftigen Aufbau des Körpers zu ermöglichen. Die gebackenen oder gekochten Getreidespeisen z. B. ermangeln wegen ihrer Erhitzung der lebenskräftigen Verbindungen aus dem Erdreich, eben den Basen, um die aus ihrer Umsetzung erzeugten Säuren neutralisieren zu können. Noch weniger kann die totgekochte pflanzliche Nahrung, besonders die aus Dosen bezogene, den notwendigen lebenskräftigen Mineralstoffgehalt an erdigen Grundstoffen beschaffen. Beginnt aber gar die Getreidespeise im Magen zu gären, so entstehen dadurch zusätzliche Säuren zusammen mit Alkohol. Diese Magenversäuerung durch Gärung bildet fortschreitend den Grund zur Magenschleimhautreizung, Magengeschwüren und schließlich Magen- und Darmkrebs. Wir sehen aus diesen Andeutungen, warum die Menschen landesüblich entweder an Versäuerung mit den daraus entstehenden Leiden oder durch Mineralstoffmangel erkranken. Mit zunehmendem Alter werden die Säurekranken dünner und die anderen dicker, bis die Lebenskraft des Körpers an die Grenze ihrer Fähigkeit angelangt ist, die aus der naturwidrigen Ernährung entstandenen Schäden auszugleichen und zusammenbricht. Todesursache: Schlaganfall wegen überhöhten Blutdrucks, aus der Versäuerung stammend. Zuckerkrankheit wegen vollständigen Mineralstoffmangels im Körper, Stuhlverstopfung, Krebsgeschwüre usw.

Wer sich aus diesen Gefahren vollständiger Naturentfremdung in seiner Lebensart retten will, muß daher naturnotwendig den Mineralstoffmangel, der all diesen Erscheinungen zu Grunde liegt, schnellstens beheben. Da hilft es nicht, wie es so einfach zu sein scheint, frisches Obst und Früchte aller Art zu verzehren. Alle Früchte sind in ihrem Säure- und Basengehalt ausgeglichen und können deshalb den Mineralstoffmangel des Körpers nicht schnell und sicher überwinden. Wer zudem an Magenversäuerung leidet, der wird die bestehenden Versäuerungen im Magen eventuell noch verstärken und dadurch die ganze Verdauung und Weiterverarbeitung der aufgenommenen Nahrung verhindern. In solchen Fällen muß auch vollreifes, stark säurehaltiges Obst vermieden werden. Was notwendig ist, um den Mineralstoffmangel im Körper zu überwinden, ist der große an Basen überschüssige Gehalt an erdigen Grundstoffen in den Kräutern, und dem Blatt- und Wurzelgemüse aller Art. Wurzelgemüse aller Art vor allem Möhren, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Steckrüben, Oberkohlrabi usw. dürfen in keiner Mahlzeit fehlen, auch wenn Kräuter und grünes Gemüse die Grundlage der neuartigen Ernährung bilden. Es ist keineswegs paradiesische Ernährung, wenn man versucht, sich nur von Früchten und Obst zu ernähren. In der Paradiesgeschichte werden die Kräuter, die Hartstengelgewächse aller Art, an erster und bevorzugter

Stelle genannt. Erst hinterher als willkommene Ergänzung zur Hebung der geistigen Fähigkeiten dienen die Früchte der Bäume und Kräuter. Dem Aufbau des Körpers der Tiere aber dient alles grüne Kraut und alles Zartgrüne.

Doch sowohl das Obst aller Art als auch die Kräuter und Gemüse ermangeln genügender Öl- und Fettstoffe und der Proteine oder Eiweißstoffe. Wohl sind in allen grünen Kräutern die leicht wandlungsfähigen Blattgrünkörnchen als Erzeuger und Grundlage für das dauernd neu zu bildende leuchtend rote Blut vorhanden, aber zum Aufbau von Knochen, Nerven und den inneren Organen besonders dem Gehirn genügt das nicht. Die Ergänzung der Nahrungswerte in den Kräutern und Gemüse und im Obst bilden die Nüsse, das Schalenobst und die Samenkerne vieler besonders ölhaltiger Hartstengelpflanzen wie die Ölsaaten, die Sonnenblumenkerne und der Saft der Olivenfrüchte.

Wer bei der Umstellung keine Fehlentwicklungen erleben will, der beginne die neuartige Ernährung durch pflanzliche Rohnahrung mit Blattgemüse aller Art, gemischt mit Wurzelgemüse und Nüssen nach eigener Wahl und Geschmack. Als Ergänzung dazu dient dann vollreifes Obst, was der Jahreszeit entsprechend gerade aus dem Garten geerntet werden kann oder was der Markt an gutem getrocknetem Obst anbietet. Der jahreszeitliche Ablauf der verschiedenen Wachstumsmöglichkeiten verhindert die große Einseitigkeit der landesüblichen Speisenfolge, die doch praktisch Sommers und Winters immer das gleiche an Lebensmitteln anbietet. Die Gartenerzeugung unserer Nahrung aber beginnt im Frühjahr mit den schon sprossenden Wildkräutern aller Art, die dann besonders große Träger von Mineralstoffen in Verbindung mit ihren besonders starken Lebenskräften sind, und bald auch den frischen Gartenkräutern, die teils schon im Herbst des Vorjahres gesät werden können wie Spinat, winterharte Latticharten, Rapunzel oder Feldsalat und die Blattschüsse von überwintertem Wurzelgemüse wie Schwarzwurzel, Mangold u.a. Fortschreitend kommen dann die Gartenkräuter aller Art, die Gewürzkräuter, die teils winterhart sind und schon früh wieder erscheinen, und die saftigen Kräuterfrüchte wie Gurken, Tomaten, Melonen u. a. zusammen mit jungen Erbsen und Bohnen. Mit dem beginnendem Herbst erscheinen dann die saftigen Kohllarten und im Winter endlich bietet der Garten die verschiedenen Wurzelgemüse, die man teils schon im Sommer zur Ergänzung der grünen Blattgemüse verwenden kann. Rosenkohl und Grünkohl geben dann auch im Winter schmackhafte süße Kräutergemüse. Alle diese verschiedenen Gemüsearten können mit gemahlenen Nüssen zusammen zu schmackhaften Gerichten zusammengestellt werden. Sie bilden die Grundlage jeder richtigen natürlichen Ernährung und können in Ihrem Gehalt an aufbauenden Grundstoffen von keiner anderen Nahrung übertroffen werden, wenn sie so, wie sie gewachsen sind, gegessen werden. Erst wenn man sicher ist, daß sich der Mineralstoffgehalt des Körpers und seiner Organe von Grund auf erneuert hat, der Magen- und Darmkanal sich von allen Störungen, Stuhlverstopfung, Magengärung, Geschwüren und dergl. gereinigt und erneuert hat, erst dann kann der Anfänger auch säuerliches Obst ohne Schaden genießen. Wer aber Gelegenheit hat, aus wirklich biologischem Anbau oder aus eigenem Garten gewachsenes Obst aller Art zu erhalten, der kann schon immer zur Ergänzung der Gemüseernährung reichlich davon genießen. Niemals aber darf der Zusatz von Nüssen verschiedenster Art versäumt werden, wenn der Neubau des Körpers und seine Gesundheit sich störungsfrei vollziehen soll.