

NATURWISSENSCHAFT

Astronomie - Kosmologie - Kulturgeschichte

Vorträge - Seminare - Erfahrungsaustausch

Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, 84367 Zeilarn
Tel.: 08572-388 e-mail Info@cosmopan.de WWW.cosmopan.de

Über den Vegetarismus Zur Wiederbelebung einer edlen Geisteshaltung

1. Teil

Info 22

Der Vegetarismus befaßt sich mit der Ernährung des Menschen, mit dem Essen. „Essen“ (lat. „essentia“) bedeutet „das Wesentliche“. Dieses Wesentliche wirkt auf das menschliche Individuum. Das Wort „Individuum“ (lat.) bedeutet „das Unteilbare“. Der Mensch besteht aus der untrennbaren Einheit von Geist, Körper und Seele. Das Essen - das Wesentliche - wirkt auf diese untrennbare Einheit von Geist-Körper-Seele und gestaltet diese. Das gute Essen (die naturgemäße Nahrung) wirkt sich im guten Sinne auf diese Einheit aus, das schlechte Essen (die verfälschte Nahrung) im schlechten Sinne. Wir alle sehen wohl die Entartung des **K ö r p e r s** bei falscher Ernährung an den durch leidende Patienten überfüllten Arztpraxen und den vielen Krankenhäusern. Wir erkennen auch, daß auch die nicht-akut-krankte Bevölkerung alles andere als gesund ist, weil sie sich unrichtig ernährt. Wir erkennen deutlich, daß der Mensch, „das göttliche Wesen“, vor- und frühzeitig unter unsagbaren Qualen zusammenbricht. Jährlich sterben in unserem Land ca. 700.000 Menschen an Krankheiten, Millionen sind auf dem besten Weg dorthin. Das sehen wir deutlich. Aber wir beachten unzureichend die Folgen naturwidriger Ernährung in der Entartung an Geist und Seele. Wir erkennen nicht das ganze Ausmaß der Schädigung, weil uns die Richtlinien (Vorbilder) fehlen. Die Norm ist heute das Ver-rückte (das vom Natürlichen Abgerückte) und das Verrückte gilt als normal (z.B. die landesübliche Ernährung). Derjenige, der den Dingen auf den Grund geht (an die Wurzel, lat. radix), gilt als „radikal“ im Sinne von gesellschaftsfeindlich. Diese Abwertung erschwert den Dialog mit den Menschen und hindert, das ganze Ausmaß des Schadens an Geist und Seele zu erfassen.

Deshalb müssen wir uns künftig mehr und gründliche Gedanken machen über das Urgesetz der natürlichen Ernährung und über die durch die Abweichung von dieser Norm bedingten Schäden. Wir erhalten damit nicht nur die Antwort auf die Frage nach dem Grund des Übels in der Welt, sondern auch das Mittel in die Hand, die Folgen (Mißstände) naturwidriger Verhaltensweisen zumindest in unserem Wirkungsbereich abzubauen oder zu verhindern. Genau in dem Maß, wie es gelingt, uns wieder naturgemäß (also „gottgewollt“) zu verhalten, verbessern wir die Verhältnisse in und um uns. Aber in dem Maß, als uns dies nicht gelingt, werden wir weiter belastet mit Leid und Elend, ausgehend vom Körper über die Seele und den Geist mit Unfreiheit und Versklavung. Die Sache ist also lebenswichtig. Sie entscheidet über die Qualität unseres künftigen Lebens. Der ganze Sachverhalt zielt auf eine (Er-)Lösung des Menschen von unwürdigen Verhältnissen. An erster Stelle dieses

Aufgabenbereiches steht die schrittweise Verbesserung unserer bisherigen Lebensweise. Wir fragen nach den Voraussetzungen des reinen Vegetarismus‘ und gehen den Weg an die Wurzel dieser edlen Geistesrichtung.

Die meisten Vegetarier übersetzen das Wort „vegetarisch“ mit „pflanzlich“ und entwerten damit die Bedeutung des Wortes, als sie die „lacto-vegetabile“ Ernährungsweise (Milch, Sahne, Joghurt, Käse, Butter u.a.) zur vegetarischen Ernährung zählen, obwohl das keine Pflanzen sind. Besonders die Reformhäuser sind sofort dabei, ihr Sortiment für die Kundschaft zu erweitern. Aber das Wort „vegetarisch“ bedeutet mehr. Es kommt von „vegetabilis“ (lat.) und bedeutet „belebend“. Nach der Ursprache bedeutet die „ve“-Silbe Zeugung nach dem Gesetz der Lebensschaffung. Die Silbe „ge“ deutet auf das Ge-setz, die Silbe „ta“ auf die Durchführung in der Tat: die Ve-ge-tat. Sind die heute im breiten Vegetariertum üblich gewordenen Milchprodukte und gekochten Gemüse belebend im Sinne des Urgesetzes ?

Unser Sonnensystem entstand einst aus der Kraft des Universums. Im Laufe von Milliarden Jahren bildeten sich aus Gas und Staub unsere Erde und darauf die biologische Substanz. Hieraus erwuchs das menschliche Leben, das Gefühlsleben und das Bewußtsein. Die Vorbedingungen dafür sind die Sonne und die in der Erdrinde potentiell enthaltene Energie, die in den Erdkristallen gespeicherte Sonnenkraft. Alle die Kristalle der Gesteine und Erden sind gebunden durch gewaltige Energien. Das organische Leben macht sich diese gebundenen Kräfte zunutze durch deren Lösung in der Pflanze. In dem Augenblick, als in der Evolution aus dem Blattgrünfarbstoff (Chlorophyll) die Kohlendioxidspaltung in Kohlenstoff und Sauerstoff erfolgte, begann das organisch-biologische Leben und konnte sich auf dieser Grundlage weiterentwickeln. Das grüne Blatt ist daher die Grundlage allen biologischen Lebens. Das Chlorophyll wandelt die Kohlensäure der Luft in kohlenstoffhaltige, organische Verbindungen.

Dem räumlich entgegen wirkt die Wurzel aus dem Erdreich. Das Erdreich besteht aus verwitterten, wasserunlöslichen Gesteinen und Mineralien, ferner aus zerfallenen Pflanzenresten, in denen Bakterien und Viren wirken. Auch diese leben (indirekt) vom Blattgrünfarbstoff. Sie lösen die Pflanzenreste wieder in ihre Grundbestandteile auf. Die Wurzeln nehmen nicht nur diese Grundbestandteile der zerfallenen Pflanzenreste, sondern auch die Mineralien aus den Gesteinen der Erde auf. Wir sehen, daß die Pflanze hier einen doppelten Säftestrom entwickelt. Aus der

Wurzel kommen die erdigen Mineralstoffe nach oben, während vom Blattwerk der für die organischen Verbindungen nötige Kohlenstoff aus der Luft geholt wird. Dabei absorbiert das Chlorophyll die aufbauende R o t -strahlung des Sonnenlichtes (deshalb erscheinen die Blätter in der Komplementärfarbe grün) und baut diese Energie in den Pflanzenorganismus ein. Hier werden die Kräfte der Sonne in die Pflanze gebunden. Was die Pflanze hieraus aufbaut, nämlich den organisch-lebendigen Einbau der Mineralien, der Zucker- und Eiweißstoffe, der Vitamine, das wird im menschlichen Körper im Vorgang des Stoffwechsels abgebaut und verwertet. In diesem Stoffwechsel soll und muß die in der Pflanze eingebaute Sonnenkraft freiwerden. Sie ergibt die eigentliche Lebenskraft. Es ist tatsächlich so, daß die Sonne aus den Gesteinen der Erde das Leben, das Gefühl und das Bewußtsein herausholt. Dies ist aber aufgrund der feinstofflichen, organisch-physiologischen, äußerst komplizierten Vorgänge streng an den natürlichen Kreislauf des Urgesetzes gebunden.

Und so wie sich jede Pflanze zur eigenen Erhaltung und Weiterentwicklung ihre Stoffe aus dem Boden und aus der Luft holt, so muß jedes tierische und menschliche Wesen seine Stoffe aus dem Boden und aus der Luft holen. Die Gesetze gelten genauso für die Vorgänge im menschlichen Körper. Das Merkmal der Pflanze ist der Austausch des Stoffwechsels und seiner Erzeugnisse zwischen Wurzel- und Blattwerk. Entsprechende Vorgänge haben wir auch im menschlichen Körper: die Aufnahme der Nahrung und die Verarbeitung im Magen- und Darmbereich und die Aufnahme der Luft durch die Lungen entsprechen dem Wurzelwerk der Pflanze, die Lungen der Blätterkrone. Der menschliche Organismus ist eine Abbildung der Natur. Die natürliche Grundlage der menschlichen Entwicklung ist daher das grüne Blatt und wird ergänzt durch das Wurzelgemüse, ferner durch Früchte und Nüsse aller Art.

Sicher nährte sich der Mensch in seiner langen Vergangenheit rohpflanzlich (vegetabil). Seine biologische Entwicklung läßt dies zweifelsfrei erkennen. Die menschlichen Organe sind von vornherein nur auf die Umwandlung von vegetabiler Kost eingerichtet, auf die Verarbeitung von Obst, Gemüsen, Kräutern, Wurzeln, Samen im Naturzustand. Die meisten Menschen neigen dazu, den Stand der Technik zu überschätzen und bejubeln jede Neuheit als Fortschritt. Deshalb gehen diese auch von der Meinung aus, daß mittels Feuer erhitzte Nahrungsmittel eine Verbesserung und eine Errungenschaft der Zivilisation zu höherem Leben seien. Das aber ist ein verhängnisvoller Irrglaube ! Sie übersehen, daß die Menschen in vorgeschichtlicher Zeit in vollkommener Naturverbundenheit gelebt haben und daß ihnen deshalb nichts gefehlt hat, was sie zum Leben und zu ihrem Glück brauchten. Sie lebten tatsächlich im Paradies. Die alten Schriften, die Märchen, die Genesis (z.B. Gen. I.1.) u.a. beschreiben diesen Urzustand und erinnern an diesen ursprünglichen Frieden. Es wird hierin immer wieder die pflanzliche Rohkost hervorgehoben.

Solange die Menschen das Feuer nicht kannten, waren sie ja auch gezwungen von dem zu leben, was die Natur hervorbrachte. Erst mit der Nutzbarmachung des Feuers setzte die verhängnisvolle Entwicklung ein. Denn mit dem Gebrauch des Feuers in ihrem täglichen Leben fanden sie Geschmack an neuartigen Zubereitungen der Nahrung. Durch die Feuershitze werden

aber die lebensentwickelnden und kraftentfaltenden Enzyme (Fermente) zerstört. Diese empfindlichen Eiweißgebilde gerinnen (denaturieren) bei Temperaturen über 42 Grad Celsius.

Die biologische Aktivität erlischt, weil die gesamte in der Molekularstruktur gebundene Sonnenenergie aufgelöst wird. Erhitzte Samen keimen nicht mehr.

Solche Nahrung belastet den Stoffwechsel im menschlichen Organismus. Außerdem werden durch die Hitzeeinwirkung die Aufbaustoffe wie Kalk, Magnesium, Natrium, Kalium u.a. aus ihrer organischen Bindung im Pflanzensaft herausgetrieben und zum Teil als schwerlösliche Substanzen ausgefällt. Die Stärketeilchen im Getreide und in den Wurzeln werden gesprengt und in Schleim und Kleister verwandelt, die als gärender und faulender Ballast auf Dauer die Gesundheit schädigen. Die Zellen erhalten artfremde Säfte zugeführt. Der Stoffaustausch im ganzen Organismus wird dadurch gestört. Erhitzte Nahrung kann deshalb niemals belebend sein. Ähnliches gilt auch für die Milchprodukte. Milch ist die Nahrung für Neugeborene. Käse ist Abfallprodukt. Eine Ernährung aus biologisch abgetöteten Pflanzen und Abfallprodukten ist eine erhebliche Abweichung von der ursprünglichen Lebensweise, die zu den genannten, schwerwiegenden Folgen einschließlich der Veränderung des Charakters führen. Menschlicher Irrsinn und die meisten Verbrechen sind auch Folgeerscheinungen aus der tiefgreifenden Persönlichkeitsveränderung. „Der Mensch ist, was er ißt“, ist kein seichtes Sprichwort, sondern eine tiefe Weisheit.

Zu unseren tiefergehenden Fragen nach der naturgemäßen Lebensweise gehört untrennbar die Forderung nach einem Gartenland, aus dem wir weitgehend eigene Nahrungsmittel produzieren. WALTER SOMMER (1887-1985) hat auf diese Notwendigkeit in seinen Schriften immer wieder hingewiesen. Es geht dabei nicht in erster Linie um den finanziellen Nutzen heraus, sondern daß wir durch die tägliche Gartenarbeit uns dauernd mit lebender Substanz befassen und uns ganz allmählich in eine tiefere Naturverbundenheit entwickeln, eine Naturverbundenheit, von der selbst der vegetarisch lebende Städter keine Ahnung hat. Zudem lösen wir uns schrittweise von den verfälschten Produkten einer gewinnstüchtigen Industrie und werden freier. Die Verbesserung unserer Nahrung ist nur der erste Schritt aus dem Teufelskreis. Die isoliert betriebene Ernährungsumstellung bleibt aber eine halbe Sache ohne eigenes Gartenland. Dies ist das große Ziel: der eigene Garten. Unsere hieraus allmählich erwachsende Freiheit läßt die Seele und den Geist in bisher ungeahnter Weise entfalten, und alle Probleme sind leichter zu bewältigen. Das ist der Weg zu einem höheren Menschtum.

Literatur:

- 1) Walter Sommer „Das Urgesetz der Natürlichen Ernährung“ 512 Seiten, DM 52,50. Bezug hier
- 2) Karlheinz Baumgartl „Der erste Schritt aus dem Teufelskreis“- Gedanken zur Lebensschulung nach Walter Sommer, Broschüre mit 48 Seiten