Mein Leben bewusst & wissend gestalten!

Wie meine Gedanken, Gefühle und Wünsche tagtäglich meine Zukunft – individuell & kollektiv – neu erschaffen!

„Der Mensch wird Meister seines Schicksals“

Edmond Bordeaux Szekely

Aus dem Kursbuch:

Die Sprache des Lebens verstehen!

Das Friedensevangelium

der

Essener

- Band 1 -

Erschaffen wir den Himmel auf Erden !

und am besten fange ich mit meinen physichen Körper an: Ich werde gesund und rein!

Ernährung, Gesundheit ... und der Schlüssel zu "ewiger" Jugend

www.realpeacework-akademie.info/sofia

Projekt **„Real Peacework eAkademie“ – Internationale eFriedensschule**
eInstitut für individuelle Friedensarbeit & Zukunftsgestaltung
Erhalte das Grundverständnis & die Werkzeuge für Frieden & Harmonie in der Welt.
(In Zusammenarbeit mit dem Institut für Kommunalwissenschaften, Linz)

4020 Linz, Österreich

eMail: real.peacework@gmail.com
Skype: liverightrightnow

www.realpeacework-akademie.info/linz
www.mayorsforpeace.org
www.liveyourquest.com
www.provegan.info
www.omaep.com

Verlag Liebe(+)Weisheit(=)Wahrheit

Ich sollte lernen zu verstehen, dass Nahrung / Ernährung sich auf mehr als nur auf die physische Ebene bezieht.
Diese Begrenzung wäre äußerst schädlich.
Warum?
Weil ich sie als einen Prozess betrachten sollte, der sich im ganzen Kosmos ausbreitet.
Ja, denn ich wurde dazu geschaffen, mich einerseits mit der dichten und mit der feinstofflichen Seite des Universums auszutauschen.
Ich kann in den verschiedenen Regionen des Weltraums Nahrung finden, die meinen unterschiedlichen Körpern angemessen ist.
Ich sollte unbedingt versuchen, dies zu verstehen.
Warum?
Weil ich anfangen werde, das Universum als eine grenzenlose Sinfonie zu empfinden.
Damit dieser Austausch jedoch stattfinden kann, müssen meine Verbindungswege frei sein.
Sind sie verstopft, ist es schwierig durchzukommen, wie bei verstopften Rohren, die ich reinigen muss.
In welcher Weise?
Auf der physischen Ebene kann ich meine Ernährungsweise ändern, Schonkost essen, Abführmittel nehmen oder Einläufe machen usw.
Auf der psychischen Ebene wird diese Art Verstopfung beseitigt, indem ich eine strenge Auslese treffe in meinen Gedanken und Gefühlen, bis nur die lichtvollsten und edelsten übrig bleiben.

Ernährung, Gesundheit und der Schlüssel zu "ewiger" Jugend
www.realpeacework-akademie.info/sofia

***Lichtnahrung** - keine Angst mehr vor Verhungern & Verdursten!*
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Lichtnahrung_d.html
http://www.amanfangwardaslicht.at/

Das Friedensevangelium der Essener

– Band 1 –

Der Original Hebrew und Aramaic Text
Übersetzt und herausgeben: **Edmond Bordeaux Szekely**
MCMLXXXI – INTERNATIONAL BIOGENIC SOCIETY

Inhaltsangabe:

Die Engel der Mutter Erde

Der verlorene Sohn

Du sollst nicht Töten!

Weitere Richtlinien für Essen und zum Leben

Mein Schicksal wird durch die Natur meiner Bedürfnisse festgelegt.
Wenn ich mich zum Vergnügen, zum Luxus, zu Glücksspielen, zu Drogen oder zu aller Art von Ausschweifungen hingezogen fühle, so ist mein Schicksal bereits vorgezeichnet: Verkommenheit, Ruin, möglicherweise sogar Gefängnis.
Genauso klar ist es, wenn ich das Bedürfnis habe, mich mit dem Himmel zu verbinden, mich für andere aufzuopfern, auf dem Weg des Friedens und des Lichtes Fortschritte zu machen: Selbst wenn ich auf meinem Weg Hindernisse antreffe, gehe ich doch auf die Freude und die Fülle zu.
Jedes Bedürfnis, jeder Wunsch stellt mich also auf festgelegte Schienen.
Entsprechend der Natur meiner Bedürfnisse werde ich von Regionen angezogen, die von Wespen, Schlangen, Raubtieren bevölkert werden und wo ich Kopf und Kragen riskiere oder eben von Regionen, in denen ich Lichtwesen antreffe.
Die Frage des Schicksals ist also keinesfalls so kompliziert wie ich mir das vielleicht vorstelle.
Je nach meinen Neigungen, meinen Vorlieben, meinen Wünschen lege ich mir selbst meinen Zielpunkt fest und damit auch den Weg, den ich bis dorthin zu durchlaufen habe.

Die Engel der Mutter Erde

Und viele Kranke und Verstümmelte kamen zu Jesus und fragten ihn: »Wenn du alles weißt, so sage uns, warum haben wir unter diesen schmerzhaften Plagen zu leiden? Warum sind wir nicht wie andere Menschen? Meister, heile uns, auf dass auch wir stark zu sein vermögen und nicht länger unser Elend erdulden müssen. Wir wissen, dass du in dir die Kraft hast, alle Krankheiten zu heilen. Befreie uns von Satan und von all seinen großen Peinigungen. Meister, erbarme dich unser!«

Und Jesus antwortete: »Selig seid ihr, dass ihr nach Wahrheit hungert; denn ich werde auch sättigen mit dem Brote der Weisheit. Selig seid ihr, dass ihr anklopfet; denn ich werde euch das Tor des Lebens öffnen. Selig seid ihr, dass ihr euch von Satans Macht befreien wollt; denn ich werde euch ins Reich der Engel unserer Mutter führen, in das die Satansmächte nicht einzudringen vermögen.«

Und sie fragten ihn voll Verwunderung: »Wo ist unsere Mutter, und welches sind ihre Engel? Und wo ist ihr Reich?«

»Eure Mutter ist in euch, und ihr seid in ihr. Sie gebar euch; sie schenkte euch das Leben. Sie gab euch euren Leib, und zu ihr wird er eines Tages wieder zurückkehren. ***Selig seid ihr, wenn ihr sie und ihr Reich erkennen lernt wenn ihr eurer Mutter Engel empfangt und ihre Gesetze erfüllt. Wahrlich, ich sage euch, wer diese Dinge tut, wird niemals krank werden.*** Denn die Macht unserer Mutter steht über allem. Und sie zerstört Satan und sein Reich und regiert über alle eure Leiber und über alles, was da lebt.

- ***Das Blut, das in uns rinnt, ist geboren aus dem Blute unserer Erdenmutter.*** Ihr Blut fällt aus den Wolken, springt aus dem Schoße der Erde, singt in den Bächen der Berge, strömt weit in den Flüssen der Ebenen, schläft in den Seen, tobt gewaltig in den Stürmen der Meere.
- ***Die Luft, die wir atmen, kommt aus dem Atem unserer Erdenmutter***. Ihr Atem ist das Blau in den Höhen der Himmel; er rauscht um die Gipfel der Berge, raunt in den Blättern des Waldes, wogt über die Kornfelder, schlummert in tiefen Tälern, sengt heiß in der Wüste.
- ***Die Härte unserer Knochen ist geboren aus den Knochen unserer Erdenmutter***, aus Felsen und Steinen. Nackt stehen sie gegen den Himmel auf den Gipfeln der Berge; wie Riesen schlafen sie an den Bergeshängen; wie Götzenbilder sind sie in die Wüste gesetzt und ruhen verborgen in den Tiefen der Erde.
- ***Die Zartheit unseres Fleisches ist geboren aus dem Fleische unserer Erdenmutter***. Ihr Fleisch wächst gelb und rot in den Früchten der Bäume und ernährt uns aus den Furchen der Felder.
- ***Unsere Eingeweide sind geboren aus den Eingeweiden unserer Erdenmutter*** und liegen verborgen vor unseren Augen, wie die unsichtbaren Tiefen der Erde.
- ***Das Licht unserer Augen, das Gehör unserer Ohren, beide sind geboren aus den Farben und Klängen unserer Erdenmutter,*** die uns überall umhegen, wie die Wellen des Meeres einen Fisch, wie die wirbelnde Luft einen Vogel.

Wahrlich, ich sage euch, der Mensch ist das Kind der Erdenmutter, und von ihr bekam er seinen gesamten Leib, gleich wie der Leib des Kindleins aus dem Leibe seiner Mutter geboren wird. Wahrlich, ich sage euch, ihr seid eins mit der Erdenmutter; sie ist in euch, und ihr seid in ihr. Aus ihr seid ihr geboren, in ihr lebt ihr, und zu ihr werdet ihr wieder zurückkehren. ***Haltet daher ihre Gesetze;*** *denn niemand kann lange leben, noch glücklich werden, es sei denn, er ehre seine Mutter und befolge ihre Gebote.* ***Denn ihr Atem ist euer Atem, ihr Blut euer Blut, ihr Knochenbau euer Knochenbau, ihr Fleisch euer Fleisch, ihr Eingeweide euer Eingeweide, ihre Augen und ihre Ohren sind eure Augen und eure Ohren.***

Wahrlich ich sage euch, solltet ihr auch nur eines all dieser Gesetze nicht halten, solltet ihr auch nur einem von all diesen Gliedern eures Leibes ein Leid zufügen, so bleibt ihr euren qualvollen Krankheiten ausgeliefert, und da wird Heulen und Zähneklappern sein. Ich sage euch, so ihr den Gesetzen eurer Mutter nicht folgt, könnt ihr in keiner Art dem Tode entrinnen. Doch ***wer sich an die Gesetze seiner Mutter schmiegt, an den schmiegt sich auch seine Mutter. Sie wird alle seine Leiden heilen, und er wird nie mehr krank werden. Sie gibt ihm ein langes Leben und schützt ihn vor allen Qualen, vor Feuer, vor Wasser, vor dem Biss der Giftschlange.*** Denn eure Mutter gebar euch, und sie erhält das Leben in euch. Sie hat euch euren Leib gegeben, und sie kann ihn wieder heilen. Selig ist, wer seine Mutter liebt und ruhig an ihrem Busen liegt. Denn eure Mutter liebt euch, selbst dann noch, wenn

ihr euch von ihr abgewendet habt. *Um wie viel mehr wird sie euch lieben, wenn ihr euch ihr wieder zuwendet*! Wahrlich, ich sage euch, sehr groß ist ihre Liebe, größer als die höchsten Berge, tiefer als die tiefsten Meere. Und wer seine Mutter liebt, der wird sie nie verlassen. Wie eine Henne ihre Küchlein beschützt, wie die Löwin ihre Jungen, wie die Mutter ihr neugeborenes Kindlein, so beschützt die Erdenmutter das Menschenkind vor allen Gefahren und Übeln.

Denn wahrlich, ich sage euch, unzählige Übel und Gefahren lauern auf die Menschenkinder. Beelzebub, der Fürst aller Teufel, die Quelle allen Übels, lauert im Leben aller Menschenkinder. Er ist der Tod, der Herr aller Plagen, und in gefälligem Kleide versucht und verlockt er die Menschenkinder. Reichtümer verspricht er, und Macht und herrliche Paläste, und Kleider aus Gold und Silber, und Mengen von Gesinde. Er verspricht Ruhm und Herrlichkeit, Hurerei und Sinnenlust, Schwelgerei und Völlerei, liederliches Leben und Faulheit und müßige Tage. Und jeden verlockt er da, wo sein Herz am leichtesten nachgibt. Und an dem Tage, da die Menschenkinder bereits Sklaven all dieser Nichtigkeiten und Gräuel geworden sind, entreißt er, als Zahlung für seine Leistungen, den Menschenkindern alles, was die Erdenmutter ihnen in solchem Überfluss gegeben hat. Er nimmt ihnen den Atem, ihr Blut, ihre Knochen, ihr Fleisch, ihre Eingeweide, ihre Augen und ihre Ohren. Und der Atem des Menschenkindes wird kurz und stickig, schmerzhaft und voller Gestank, wie der Atem unreiner Tiere. Und sein Blut wird dick und stinkig, wie das Wasser der Sümpfe; es gerinnt zu Klumpen und wird schwarz wie die Nacht des Todes. Und seine Knochen werden hart und knorrig, sie schmelzen im Innern weg und brechen entzwei, wie ein Stein sich von einem Felsen löst. Und sein Fleisch wird fett und wässerig, es fault und modert, mit Schorf und Furunkeln, die ein Gräuel sind.

Und seine Eingeweide füllen sich mit abscheulichem Schmutz, mit schlammigen Strömen der Fäulnis, und Heere von scheußlichen Würmern haben dort ihre Wohnung. Und seine Augen werden matt, bis finstere Nacht sie eingehüllt, und seine Ohren werden stumm, wie das Schweigen des Grabes. Und zuletzt wird das irrende Menschenkind auch sein Leben verlieren. Denn es hielt die Gesetze seiner Mutter nicht und reihte Sünde an Sünde. Daher werden ihm nun alle Gaben der Erdenmutter genommen: Atem, Blut, Knochen, Fleisch, Eingeweide, Augen und Ohren, und nach allem andern das Leben selber, mit dem die Erdenmutter seinen Leib gekrönt hatte.

Doch wenn das irrende Menschenkind seine Sünden bereut und sich von ihnen befreit und wieder zu seiner Erdenmutter zurückkehrt; und wenn es seiner Erdenmutter Gesetze erfüllt und sich Satans Kräften entwindet, seinen Versuchungen widersteht, dann empfängt die Erdenmutter ihr verirrtes Kind von neuem mit Liebe und sendet ihm ihre Engel, damit sie ihm dienen. Wahrlich, ich sage euch, ***wenn das Menschenkind dem Satan,*** *der in ihm wohnt,* ***widersteht und seinen Willen nicht mehr befolgt, in gleicher Stunde finden sich die Engel der Mutter dort ein, um dem Menschenkinde mit all ihrer Macht zu dienen und es aus Satans Gewalt zu befreien.***

Denn niemand kann zwei Herren dienen. Entweder dient er Beelzebub und seinen Teufeln, oder er dient unserer Erdenmutter und ihren Engeln. Entweder dient er dem Tode, oder er dient dem Leben. Wahrlich, ich sage euch, *selig ist, wer die Gesetze des Lebens erfüllt und nicht auf den Pfaden des Todes wandelt*. Denn in ihm werden die Kräfte des Lebens mächtig wachsen, und er wird den Leiden des Todes entgehen.«

Und alle, die um ihn versammelt waren, lauschten seinen Worten mit Verwunderung; denn sein Wort war voller Kraft, und er lehrte ganz anders als die Priester und Schriftgelehrten.

* * *

Und obschon die Sonne untergegangen war, kehrten sie nicht zu ihren Häusern zurück. Sie saßen rund um Jesus und fragten ihn: »Meister, welches sind die Gesetze des Lebens? Weile länger bei uns und lehre uns. Wir möchten deinen Worten lauschen, damit wir geheilt und rechtschaffen werden.«

Und Jesus setzte sich in ihre Mitte und sagte: »Wahrlich, ich sage euch, keiner kann glücklich werden, es sei denn, er erfülle das Gesetz.«

Und die andern antworteten: »Wir alle erfüllen die Gesetze Moses, unseres Gesetzgebers, wie sie in unseren heiligen Schriften geschrieben stehen.«

Und Jesus antwortete: »Sucht das Gesetz nicht in euren heiligen Schriften; denn ***das Leben ist das Gesetz***, die Schrift jedoch ist tot. Wahrlich, ich sage euch, Moses empfing seine Gesetze von Gott nicht schriftlich, sondern durch das lebende Wort. ***Das Gesetz ist lebendiges Wort des lebendigen Gottes an lebendige Propheten für lebendige Menschen***. ***In allem, was da lebt, steht das Gesetz***

geschrieben. Ihr findet es im Gras, im Baum, im Fluss, in den Bergen, in den Vögeln des Himmels, in den Fischen des Meeres; doch vor allem sucht es in euch selber. Denn wahrlich, ich sage euch, alles, was lebt, ist näher bei Gott als die Schrift, die ohne Leben ist. Gott schuf das Leben und alles, was da lebt, damit sie durch das ewig lebendige Wort dem Menschen die Gesetze der wahrhaften Gottheit lehren. ***Gott schrieb die Gesetze*** *nicht in die Seiten der Bücher, sondern* ***in euer Herz und in euren Geist. Sie sind in eurem Atem, eurem Blut, euren Knochen, in eurem Fleisch, euren Eingeweiden, euren Augen, euren Ohren, und in jedem winzigen Teilchen eures Leibes****. Sie sind allgegenwärtig in der Luft, im Wasser, in der Erde, in den Pflanzen, in den Sonnenstrahlen, in den Tiefen und in den Höhen*. Sie alle reden zu euch, damit ihr das Wort und den Willen der lebendigen Gottheit verstehet. Doch ihr schließt eure Augen, damit ihr nicht sehet, und ihr schließt eure Ohren, damit ihr nicht höret. Wahrlich, ich sage euch, die heilige Schrift ist Menschenwerk; doch das Leben und alle seine Heerscharen sind das Werk unseres Gottes. Warum hört ihr nicht auf die Worte Gottes, die in seinen Werken geschrieben stehen? Und warum studiert ihr die toten Schriften, die das Werk von Menschenhänden sind?«

»Wie können wir Gottes Gesetze lesen, wenn nicht in den heiligen Schriften? Wo stehen sie geschrieben? Lies sie uns vor von dort, wo du sie siehst; denn wir kennen nichts anderes als die Schriften, die wir von unsern Vätern geerbt haben. Sage uns die Gesetze, damit wir sie hören und uns ändern können.

Jesus sagte: »***Ihr verstehet die Worte Lebens nicht, weil ihr im Tode wandelt. Das Dunkel trübt eure Augen, und eure Ohren sind mit Taubheit geschlagen.*** Denn ich sage euch, es nützt euch nichts, wenn ihr eifrig über tote Schriften brütet, während ihr durch eure Taten den verneint, der euch diese Schriften gegeben hat.

Wahrlich, ich sage euch, Gott und seine Gesetze sind nicht in euren Taten. Sie sind nicht in Schlemmerei und Völlerei, noch in liederlichem Leben oder lüsternem Tun, noch in der Gier nach Reichtum oder im Hassen eurer Feinde. Alle diese Dinge sind ferne vom wahren Gott und von seinen Engeln. ***Sie kommen aus dem Reich der Finsternis und vom Herrn aller Übel.*** Und alle diese Dinge tragt ihr in euch selber und das Wort und die Kraft Gottes können nicht in euch eintreten, weil alle eure Übel und Gräuel in eurem Leibe und in eurem Geiste wohnen. Wollt ihr, dass das Wort und die Kraft des lebenden Gottes in euch strömen mögen, so beschmutzt und schändet weder euren Leib noch euren Geist; denn der Leib ist der Tempel des Geistes, und der Geist ist der Tempel Gottes. ***Läutert den Tempel, damit der Herr des Tempels darin wohnen und einen Ort innehaben mag, der seiner wert ist.***

Zieht euch von allen Versuchungen des Leibes und eures Geistes, die von Satan kommen, unter den Schatten von Gottes freiem Himmel zurück.

Erneuert euch und fastet. Denn wahrlich, sage ich euch, Satan und seine Seuchen können nur durch Fasten und Gebet vertrieben werden. Geht für euch und fastet allein, und zeigt niemandem, dass ihr fastet. Der lebende Gott wird es sehen, und groß wird euer Lohn sein. ***Und fastet, bis Beelzebub und alle seine Teufel von euch weichen und alle die Engel unserer Erdenmutter kommen und euch dienen.*** Denn wahrlich, ich sage euch, wenn ihr nicht fastet, werdet ihr euch nie aus der Gewalt Satans und aller Kräfte, die von ihm kommen, befreien können. Fastet und betet inbrünstig und sucht die Kraft des lebenden Gottes zu eurer Heilung. Meidet alle Menschen, während ihr fastet, und suchet die Engel unserer Erdenmutter; denn wer sucht, der wird finden.

Sucht die frische Luft des Waldes und der Felder, und dort im Freien werdet ihr den Luftengel finden. Zieht eure Schuhe und Kleider aus und gestattet dem Luftengel, euren ganzen Leib zu umarmen. Atmet in langen, tiefen Zügen, damit der Luftengel in euch strömen kann. Wahrlich, ich sage euch, der Luftengel wird aus eurem Leibe alle Unsauberkeiten, die ihn außen und innen beschmutzen, austreiben. Und so wird alles Übelriechende und Unreine aus euch fahren, wie der Rauch des Feuers sich aufwärts ringelt und sich ins Luftmeer verliert. Denn wahrlich, ich sage euch, heilig ist der Luftengel, der alles Unreine läutert und allen Gestank in süßen Duft wandelt. Niemand kommt vor das Angesicht Gottes, dem der Luftengel nicht den Weg freigibt. Wahrlich, ***alle müssen durch Luft und Wahrheit wiedergeboren werden;*** *denn euer Leib atmet die Luft der Erdenmutter, und euer Geist atmet die Wahrheit des Himmelvaters.*

Nach dem Luftengel sucht den Wasserengel. Zieht eure Schuhe und Kleider aus und gestattet dem Wasserengel, euren ganzen Leib zu umarmen. Werft euch ganz in seine umfassenden Arme, und so oft ihr durch euren Atem die Luft bewegt, bewegt ihr mit eurem Leibe auch das Wasser. Wahrlich, ich sage euch, der Wasserengel wird aus eurem Leibe alle Unsauberkeiten, die ihn außen und innen

beschmutzen, austreiben. Und alles Unreine und Stinkende wird aus euch fließen, wie der Schmutz aus Kleidern, die in Wasser gewaschen werden, sich im strömenden Flusse verliert. Wahrlich, ich sage euch, heilig ist der Wasserengel, der alles Unreine läutert und allen Gestank in süßen Duft wandelt. Niemand kommt vor das Angesicht Gottes, dem der Wasserengel nicht den Weg freigibt. Wahrlich, ***alle müssen durch Wasser und Wahrheit wiedergeboren werden; denn euer Leib badet in den Flüssen des ewigen Lebens.*** *Denn ihr empfangt euer Blut von eurer Erdenmutter und euren Geist von eurem Himmelvater.*

Denket nicht, es genüge, wenn der Wasserengel euch nur von außen umarme. Wahrlich sage ich euch, eure innere Unsauberkeit ist viel größer als die äußere. Und wer sich außen reinigt, innen jedoch verschmutzt bleibt, ist wie ein Grab, außen hübsch übertüncht, doch innen voller Schmutz und Gräuel. Wahrlich, ich sage euch, ***lasst den Wasserengel euch auch innerlich taufen,*** *damit er euch von euren Sünden der Vergangenheit befreien kann und* ***damit auch im Innern der Leib so rein werde wie der Gischt des Baches, der im Sonnenlicht spielt.***

Sucht daher eine große kriechende Kürbispflanze, mit einem Stängel von Manneslänge. Höhlt das Mark heraus und füllt die Röhre mit Wasser eines sonnengewärmten Flusses. Hängt den Stängel über den Ast eines Baumes und kniet auf den Boden vor dem Wasserengel nieder, führt das Ende des Kürbisstängels in euren hinteren Eingang eures Leibes ein, damit das Wasser ganz in euren Leib einzuströmen vermag. Bleibt nun kniend vor dem Wasserengel liegen und betet zu dem lebenden Gott, er möge euch alle begangenen Sünden vergeben, und den Wasserengel bittet, er möge euren Leib von jeder Unsauberkeit und Krankheit befreien. Darauf lasst das Wasser aus eurem Leibe wieder auslaufen, damit es allen Schmutz und Gestank Satans wegtrage. Und ihr werdet alle Gräuel und Unsauberkeiten, die den Tempel eures Leibes beschmutzt haben, mit euren Augen sehen und mit eurer Nase riechen, ebenso alle Sünden, die in eurem Leibe wohnen und die euch mit allerart Schmerzen peinigen. Wahrlich sage ich euch, diese innere Wassertaufe räumt den Leib von allem Unrat aus. ***Wiederholt diese Taufe jeden Tag, solange ihr fastet, bis zu dem Tage, da das eurem Leib wieder entfließende Wasser so rein ist wie der Gischt des Baches***. Nun steigt in den strömenden Fluss und dankt dort in den Armen des Wasserengels dem lebendigen Gott, der euch von euren Sünden erlöst hat. Diese heilige Taufe durch den Wasserengel bedeutet: ***Wiedergeburt zu neuem Leben***. Denn von nun an werden eure Augen sehen und eure Ohren hören. Nach solcher Taufe sündigt nicht mehr, damit die Engel der Luft und des Wassers ewig in euch wohnen und euch dienen mögen.

Bleiben danach immer noch Spuren eurer vergangenen Sünden und Unsauberkeiten in euch, so sucht den Sonnenengel. Zieht eure Schuhe und Kleider aus und gestattet dem Sonnenengel, euren ganzen Leib zu umarmen. Nun atmet in langen tiefen Zügen, damit der Sonnenengel in euch strömen kann. Er wird aus eurem Leibe alle übelriechenden und unsauberen Dinge, die ihn außen und innen beschmutzen, hinaustreiben. Sie werden sich von euch heben, wie das Dunkel der Nacht vor dem Glanze der aufsteigenden Sonne entweicht. Denn ich sage euch wahrlich, heilig ist der Sonnenengel, der alles Unreine läutert und allen Gestank in süßen Duft wandelt. Niemand kommt vor das Angesicht Gottes, dem der Sonnenengel nicht den Weg freigibt. Wahrlich, ***alle müssen durch Sonne und Wahrheit wiedergeboren werden;*** *denn euer Leib sonnt sich im Sonnenlicht der Erdenmutter und euer Geist sonnt sich im Sonnenlicht des Himmelvaters.*

Die Engel der Luft, des Wassers und der Sonne sind Geschwister. Sie wurden dem Menschenkinde beigegeben, damit sie ihm dienten und damit es immer von einem zum andern gehe.

Ebenso heilig ist ihre Umarmung. Sie sind untrennbare Kinder der Erdenmutter; so trenne auch du nicht, was Erde und Himmel vereint haben. Lasst diese drei geschwisterlichen Engel euch jeden Tag umfassen und während eures ganzen Fastens bei euch weilen.

Denn wahrlich sage ich euch, die Macht der Teufel, ***alle Sünden und Unsauberkeiten werden schleunigst den Leib, der von diesen drei Engeln umarmt wird, verlassen.*** Wie Diebe aus einem verlassenen Hause flüchten, wenn der Herr des Hauses zurückkehrt, einer durch die Türe, einer durchs Fenster und ein dritter durchs Dach, jeder, wo er sich gerade befindet und es möglich machen kann, so werden aus dem Tempel eures Leibes alle bösen Teufel, alle vergangenen Sünden, alle Unsauberkeiten und Krankheiten ausreißen. ***Treten die Engel der Erdenmutter in euren Leib ein,*** *so dass die Herren des Tempels ihn ganz wieder zu eigen haben,* ***dann wird aller Gestank durch euren Atem und durch eure Haut eiligst sich davon machen, fauliges Wasser durch euren Mund und eure Haut, durch eure hintern und eure vordern Teile.*** Und alle diese Dinge werdet ihr mit euren Augen sehen und mit eurer Nase riechen und mit euren Händen greifen. Und sind einmal alle Sünden

und aller Schmutz von eurem Leibe weggegangen, so wird euer Blut so rein werden wie das Blut unserer Erdenmutter und wie der Gischt des Baches, der im Sonnenlichte spielt. Und euer Atem wird so rein werden wie der Atem duftender Blumen; euer Fleisch so rein wie das Fleisch von Früchten, die über den Blättern der Bäume sich röten; das Licht eurer Augen so hell und klar wie der Glanz der Sonne im Himmelblau. Und nun werden ***alle Engel der Erdenmutter euch dienen***. Und euer Atem, euer Blut, euer Fleisch werden eins sein mit dem Atem, dem Blut und Fleisch der Erdenmutter, damit euer Geist auch eins werden mag mit dem Geiste eures Himmelvaters.

Denn wahrlich, ***niemand kann zum Himmelvater finden, es sei denn durch die Erdenmutter.***

Gleich wie kein neugeborenes Kind die Lehren seines Vaters verstehen kann, ehe seine Mutter es gesäugt, gebadet, gepflegt und aufgezogen hat. Ist das Kind noch klein, so gehört es zur Mutter und hat ihr zu gehorchen. *Wird das Kind erwachsen, so nimmt sein Vater den Sohn mit sich aufs Feld zur Arbeit, und er kommt nur zu Essenszeiten zurück zu seiner Mutter. Und nun belehrt der Vater den Sohn, damit er in seinen beruflichen Arbeiten tüchtig werde. Und sieht der Vater, dass sein Sohn seine Lehre versteht und aufnimmt und seine Arbeit meistert, so überlässt er ihm alle seine Güter, damit sie dem geliebten Sohne gehören und er das Werk seines Vaters fortsetzen möge.*

Wahrlich, ich sage euch, selig ist das Kind, das den Rat seiner Mutter aufnimmt und befolgt. Und hundertmal seliger ist das Kind, das auch den Rat seines Vaters befolgt; denn es wurde euch gesagt: »Ehre deinen Vater und deine Mutter, auf dass du lange lebest auf dieser Erde.«

Ich aber sage euch, ihr Menschenkinder:

> *Ehret eure Erdenmutter und haltet alle ihre Gesetze, auf dass ihr lange lebet auf dieser Erde, und ehret euren Himmelvater, auf dass ihr das ewige Leben in den Himmeln erlanget. Denn der Himmelvater ist hundertmal größer als alle Väter durch Samen und Blut, und größer ist die Erdenmutter als alle leiblichen Mütter.*
>
> *Und der Himmelvater und die Erdenmutter lieben das Menschenkind inniger, als sein Vater durch Samen und Blut und seine leibliche Mutter es können.*
>
> *Und die Worte und Gesetze eures Himmelvaters und eurer Erdenmutter sind weiser als alle die Worte und der Wille aller Väter durch Samen und Blut und aller leiblichen Mütter.*
>
> *Hochwertiger auch ist das Erbgut eures Himmelvaters und eurer Erdenmutter, das ewige Reich des irdischen und himmlischen Lebens, als alles, was eure Väter durch Samen und Blut und eure leiblichen Mütter euch vererben können.*

Und ***eure wahren Geschwister sind alle jene, die den Willen eures Himmelvaters und eurer Erdenmutter tun, nicht aber eure Blutsgeschwister an sich.*** Wahrlich, ich sage euch, eure wahren Geschwister in Erfüllung des Willens des Himmelvaters und der Erdenmutter werden euch tausendmal mehr lieben als eure Blutsgeschwister. Denn seit den Tagen von Kain und Abel, da Blutsbrüder den Willen Gottes übertraten, gibt es keine wahre Bruderschaft nur durch das Blut, und Geschwister behandeln sich wie Fremde. Daher sage ich euch, liebet eure wahren Geschwister im Willen Gottes tausendmal mehr als eure Blutsgeschwister.

Denn euer Himmelvater ist Liebe.
Denn eure Erdenmutter ist Liebe.
Denn der Menschensohn ist Liebe.

Durch Liebe werden Himmelvater, Erdenmutter und Menschensohn (Menschenkind) eins. Denn der Geist des Menschenkindes wurde aus dem Geiste des Himmelvaters geschaffen und sein Leib aus dem Leibe der Erdenmutter. ***Werdet daher vollkommen, wie der Geist eures Himmelvaters und der Leib eurer Erdenmutter vollkommen sind.***

- *Und liebet euren Himmelvater, wie er euren Geist liebt.*
- *Und liebet eure Erdenmutter, wie sie euren Leib liebt.*
- *Und liebet eure wahren Geschwister, wie euer Himmelvater und eure Erdenmutter sie lieben.*

Und dann wird euer Himmelvater euch seinen heiligen Geist geben, und eure Erdenmutter wird euch ihren heiligen Leib geben. Und dann werden die Menschenkinder sich lieben wie wahre Geschwister, und die Liebe, die sie von ihrem Himmelvater und ihrer Erdenmutter bekommen, den andern weitergeben, und jeder wird zum Tröster der andern werden.

Und dann werden alle Übel und Sorgen von der Erde verschwinden, und es wird lauter Liebe und Freude auf der Erde sein. Und dann wird die Erde sein wie die Himmel, und das Reich

Gottes wird kommen. Und dann wird der Menschensohn in all seiner Pracht kommen und das Erbe des Reiches Gottes antreten. Und dann werden die Menschenkinder ihr göttliches Erbe, das Reich Gottes teilen.

Denn die Menschenkinder leben im Himmelvater und in der Erdenmutter, und diese leben in ihnen. Und mit dem Reiche Gottes werden alle Zeiten enden. Denn die Liebe des Himmelvaters gibt im Reiche Gottes allem Leben die Ewigkeit. Denn Liebe ist ewig. Liebe ist stärker als der Tod.

Spräche ich mit Menschen- und mit Engelzungen und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz und eine klingende Schelle. Sagte ich euch auch, was kommen werde und wüsste ich alle Geheimnisse und hätte alle Weisheit, wäre mein Glaube stärker als der Sturm, der Berge versetzt, hätte aber der Liebe nicht, so wäre ich nichts. Und schenkte ich alle meine Güter den Armen, um sie zu nähren, gäbe ich all mein Feuer, das ich von meinem Vater empfangen habe, und hätte der Liebe nicht, so hätte ich keinerlei Gewinn. ***Liebe*** *ist langmütig,* ***Liebe*** *ist gütig.* ***Liebe*** *kennt keinen Neid, wirkt keine Übel, ist allem Stolze fremd; sie ist nicht heftig und nicht eigensüchtig; dem Zorn anderer lässt sie seine Zeit und bildet sich nichts Böses ein; sie freut sich keines Unrechtes, wohl aber der Gerechtigkeit.* ***Liebe*** *verteidigt alles,* ***Liebe*** *glaubt alles,* ***Liebe*** *hofft alles,* ***Liebe*** *erträgt alles; nie erschöpft sie sich; Zungen aber werden verstummen, und Wissen wird dahinschwinden.*

Denn wir haben Wahrheit in Teilchen und Irrtum in Teilchen; doch wenn die Fülle der Vollendung gekommen sein wird, wird alles, das da geteilt ist, ausgelöscht werden. Ist der Mensch noch Kind, spricht er wie ein Kind, versteht wie ein Kind, denkt wie ein Kind; doch wird er erwachsen, so setzt er alles Kindische beiseite. Heute sehen wir nur durch Gläser und dunkle Worte. Wir erkennen nur Teilchen. Doch werden wir dereinst vor dem Angesichte Gottes sein, so werden wir unser Teilwissen aufgeben, da Er uns lehren wird.

Für heute aber verbleiben diese drei: ***Glaube, Hoffnung und Liebe,*** *doch* ***die Liebe*** *ist die größte unter ihnen.*

* * *

Und heute rede ich zu euch in der lebendigen Sprache, des lebendigen Gottes, durch den heiligen Geist unseres Himmlischen Vaters. Noch ist keiner unter euch, der all das, wovon ich zu euch spreche, ganz verstehen kann. Wer euch die alten Schriften auslegt, der spricht zu euch in einer toten Sprache toter Menschen, durch seinen kranken und sterblichen Leib. Ihn können daher alle Menschen verstehen; denn sie alle sind krank und sind des Todes. Keiner sieht das Licht des Lebens. ***Blinde führen Blinde auf den finstern Pfaden der Sünden, Krankheiten und Leiden, und zuletzt fallen sie alle in die Grube des Todes.***

Der Vater hat mich zu euch gesandt, damit ich das Licht des Lebens vor euch scheinen lasse. Das Licht erhellt sich und die Finsternis; doch die Finsternis kennt nur sich selber und weiß nichts vom Lichte. Noch vieles habe ich euch zu sagen; doch noch könntet ihr es nicht ertragen. Denn eure Augen sind die Finsternis gewöhnt, und das volle Licht des Himmelvaters würde euch blind machen. Daher könnt ihr noch nicht verstehen, was ich euch vom Himmelvater, der mich gesandt hat, sage. Befolgt daher zuerst nur die Gesetze eurer Erdenmutter, die ich euch dargelegt habe. Und wenn ihre Engel eure Leiber gereinigt und erneut und eure Augen gestärkt haben, so werdet ihr das Licht unseres Himmelvaters ertragen können. *Könnt ihr einst ohne Zwinkern offen in den Glanz der Mittagssonne blicken, dann werdet ihr auch das blendende Licht unseres Himmelvaters zu schauen vermögen, das tausendmal heller ist als der Glanz von tausend Sonnen.* Doch wie solltet ihr das blendende Licht unseres Himmelvaters zu schauen vermögen, wenn ihr nicht einmal den Flammenschein der Sonne ertragt? Glaubt mir, die Sonne ist wie das Flämmchen einer Kerze, wenn wir sie mit der Wahrheitssonne des Himmelvaters vergleichen. Wahret euch daher Glaube und Hoffnung und Liebe. Ich sage euch wahrlich, ihr werdet nach keinem Lohne verlangen. Glaubt ihr meine Worte, so glaubt ihr an den, der mich gesandt hat, der Herr ist über allem und bei dem alle Dinge möglich sind. Denn was für Menschen unmöglich sein mag, Gott ist alles möglich.

- ***Glaubt*** *ihr* ***an die Engel der Erdenmutter und erfüllt ihre Gesetze,*** *so wird euer Glaube euch stützen, und ihr werdet nie erkranken.*
- ***Hofft*** *auch* ***auf die Liebe unseres Himmelvaters****; denn wer ihm vertraut, wird nie enttäuscht werden, noch wird er je den Tod sehen.*

Liebet einander, denn Gott ist Liebe, und dann werden seine Engel wissen, dass ihr in seinen Pfaden wandelt. Und alle Engel werden vor euer Angesicht treten und euch dienen. Und Satan mit all seinen

Sünden, Krankheiten und Unsauberkeiten wird aus eurem Leibe entweichen. Gehet hin, ***meidet eure Sünden; tut Buße; tauft euch selber, damit ihr neu geboren werdet*** *und nicht mehr sündigt.«*

Jesus erhob sich. Doch alle andern blieben sitzen; denn jeder fühlte die Kraft seiner Worte. Und nun erschien der volle Mond zwischen aufbrechenden Wolken und hüllte Jesus in seinen Glanz, Und Funken sprühten von seinem Haare auf, und er stand unter ihnen im Mondlicht, als ob er in der Luft schwebte. Und niemand bewegte sich, und keine Stimme wurde laut. Und keiner wusste, wie lange dies dauerte, denn die Zeit stand still.

Dann streckte Jesus seine Hände aus nach ihnen und sagte: ***»Friede sei mit euch.«*** Und so ging er von dannen, wie wenn ein Windhauch über das Grün der Bäume glitte.

* * *

Und lange noch saß die Schar der Menschen stille, und dann erst erwachten sie im Schweigen, einer nach dem andern, wie aus einem langen Traume. Doch keiner wollte gehen, als ob die Worte dessen, der von ihnen gegangen, immer noch in ihren Ohren klängen. Und sie saßen, als ob sie einer wunderbaren Musik lauschten.

Doch zuletzt sagte einer, als käme eine leichte Furcht über ihn: »Wie gut ist es, hier zu weilen!« Ein anderer. »Möchte diese Nacht doch ewig dauern!« Und andere: »Wäre er doch immer bei uns!«

»Er ist wahrlich Gottes Bote, denn er pflanzte Hoffnung in unsere Herzen.« Und niemand wollte heimgehen, wie einer sagte: »Ich gehe nicht heim, dort ist alles dunkel und ohne Freude. Warum sollten wir heimgehen, wo uns doch niemand lieb hat?«

So sprachen sie; denn fast alle waren Arme, Lahme, Blinde, Verstümmelte, Bettler, Heimatlose, verachtet in ihrem Elend, nur hier und da einige Tage aus Mitleid in Häusern geduldet. Selbst solche, die Heim und Familie hatten, sagten: »Auch wir wollen bei euch bleiben.«

Denn jeder fühlte, dass die Worte dessen, der von ihnen gegangen, die kleine Schar mit unsichtbaren Fäden verband. Und alle fühlten sich wie neugeboren. Sie sahen vor sich eine leuchtende Welt, auch dann noch, als der Mond sich hinter Wolken verbarg. Und in aller Herzen blühten wunderbare Blumen von wunderbarer Schönheit, die Blumen der Freude.

Und als die ersten hellen Sonnenstrahlen über den Rand der Erde daherleuchteten, da fühlten alle, es sei die Sonne des kommenden Reiches Gottes. Und mit freudigen Gesichtern gingen sie hin, um Gottes Engel zu begegnen.

Der verlorene Sohn

Und viele Unreine und Kranke folgten Jesu Worten und zogen an die Ufer der murmelnden Flüsse. Sie zogen ihre Schuhe und Kleider aus, sie fasteten, und sie boten ihre Leiber den Engeln der Luft, des Wassers und der Sonne dar. Und die Engel der Erdenmutter umarmten sie und erfüllten ihre Leiber innen und außen. Und alle sahen alle Übel, Sünden und Unsauberkeiten eiligst aus ihnen flüchten.

Und der Atem von einigen wurde so stinkend wie der Wind, der aus Eingeweiden entweicht, und andere warfen Speichel aus und erbrachen. Alle diese Unsauberkeiten flossen aus Mund oder Nase, sogar aus Augen und Ohren. Und manche stießen über die ganze Haut einen widerlichen, abscheulichen Schweiß aus. Und an manchen Gliedern brachen große Beulen und Furunkel aus und entleerten stinkenden Schmutz, und der Harn floss in Strömen; und bei andern trocknete der Harn ein und wurde so dick wie Bienenhonig; wieder bei andern wurde er fast rot oder schwarz, und fast so hart wie der Sand der Flüsse. Und manche gaben Winde von sich, die stanken wie der Atem der Teufel. Und ihr Gestank wurde so groß, dass niemand ihn ertragen konnte.

Und wenn sie sich selber tauften, wenn der Wasserengel in ihre Leiber eintrat und alle Gräuel und Unsauberkeiten vergangener Sünden ausströmten, so brauste es wie ein stürzender Bergbach von der Fülle harter und weicher Kotreste. Und der Grund, auf den diese Wasser stürzten, wurde verseucht, und der Gestank wurde so groß, dass niemand dort bleiben konnte. Und die Teufel verließen die Eingeweide in Form unzähliger Würmer, die sich im Schlamme des innern Schmutzes krümmten. Und sie wanden sich in ohnmächtiger Wut, da der Wasserengel sie aus den Leibern der Menschenkinder getrieben hatte. Und nun stießen die Kräfte des Sonnenengels auf sie hernieder, und bald lief unter dem zermalmenden Tritt des Todesengels das letzte Todeszucken durch sie. Und alle erzitterten vor Schrecken, wenn sie alle diese Satansgräuel erblickten, von denen die Engel sie erlöst hatten. Und sie dankten Gott, der ihnen seine Engel zu ihrer Befreiung gesandt hatte.

Und da waren auch einige, die von großen Schmerzen gequält wurden, die nicht von ihnen weichen wollten, und da sie nicht wussten, was sie tun sollten, entschlossen sie sich, jemanden zu Jesus zu senden; denn sie wünschten sehr, er möchte bei ihnen sein.

Und als zwei sich auf den Weg machten, sahen sie Jesus selber zum Flussufer kommen. Und ihre Herzen erfüllten sich mit Hoffnung und Freude, als sie seinen Gruß hörten: ***»Friede sei mit euch.«*** Und so viele Fragen wollten sie ihm stellen; doch in ihrer Verwunderung konnten sie nicht beginnen, nichts fiel ihnen ein. Da sagte Jesus zu ihnen: »Ich komme, weil ihr mich nötig habt.« Und einer rief: »Meister, wir brauchen dich wirklich, komm und erlöse uns aus unseren Qualen.«

Und Jesus sprach zu ihnen in Gleichnissen:

»***Ihr seid wie der verlorene Sohn,*** *der viele Jahre aß und trank und seine Tage mit Freunden in liederlichem Leben verprasste. Jede Woche häufte er neue Schulden, ohne dass sein Vater es wusste, und alles verjubelte er in wenig Tagen. Und willig liehen ihm die Geldverleiher, weil sein Vater sehr große Güter besaß und immer geduldig die Schulden seines Sohnes bezahlte. Und vergeblich ermahnte er mit guten Worten seinen Sohn; denn dieser hörte nicht auf seinen Vater, der ihn umsonst flehentlich bat, doch sein ausschweifendes Leben endlich aufzugeben und auf den Feldern die Aufsicht über ihre Arbeiter zu führen. Und immer wieder versicherte der Sohn ihm, er werde alles tun, wenn der Vater nur noch dies letzte Mal seine Schulden bezahle; doch am nächsten Tage setzte er sein Lasterleben bedenkenlos fort. Das führte er mehr als sieben Jahre so weiter. Doch zuletzt verlor sein Vater die Geduld und zahlte den Geldverleihern die Schulden seines Sohnes nicht mehr. »Zahle ich immer weiter«, sagte er, »so werden die Sünden meines Sohnes zu keinem Ende kommen.«*

Nun ergriffen die Geldverleiher in ihrer Wut den Sohn und machten ihn zum Sklaven, damit er durch tägliche Fron nach und nach alles geborgte Geld zurückbezahlte. Und nun hörten das reichliche Essen und Trinken und die täglichen Schlemmereien auf. Vom Morgen bis tief in die Nacht wässerte er im Schweiße seines Angesichtes die Felder, und alle seine Glieder schmerzten von der ungewohnten Arbeit.

Und er lebte von trockenem Brot und hatte nichts als Tränen, um es zu benetzen. Und nachdem er drei Tage vor Hitze und Übermüdung gelitten hatte, sagte er zu seinem Herrn: »Ich kann nicht mehr arbeiten, denn alle meine Glieder schmerzen. Wie lange willst du mich derart quälen?« - »Bis zu dem Tage, da du mir durch deiner Hände Arbeit alle deine Schulden bezahlt hast, und hast du sieben Jahre hinter dir, so wirst du frei werden.« Und der verzweifelte Sohn antwortete weinend: »Doch ich kann es nicht einmal sieben Tage ertragen. Erbarme dich meiner, denn alle meine Glieder brennen und schmerzen.« und der böswillige Gläubiger rief: »Treibe deine Arbeit voran! Konntest du sieben Jahre deine Tage und Nächte liederlich

verleben, so musst du nun auch sieben Jahre arbeiten. Ich werde dir nicht vergeben, es sei denn, du habest alle deine Schulden bis zur letzten Drachme zurückbezahlt.«

Und der Sohn mit seinen schmerzgemarterten Gliedern, wankte verzweifelt in die Felder zurück an seine Arbeit. Vor Müdigkeit und Schmerzen konnte er kaum mehr auf seinen Füßen stehen, als der siebente Tag kam – der Sabbat, da niemand auf den Feldern arbeitete.

Da raffte der Sohn den Rest seiner Kräfte zusammen und schwankte zum Hause seines Vaters. Dort warf er sich seinem Vater zu Füßen und sagte: »Vater, glaube mir nun zum letzten Mal und vergib mir alles, was ich dir angetan habe. Ich schwör dir, ich werde nie mehr liederlich leben und in allen Dingen dein folgsamer Sohn sein. Befreie mich aus den Händen meiner Peiniger. Vater, sieh mich und meine siechen Glieder an und verschließe mir dein Herz nicht.«

Da kamen Tränen in die Augen des Vaters, und er nahm seinen Sohn in die Arme und sagte: »Lasst uns fröhlich sein; denn heute ist mir eine große Freude geschenkt worden. Ich habe meinen geliebten Sohn, der verloren war, wieder gefunden.« Und er kleidete ihn in auserlesene Gewänder, und festlich feierten sie den ganzen Tag.

*Und am nächsten Morgen gab der Vater seinem Sohn einen Beutel mit Silber, damit er seinen Gläubigern alle Schulden zurückbezahlen könne. Und als sein Sohn zurückkam, sagte er zu ihm: »Mein Sohn**, siehst du nun, wie leicht es ist, durch ein liederlich Leben Schulden für sieben Jahre sich aufzubürden, wie schwer aber, sie durch sieben Jahre Zwangsarbeit wieder abzutragen?«** - »Vater, es ist wirklich schwer, für sie zu zahlen, und sei es auch nur sieben Tage.« Und sein Vater ermahnte ihn: »Für diesmal sei dir noch erlaubt, deine Schulden statt in sieben Jahren in sieben Tagen zurückzuzahlen, und der Rest sei dir erlassen. Doch gib acht, dass du in Zukunft keine neuen Schulden mehr machst. Denn wahrlich sage ich dir, dass **niemand anders als dein Vater dir deine Schulden vergibt, weil du sein Sohn bist.** Denn bei allen andern hättest du sieben Jahre schwer zu arbeiten, wie es in unsern Gesetzen geschrieben steht.«*

»Mein Vater, von nun an werde ich dein liebender und folgsamer Sohn sein, und ich werde keine neuen Schulden mehr machen; denn ich weiß nun, wie schwer es ist, sie zurückzuzahlen.«

Und er ging auf seines Vaters Felder und überwachte jeden Tag die Arbeit der Knechte seines Vaters. Und nie bürdete er ihnen schwere Lasten auf; denn er erinnerte sich seiner eigenen Fronarbeit.

Und die Jahre vergingen, und seines Vaters Güter gediehen immer besser unter seinen Händen; denn der Segen seines Vaters ruhte auf seinem Werke. Und nach und nach gab er seinem Vater zehnfältig alles zurück, was er in den sieben Jahren verschwendet hatte. Und als sein Vater sah, dass sein Sohn so wohl mit seinen Dienern und all seinem Besitze umzugehen gelernt hatte, sagte er zu ihm: »Mein Sohn, ich sehe, dass meine Güter in guten Händen sind. Nun übergebe ich dir all mein Vieh, mein Haus, meine Ländereien und meine Schätze. Lass all dies dein Erbe sein, und fahre fort, es zu mehren, damit es dir zur Freude werde.«

Und da sein Sohn von seinem Vater dies Erbe empfangen hatte, schenkte er all seinen Schuldnern, die ihn nicht bezahlen konnten, ihre Schulden; denn er hatte nicht vergessen, dass auch seine Schuld ihm geschenkt worden war, als er sie nicht bezahlen konnte. Und Gott segnete ihn durch ein langes Leben, durch viele Kinder und Reichtümer, weil er zu all seinen Dienstboten und zu all seinem Vieh gütig war.«

Nun wandte sich Jesus zu den kranken Leuten und sagte: »Ich rede zu euch in Gleichnissen, damit ihr Gottes Wort besser verstehet.

- *Die sieben Jahre reichlichen Essens und Trinkens und liederlichen Lebens sind die Sünden, die hinter euch liegen.*
- *Der böswillige Gläubiger ist Satan.*
- *Die Schulden sind Krankheiten.*
- *Die Zwangsarbeit sind die Schmerzen.*
- *Der verlorene Sohn, das seid ihr selber.*
- *Die Rückzahlung der Schulden besteht im Austreiben der Teufel und Krankheiten, in der Heilung eures Leibes.*
- *Der Beutel mit Silber, den der Vater dem Sohne reicht, ist die befreiende Kraft der Engel.*
- *Der Vater ist Gott.*
- *Die Diener des Vaters sind die Engel.*
- *Die Felder des Vaters sind die Welt, die in das Himmelreich umgewandelt wird, wenn die Menschenkinder in ihr zusammen mit den Engeln des Himmelvaters arbeiten.*

Denn ich sage euch, es ist besser, der Sohn gehorche seinem Vater und überwache seines Vaters Diener auf den Feldern, statt dass er der Schuldner des böswilligen Gläubigers werde, und in Leibeigenschaft sich abmühen und schwitzen muss, um alle seine Schulden zurückzuzahlen.

Ebenso ist besser, wenn die Menschenkinder die Gesetze ihres Himmelvaters befolgen und mit Seinen Engeln in Seinem Reiche arbeiten, statt dass sie Schuldner des Satans werden, des Herrn des Todes,

aller Sünden und Krankheiten, und dass sie Schmerzen leiden und schwitzen, bis sie alle ihr Sünden beglichen haben.

Ich sage euch wahrlich, groß und zahlreich sind eure Sünden. Viele Jahre habt ihr Satans Verlockungen nachgegeben. Ihr habt geschlemmt, gezecht, gehurt, und eure Schulden aus der Vergangenheit haben sich vervielfacht. Und nun müsst ihr sie zurückzahlen, und zu bezahlen ist hart und schwer. Seid daher nicht schon nach dem dritten Tage ungeduldig, wie der verlorene Sohn, sondern *wartet geduldig den siebenten Tag ab, der durch Gott geheiligt ist, und dann geht mit demütigem und folgsamem Herzen vor das Antlitz eures Himmelvaters, damit er euch all eure Sünden und all eure Schulden erlassen möge.*

Ich sage euch wahrlich, *euer Himmelvater liebt euch ohne Ende; denn auch* ***er erlaubt euch, in sieben Tagen die Schulden von sieben Jahren zurückzuzahlen.*** Wer die Sünden und Krankheiten von sieben Jahren schuldet, doch ehrlich und beharrlich bis zum siebenten Tage zurückzahlt, dem wird unser Himmelvater die Schulden der ganzen sieben Jahre erlassen.«

»Und wenn wir sieben mal sieben Jahre gesündigt haben?« fragte ein Kranker, der schrecklich litt. ***»Selbst in diesem Falle vergibt euch der Himmelvater all eure Schulden in sieben mal sieben Tagen.«***

»Selig sind alle, die bis zum Ende durchhalten; denn Satans Teufel zeichnen alle eure üblen Taten in einem Buche auf, im Buche eures Leibes, und eures Geistes. Ich sage euch wahrlich, es gibt nicht eine sündige Tat, die nicht aufgezeichnet wäre, selbst vom Beginne der Welt an, vor unserm Himmelvater. Denn den Gesetzen, die Könige gemacht haben, mögt ihr entschlüpfen, doch niemals den Gesetzen eures Gottes. Und kommt ihr vor Gottes Angesicht, so werden die Teufel des Satans gegen euch zeugen durch eure Taten, und Gott sieht eure Sünden im Buche eures Leibes und eures Geistes aufgezeichnet und wird traurig bis ins Herz hinein. ***Doch wenn ihr eure Sünden bereut und durch Fasten und Beten die Engel Gottes sucht, dann löschen Gottes Engel jeden Tag, den ihr mit Fasten und Beten fortfahrt, ein Jahr eurer üblen Taten aus dem Buche eures Leibes und eures Geistes****. Und ist dereinst die letzte Seite ausgelöscht und von all euren Sünden gereinigt, so steht ihr vor Gottes Angesicht, und Gott freut sich tief in sein Herz hinein und vergibt euch alle eure Sünden.* ***Er befreit euch aus den Krallen Satans und vom Leiden; er nimmt euch in sein Haus und gebietet all seinen Dienern, all seinen Engeln, euch zu dienen; er gibt euch ein langes Leben, und Krankheiten werdet ihr nicht sehen.*** Und wenn ihr von da an statt zu sündigen eure Tage mit guten Taten verbringt, so werden die Engel Gottes alle eure guten Taten in das Buch eures Leibes und eures Geistes aufzeichnen. Ich sage euch wahrlich, keine gute Tat bleibt vor Gott unaufgezeichnet, selbst vom Beginne der Welt an. Bei euren Königen und Herrschern mögt ihr vergeblich auf euren Lohn warten; doch niemals werden eure guten Taten den Gotteslohn zu vermissen haben.

Kommt ihr vor Gottes Angesicht, so werden seine Engel mit euren guten Taten für euch zeugen. Gott sieht eure guten Taten in euren Leibern und in eurem Geiste aufgezeichnet, und das erfreut sein Herz. Er segnet euren Leib und euren Geist und alle eure guten Taten und gibt euch als Erbe sein irdisches und himmlisches Reich, damit ihr ewig in ihm leben könnt. Selig ist, wer ins Reich Gottes eintritt; denn nie wird er den Tod sehen.«

Und eine große Stille folgte diesen Worten. Und die Entmutigten schöpften neue Kraft aus seinen Worten und setzten ihr Fasten und Beten fort. Und der zuerst gesprochen hatte, sagte zu ihm. »Ich will bis zum siebenten Tage durchhalten.« Und auch der zweite sagte zu ihm: »Auch ich will bis zum sieben mal siebenten Tage durchhalten.«

Jesus antwortete ihnen***: »Selig sind alle, die bis zum Ende durchhalten; denn sie werden das Erdreich besitzen.«***

* * *

Und da waren viele Kranke unter ihnen, die von schmerzhaften Leiden gemartert wurden und die Jesus kaum vor die Füße zu kriechen vermochten. Denn sie konnten nicht mehr aufrecht gehen. Sie sagten: »Meister, uns quälen drückende Schmerzen; sage uns, was wir tun sollen.« Und sie zeigten Jesus ihre Füße, deren Knochen verkrümmt und knotig waren und sagten: »Weder der Engel der Luft, noch der des Wassers, noch der der Sonne haben unsere Schmerzen gestillt, obgleich wir uns getauft haben und fasten und beten und deine Worte in allem befolgen.«

»Ich sage euch wahrlich, eure Knochen werden heilen. Seid nicht entmutigt, sondern bettet euch zur Heilung eng an den Erdengel. Denn eure Knochen werden dorthin zurückkehren, wo sie genommen wurden.«

Und er deutete mit seiner Hand auf eine Stelle, wo das fließende Wasser und die heiße Sonne am Ufer den Lehm der Erde aufgeweicht hatten. »***Senkt eure Füße in diesen Schlamm, damit die Umarmung des Erdengels allen Schmutz und alle Krankheit aus euren Knochen ziehen kann***. Und ihr werdet sehen, wie Satan und eure Schmerzen der Umarmung des Erdengels entfliehen werden. Und die Knoten eurer Knochen werden dahinschwinden, und diese werden sich strecken, und alle eure Schmerzen werden von euch gehen.«

Und die Kranken folgten seinen Worten; denn sie wussten, dass sie geheilt werden würden.

Und da waren auch andere Kranke, die große Schmerzen litten, obgleich sie weiter fasteten. Und ihre Kräfte waren verbraucht, und große Hitze marterte sie. Und als sie sich erheben wollten, um zu Jesus zu gehen, da wurden sie schwindlig, als ob ein Windstoß sie schüttelte, und so oft sie aufzustehen versuchten, fielen sie zurück auf die Erde.

Nun trat Jesus zu ihnen und sagte: »Ihr leidet; denn Satan und seine Krankheiten martern euren Leib. Doch fürchtet euch nicht, ihre Macht über euch wird bald enden. Denn Satan ist wie ein böser Nachbar, der in seines abwesenden Nachbars Haus eindrang, um ihm alle Güter wegzunehmen und in sein eigen Haus zu schaffen. Doch jemand meldete dem Beraubten, sein Feind tobe in seinem Hause, und er lief zurück zu seinem Heim. Und da der böse Nachbar, der alles zusammengerafft hatte, was ihm gefiel, den Herrn des Hauses von ferne zurückeilen sah, da wurde er sehr wütend, weil er nicht alles wegschleppen konnte und begann nun, alles zu zerstampfen und zu zerstören, damit der Nachbar auch das nicht mehr gebrauchen könne, was er ihm zurücklassen müsse. Doch unverzüglich drang der Hausherr ein, und ehe der böse Nachbar sein Vorhaben ausführen konnte, ergriff er ihn und warf ihn aus dem Hause. Ich sage euch wahrlich, genau so drang Satan in eure Leiber ein, die Gottes Wohnstätten sind. Und alles reißt er an sich, was er zu stehlen wünschte: euren Atem, euer Blut, eure Knochen, euer Fleisch, eure Eingeweide, eure Augen und eure Ohren. Doch durch euer Fasten und Beten habt ihr den Herrn eures Leibes und seine Engel zurückgerufen. Und nun sieht Satan, dass der wahre Herr eures Leibes zurückkehrt und dass seine Macht nun ein Ende nimmt. Nun sammelt er noch einmal seine Kräfte, um euren Leib zu zerstören, ehe der Herr da ist. Daher quält Satan euch so schrecklich, weil er sein Ende kommen fühlt. Doch lasst eure Herzen nicht erzittern; denn bald werden Gottes Engel erscheinen, um ihre Wohnungen wieder zu beziehen und sie wieder zu Tempeln Gottes zu machen. Und sie werden Satan ergreifen und ihn samt all seinen Krankheiten und all seinem Schmutz aus eurem Leibe werfen. Und selig werdet ihr sein; denn der Lohn für eure Standhaftigkeit wird euch zukommen, und ihr werdet nie mehr krank werden.«

Und da war einer unter den Kranken, der von Satan mehr als alle andern gemartert wurde. Und sein Leib war ausgedörrt wie ein Skelett und seine Haut gelb wie ein fallendes Blatt. Er war bereits so schwach, dass er nicht einmal mehr kriechen konnte und rief Jesus von ferne zu: »Meister erbarme dich meiner; denn nie noch seit Beginn der Welt litt ein Mensch so wie ich. Ich weiß, dass du wahrlich von Gott gesandt bist, und ich weiß, dass du Satan unverzüglich aus meinem Leibe treiben kannst, wenn du es willst. Die Engel Gottes gehorchen doch dem Boten Gottes! Komm, Meister, und treibe Satan aus mir; denn er wütet in mir und quält mich furchtbar.«

Und Jesus antwortete: »Satan martert dich so sehr, weil du bereits so viele Tage gefastet hast und du ihm keinen Tribut mehr bezahlst. Du fütterst ihn nicht mehr mit all den Gräueln, mit denen du bisher den Tempel deines Geistes beschmutzt hast. Du quälst Satan durch Hunger, und in seinem Zorn martert er nun auch dich. Fürchte dich nicht; denn ich sage dir, Satan wird zerstört werden, ehe noch dein Leib zerstört sein wird; denn während du fastest und betest, beschützen Gottes Engel deinen Leib, damit Satans Macht ihn nicht zerstören kann. Und Satans Wut ist machtlos gegen die Engel Gottes.«

Nun kamen alle zu Jesus und flehten ihn mit lauten Rufen an: »Meister, erbarme dich seiner; denn er leidet mehr als wir andern alle, und wenn du Satan jetzt nicht gleich aus ihm treibst, so fürchten wir, unser Kamerad werde den Morgen nicht mehr erleben.«

Und Jesus sagte: »Groß ist euer Glaube. So sei denn euer Glaube gerechtfertigt, und ***bald werdet ihr,*** von Angesicht zu Angesicht, ***Satans schreckliche Gestalt und die Macht des Menschensohnes sehen***. Ich werde nun durch die Kraft des unschuldigen Lammes Gottes, seines schwächsten Geschöpfes, den mächtigen Satan aus dir treiben. ***Denn Gottes heiliger Geist gibt dem Schwächsten mehr Macht als dem Stärksten.«***

Und Jesus molk ein Mutterschaf, das im Grase weidete. Und er schüttete die Milch in den Sand, der von Sonne heiß war, und sagte: »Sehet, die Kraft des Wasserengels ist schon in der Milch. Und nun wird auch die Kraft des Sonnenengels in sie eintreten.«

Und da wurde die Milch heiß durch die Kraft der Sonne. »Und nun werden sich die Engel des Wassers mit dem Luftengel verbinden.« Und siehe, der Dampf der heißen Milch begann sachte in die Luft aufzusteigen.

»Komm nun und atme durch deinen Mund die Kraft der Engel des Wassers, der Sonne und der Luft ein in deinen Leib, damit sie den Satan austreiben können!«

Und der kranke, von Satan gepeinigte Mann atmete in tiefen Zügen den aufsteigenden weißlichen Dampf ein.

»Gleich wird der Satan deinen Leib verlassen! Denn seit drei Tagen hungert er und findet in dir keine Nahrung mehr. Er wird nun deinen Leib verlassen, um seinen Hunger mit der heißen dampfenden Milch, die er gerne mag, zu stillen. Er wird ihren Duft riechen und dem Hunger, der ihn schon drei Tage quält, nicht widerstehen können. Doch der Menschensohn wird seinen Leib zerstören, damit er niemanden mehr zu Quälen vermag.«

Nun wurde der Leib des Kranken vom Fieber geschüttelt, und er reckte sich, als wollte er sich erbrechen, konnte es aber nicht. Und er rang nach Luft; doch sein Atem erlöschte. Und er sank in Jesu Schoß in Ohnmacht.

»Nun verlässt Satan seinen Leib, schaut ihn an!« und Jesus deutete auf den offenen Mund des Kranken.

Und nun sahen alle mit Staunen und Schrecken Satan in Gestalt eines gräulichen Wurmes aus dem Munde kommen, geradewegs auf die dampfende Milch zu. Und Jesus ergriff zwei scharfe Steine und zerquetschte Satans Kopf und zog das ganze Ungeheuer aus dem Leibe des Kranken, und es war fast so lang wie ein Mensch. Als der grässliche Wurm die Kehle des Kranken verlassen hatte, kam sogleich dessen Atem zurück, und alle seine Schmerzen waren vorbei. Und die andern starrten mit Schrecken auf Satans gräulichen Leib.

»Siehe, welch Ungetier hast du nun jahrelang in deinem Leibe getragen und gefüttert! Nun habe ich es ausgetrieben und getötet, damit es dich nie mehr quälen könne. Danke Gott und seinen Engeln, dass sie dich erlöst haben, und sündige fortan nicht mehr, damit Satan nicht wieder in dir einkehren kann. Lasse deinen Leib von nun an einen Tempel sein, der deinem Gotte geweiht ist.«

Und alle staunten ob seinen Worten und ob seiner Macht. Und sie sagten: »Meister, du bist wahrlich Gottes Bote und kennst alle Geheimnisse.«

»Und ihr«, antwortete Jesus, »seid nun wahre Kinder Gottes, damit ihr an seiner Macht und seinem Wissen aller Geheimnisse auch teilhaben könnt. ***Denn Weisheit und Kraft können nur aus Gottes Liebe kommen.***

- *Liebet daher euren Himmelvater und eure Erdenmutter aus ganzem Herzen und mit ganzem Gemüt.*
- *Und dient ihnen, auf dass ihre Engel euch dienen mögen.*
- *Weiht alle eure Taten Gott.*
- *Und gebt Satan kein Futter mehr; denn der Tod ist der Sünde Lohn.*

Bei Gott aber ruht die Vergeltung des Guten, seine Liebe, die Weisheit und Macht des ewigen Lebens ist.«

Und sie alle knieten nieder, um Gott für seine Liebe zu danken.

Und Jesus ging von ihnen, mit den Worten: »Ich werde wiederkommen, zu allen, die bis zum siebenten Tage mit Fasten und Beten ausharren. ***Friede sei mit euch.«***

Und der kranke Mann, dem Jesus den Teufel ausgetrieben hatte, erhob sich; denn die Lebenskraft war in ihn zurückgekehrt. Er atmete tief, und seine Augen wurden klar; denn jeglicher Schmerz hatte ihn verlassen. Und er warf sich nieder auf die Erde, da Jesus gestanden, und küsste seine Fußspuren und weinte.

Du sollst nicht Töten!

Und am Ufer eines Flusses fasteten und beteten viele Kranke zusammen mit Gottes Engeln sieben Tage und sieben Nächte. Und groß war ihr Lohn, da sie Jesu Wort folgten. Und mit dem siebenten Tage gingen alle Schmerzen von ihnen. Und als die Sonne über den Rand der Erde aufstieg, sahen sie Jesus von den Bergen her zu ihnen kommen, den Glanz der aufgehenden Sonne um sein Haupt.

»Friede sei mit euch!«

Und sie sagten kein Wort, warfen sich nur vor ihm nieder und berührten den Saum seines Gewandes als Zeichen ihrer Heilung.

»Dankt nicht mir, dankt eurer Erdenmutter, die euch ihre heilenden Engel gesandt hat. *Gehet nun hin und sündigt fortan nicht mehr, damit ihr nie mehr krank werdet.* Und lasst die heilenden Engel eure Behüter sein.«

Doch sie antworteten: »Wohin, Meister, sollen wir denn gehen? Sind doch die Worte ewigen Lebens bei dir. Sage uns, welches sind die Sünden, die wir meiden müssen, damit wir nie mehr krank werden?«

Jesus antwortete: »So sei es, wie euer Glaube es will.« Und er setzte sich mitten unter sie und belehrte sie:

»Zu denen vor alter Zeit wurde gesagt: ***»Ehre deinen Himmelvater und deine Erdenmutter und halte ihre Gebote, damit du lange lebest auf dieser Erde.«*** Und das nächste Gebot lautete: ***»Du sollst nicht töten.«*** Gibt doch Gott allen das Leben, und was Gott gegeben, soll der Mensch nicht wegnehmen. Denn ich sage euch wahrlich, alles, was auf Erden lebt, kommt von der einen Mutter. Wer daher tötet, tötet seinen Bruder. Und die Erdenmutter wird sich von ihm abwenden und wird ihm ihre belebenden Brüste entziehen. Und ihre Engel werden ihn meiden, und Satan wird in seinem Leibe Wohnung beziehen. Und das Fleisch der erschlagenen Tiere wird in seinem Leibe zu seinem eigenen Grabe werden. Denn wahrlich sage ich euch, ***wer tötet, tötet sich selber, und wer das Fleisch gemordeter Tiere isst, isst vom Leibe des Todes****. Denn in seinem Blute wird jeder Tropfen ihres Blutes zu Gift; in seinem Atem beginnt ihr Atem zu stinken; in seinem Fleisch ihr Fleisch zu schwören; in seinen Knochen ihre Knochen kreidig zu werden; in seinen Eingeweiden ihre Eingeweide zu faulen; in seinen Augen ihre Augen sich abzublättern; aus seinen Ohren fließen ihre Ohren wie weiches Wachs. Und ihr Tod wird zu seinem Tode*.

Denn nur im Dienste eures Himmelvaters werden eure Schulden von sieben Jahren euch in sieben Tagen vergeben.

Satan aber erlässt euch nichts, ihm müsst ihr alles bezahlen. »Aug um Aug, Zahn um Zahn, Hand um Hand, Fuß um Fuß, Feuer um Feuer, Wunde um Wunde«; Leben um Leben, Tod um Tod.«

Denn der Sünde Lohn ist der Tod. ***Tötet nicht, noch esst das Fleisch eurer unschuldigen Beute, damit ihr nicht Sklaven Satans werdet.*** Denn dies bedeutet den Pfad des Leidens, und er führt zum Tode. Tut vielmehr den Willen Gottes, damit seine Engel euch auf dem Weg des Lebens dienen mögen. Gehorchet daher den Worten Gottes: »***Siehe, ich habe euch jedes Gras auf Erden gegeben, das da Samen trägt und jeden Baum, dessen Frucht Samen birgt; sie sollen euch zur Nahrung dienen.*** Und jedem Tier auf Erden und jedem Vogel in den Lüften und allem, was da auf Erden kriecht, allem, in dem der Atem des Lebens ist, gebe ich jedes grüne Kraut zur Nahrung. Auch die Milch aller Wesen, die auf Erden leben und sich bewegen, soll euch Nahrung sein; wie ihnen das grüne Kraut, so gebe ich euch ihre Milch. ***Doch Fleisch und das Blut, das ihm Leben gibt, sollt ihr nicht essen.*** Und sicherlich, euer pulsendes Blut *werde ich fordern, euer Blut, in dem eure Seele ist; alle erschlagenen Tiere und die Seelen aller erschlagenen Menschen werde ich fordern.* Denn ich, der Herr, dein Gott, bin ein strenger und eifriger Gott und heimsuche die Sünden der Väter an den Kindern bis ins dritte und vierte Geschlecht derer, die mich hassen; und ich übe Barmherzigkeit an Tausenden, die mich lieben und die meine Gebote halten. ***Liebe den Herrn, deinen Gott, aus ganzem Herzen, aus ganzer Seele und aus allen Kräften: das ist das erste und höchste Gebot.«*** Und das zweite ist ihm gleich: ***»Liebe deinen Nächsten als dich selbst.«*** Größere Gebote gibt es keine.«

Und nach diesen Worten blieben alle stumm; nur einer rief: »Was soll ich denn tun, Meister, wenn ich im Walde ein wildes Tier meinen Bruder zerreißen sehe? Soll ich meinen Bruder umkommen lassen oder das wilde Tier töten? Werde ich dann nicht das Gesetz übertreten?«

Und Jesus antwortete: »Zu denen vor alter Zeit wurde gesagt-. »Alle Tiere, die sich auf Erden bewegen, alle Fische des Meeres und alle Vögel der Luft sind eurer Macht übergeben.« Ich sage euch wahrlich, von allen Geschöpfen, die auf Erden leben, hat Gott nur den Menschen nach seinem Bilde geschaffen. Daher sind die Tiere für den Menschen da, nicht aber der Mensch für die Tiere. Daher übertrittst du das Gesetz nicht, wenn du das wilde Tier tötest, um deines Bruders Leben zu retten. Denn ich sage euch wahrlich, der Mensch ist mehr als das Tier. Wer ***jedoch ein Tier ohne triftigen Grund tötet, auch wenn es ihn nicht angreift, aus Mordlust, oder wegen seines Fleisches, oder wegen seines Felles, oder selbst wegen seiner Zähne, der begeht eine böse Tat;*** *denn er ist selbst zu einem wilden Tier geworden*. Daher wird sein Ende auch das eines wilden Tieres sein.«

Nun sagten andere »Moses, der größte in Israel, erlaubte unseren Vorvätern, das Fleisch reiner Tiere zu essen, und verbot nur das Fleisch unreiner Tiere. Warum verbietest du uns denn das Fleisch aller Tiere. Welches dieser Gesetze kommt von Gott: Moses Gesetz oder dein Gesetz?«

Und Jesus antwortete:

»Gott gab durch Moses euren Vorvätern zehn Gebote. »Diese Gebote sind hart«, sagten unsere Vorväter und konnten sie nicht halten. Als Moses das sah, hatte er Mitleid mit seinem Volke und wollte es nicht umkommen lassen. Und so gab er ihnen zehn mal zehn Gebote, weniger harte, damit sie diese zu befolgen vermöchten. Ich sage euch wahrlich, wären eure Vorväter fähig gewesen, Gottes zehn Gebote zu halten, so hätte Moses niemals zu seinen zehn mal zehn Geboten Zuflucht nehmen müssen. Denn wessen Füße stark sind wie der Berg Zion, der bedarf keiner Krücken; wacklige Beine dagegen kommen mit Krücken weiter als ohne sie. Und Moses sagte zum Herrn: »Mein Herz ist betrübt; denn mein Volk wird verloren sein. Sie sind ohne Erkenntnis und können deine Gebote nicht verstehen. Sie sind wie kleine Kinder, die ihres Vaters Worte noch nicht fassen können. Gestatte, Herr, dass ich ihnen andere Gebote gebe, damit sie nicht umkommen. Vermögen sie nicht, mit dir zu sein, Herr, so laß sie doch auch nicht gegen dich sein, damit sie durchhalten können, und ist dereinst die Zeit gekommen, dass sie für deine Worte reif geworden sind, so enthülle ihnen deine Gesetze.«

Daher zerbrach Moses die beiden Steintafeln, auf denen die zehn Gebote geschrieben standen, und er gab ihnen an deren Stelle zehn mal zehn. Und aus diesen zehn mal zehn haben die Schriftgelehrten und Pharisäer hundert mal zehn Gebote gemacht. Und sie haben unerträgliche Lasten auf eure Schultern gebürdet, und sie selber tragen sie nicht. ***Denn je näher bei Gott die Gebote sind, desto weniger brauchen wir; und je ferner von Gott die Gebote sind, desto mehr brauchen wir.*** Daher sind die Gebote der Pharisäer und Schriftgelehrten ohne Zahl; ***der Menschensohn hat sieben Gesetze, die Engel haben drei, Gott hat eines.***

Daher lehre ich euch nur die Gesetze, die ihr verstehen könnt, ***damit ihr Menschen werdet und die sieben Gebote des Menschensohnes zu befolgen vermögt.*** Dann werden auch die Engel euch eure Gesetze enthüllen, damit Gottes heiliger Geist über euch komme und euch zu seinem einen Gesetz führe.«

Und alle staunten ob seiner Weisheit und fragten ihn: »Meister, fahre fort und lehre uns alle Gebote, die wir aufnehmen können.«

Weitere Essensregeln

Und Jesus sprach weiter: »Gott gebot euren Vorvätern: „***Du sollst nicht töten***." Doch ihre Herzen waren hart, und sie töteten. Da wünschte Moses, dass sie zumindest keine Menschen töten sollten, und er erlaubte ihnen, Tiere zu töten. Doch da wurden die Herzen eurer Vorväter noch härter, und sie töteten Menschen ebenso wie Tiere. Ich aber sage euch: ***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 bringe***n. 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.«

»Wie sollen wir denn unser täglich Brot ohne Feuer bereiten?« fragten einige in großem Erstaunen.

»Lasst die Engel Gottes euer Brot bereiten. Befeuchtet euren Weizen, damit der Wasserengel in ihn trete. Dann setzt ihn der Luft aus, damit auch der Luftengel ihn umarme. Und lasst ihn vorn Morgen bis zum Abend in der Sonne stehen, damit der Sonnenengel in ihn herabsteige. Und der Segen der drei Engel wird bald den Lebenskeim in eurem Weizen zum Sprießen bringen. Zerquetscht nun eure Körner und macht dünne Waffeln (Obladen), wie eure Vorväter getan, als sie aus Ägypten, dem Hause der Knechtschaft, auszogen. Legt bei Sonnenaufgang diese Obladen wieder in die Sonne, und wenn sie am höchsten steht, so wendet die Teigscheiben, damit auch die untere Seite vom Sonnenengel umarmt werden kann. Bei Sonnenuntergang ist euer Brot gebacken. Denn die Engel des Wassers, der Luft und der Sonne haben den Weizen auf dem Felde genährt und gereift, und ebenso müssen auch sie euer Brot bereiten. ***Und die gleiche Sonne, die mit dem Lebensfeuer den Weizen wachsen und reifen machte, muss auch euer Brot mit dem gleichen Feuer backen. Denn das Feuer der Sonne gibt dem Weizen, dem Brot und dem Leib das Leben.*** Doch das Feuer des Todes tötet den Weizen, das Brot und den Leib. Und die lebendigen Engel des lebendigen Gottes dienen nur lebendigen Menschen. Denn ***Gott ist der Gott der Lebenden*** und nicht der Gott der Toten.

So esset immer vom Tische Gottes: ***die Früchte der Bäume, die Körner und Kräuter der Felder, die Milch der Tiere und den Honig der Biene.*** Denn alles, was darüber hinausgeht, ist von Satan, und es führt über Sünden und Krankheiten zum Tode. ***Die Nahrung dagegen, die ihr von der reichen Tafel Gottes esst, gibt eurem Leibe Kraft und Jugend, und Krankheit wird euch fern bleiben***. Denn die Tafel Gottes speiste den alten Methusalem, und ich sage euch wahrlich, lebt ihr so, wie er lebte, so wird der Gott der Lebenden auch euch, wie ihm, ein langes Erdenleben schenken.

Denn wahrlich, ich sage euch, der Gott der Lebenden ist reicher als die Reichen dieser Erde, und seine übervolle Tafel ist reicher als die reichsten Festgelage aller Reichen dieser Welt. ***Esst daher all euer Leben lang am Tische unserer Erdmutter, und nie werdet ihr Not zu leiden haben.*** *Und esst ihr an ihrem Tische, so esst alle Dinge so, wie sie sich auf dem Tische der Erdmutter vorfinden. Kochet sie nicht, noch mischt sie miteinander, damit eure Eingeweide nicht dampfende Sümpfe werden. Denn ich sage euch wahrlich, dies ist in den Augen des Herrn ein Gräuel.*

Und seid nicht wie der gierige Knecht, der am Tische seines Herrn immer auch das aufaß, was den anderen gehörte. Alles verschlang er in seiner Unersättlichkeit durcheinander. Als der Herr das sah, wurde er böse und jagte ihn vom Tische. Als nun alle ihr Mahl beendet hatten, mischte er alles, was auf der Tafel übrig geblieben war, zusammen, rief den gierigen Knecht zu sich und sagte: »Nimm und iss nun alles mit den Schweinen; denn dort ist dein Platz und nicht an meinem Tische.«

Gebt daher acht und beschmutzt den Tempel eures Leibes nicht mit Gräueln aller Art. ***Seid mit zwei oder drei Speisen, die ihr auf dem Tische eurer Erdmutter immer finden werdet, zufrieden.*** Und lasst euch nicht gelüsten, alles zu verschlingen, was ihr rund um euch sehen könnt. Denn ich sage euch wahrlich, *mischt ihr in eurem Leibe vielerlei Speisen, so geht der Frieden eures Leibes verloren, und ein endloser Krieg beginnt in euch zu wüten.* Und der Leib wird zerstört, gleich wie Heime und Reiche sich zerstören, sobald sie sich entzweien. Denn euer Gott ist der Gott des Friedens, und nie hilft

er bei Entzweiungen. Weckt daher nie den Zorn Gottes gegen euch, damit er euch nie von seinem Tische jage und ihr gezwungen seid, an Satans Tisch zu gehen, wo das Feuer der Sünden, der Krankheiten und des Todes euren Leib verderben wird.

Und wenn ihr esst, so füllt euch nie ganz. Flieht Satans Versuchungen ***und lauscht der Stimme von Gottes Engeln.*** Denn Satan und seine Macht verlocken euch, immer mehr zu essen. *Lebet daher im Geiste und widerstehet den Begierden des Leibes.* Und immer erfreut euer Fasten die Engel Gottes. ***So gebt acht, wie viel ihr esst, bis ihr ganz satt seid, und dann esst immer ein Drittel weniger.***

Das Gewicht eurer täglichen Nahrung sei nicht weniger als ein Mina, soll jedoch nicht über zwei Mina *(ca. ein Kilo)* ***gehen.*** Dann werden euch die Engel Gottes immer dienen, und ihr werdet nie in die Knechtschaft des Satans und seiner Krankheiten fallen. Stört das Werk der Engel in eurem Leibe nicht durch häufiges Essen. Denn ich sage euch wahrlich, ***wer mehr als zweimal täglich isst, dient Satans Werk***. Und die Engel Gottes verlassen seinen Leib, und bald wird Satan von ihm Besitz ergreifen. ***Esst nur, wenn die Sonne am höchsten steht und dann wieder, wenn sie untergegangen ist.*** *Und nie werdet ihr krank werden; denn solches Tun ist Gott wohlgefällig.* Und wenn ihr wollt, dass die Engel Gottes sich an eurem Körper erfreuen und dass Satan weit, weit weg von euch verbannt ist, dann ***setzt euch nur noch einmal am Tag an die Tafel Gottes***. Und eure Tage werden lange auf der Erde sein, denn ein solches Verhalten gefällt Gott. ***Esst nur, wenn die Tafel Gottes vor euch bereitet ist, und esst nur, was ihr auf ihr findet.*** Denn ich sage euch wahrlich, Gott weiß, was euer Leib braucht und wann er es braucht.

Von Beginn des Monat *Jiar* (Mai) an esst Gerste, vom Monat *Sivan* (Juni) an esst Weizen, die Frucht des vollkommensten aller samentragenden Gräser. Und lasst euer täglich Brot aus Weizen bestehen, damit der Herr sich eures Leibes annimmt. Von *Tammuz* (Juli) an esst die saure Weintraube, damit euer Leib abnehme und Satan aus ihm entweiche. Im Monat *Elul* (September) sammelt die Trauben und trinkt ihren Saft. Sammelt im Monat *Marcheshvan* (Oktober) die süße Weintrauben gesüßt und getrocknet durch den Sonnenengel, damit sie euren Leib wieder zunehmen mache; denn die Engel des Herrn wohnen in ihm. Esst in den Monaten *Ab* (August) und *Shebat* (Januar) saftige Feigen, und was übrig bleibt, lasst den Sonnenengel für euch haltbar machen. Esst sie mit dem Kern der Mandeln in all den Monaten, da die Bäume keine Früchte tragen. Im Monat *Theber* (Dezember) esst die Kräuter, die nach der Regenzeit kommen, damit euer Blut von all euren Sünden reingewaschen werde. Und im gleichen Monat beginnt auch die Milch eurer Tiere zu trinken; denn der Herr gab die Kräuter und Gräser der Felder allen milchgebenden Tieren, damit ihre Milch den Menschen nähre. Denn ich sage euch wahrlich, selig sind jene, die nur am Tische Gottes essen und alle Gräuel Satans meiden.

Esst keine unreinen Speisen, die aus fernen Ländern kommen, sondern esst die Früchte eurer Bäume.

Denn euer Gott weiß wohl, was ihr braucht und von wo und wann. Und er gibt allen Völkern aller Reiche als Nahrung, was für sie am besten ist. Esst nicht wie die Wilden, die in Hast sich vollstopfen und ihren Leib mit Gräueln aller Art beschmutzen.

Denn die Kraft der Engel Gottes tritt mit der lebendigen Nahrung, die euch der Herr von seinem königlichen Tische reicht, in euch. *Und wenn ihr esst, so habt über euch den Luftengel und unter euch den Wasserengel.* ***Atmet während des ganzen Mahles lang und tief,*** *damit der Luftengel es segnen möge.* ***Und kauet die Speise gut mit euren Zähnen, damit sie zu Wasser werde*** *und der Wasserengel sie in eurem Leibe in Blut verwandeln kann.* ***Und esst langsam, als wäre es ein Gebet zu Gott.*** Denn ich sage euch wahrlich, wer in dieser Art an Gottes Tafel ißt, in den tritt Gottes Kraft ein. Satan dagegen wandelt den Leib in einen dampfenden Sumpf, den die Engel der Luft und des Wassers meiden. Und diese Menschen duldet der Herr nicht mehr an seinem Tische. ***Denn die Tafel des Herrn ist ein Altar, und wer dort ißt, befindet sich in einem Tempel.*** Denn ich sage euch wahrlich, *in einen Tempel wird der Leib der Menschenkinder verwandelt und ihr Inneres in einen Altar, wenn sie Gottes Gebote halten*. Setzt daher nichts auf den Altar des Herrn, wenn euer Geist sich ärgert oder plagt, noch denkt im Tempel Gottes an jemanden im Zorn. Und betretet das Heiligtum des Herrn nur, wenn ihr in euch den Ruf der Engel fühlt; denn ***alles, was ihr in Sorge oder in Zorn, oder ohne Verlangen esst, wird in eurem Leib zu Gift.*** Denn Satans Atem beschmutzt all dies. *Legt eure Gaben freudig auf den Altar eures Leibes und weist alle bösen Gedanken von euch, wenn ihr die Kraft Gottes von seinem Tische in euch aufnehmt.* ***Und nie setzt euch zum Essen, wenn nicht der Hungerengel euch ruft.***

Freuet euch daher immer mit Gottes Engeln an ihrer königlichen Tafel; denn dies ist dem Herrn wohlgefällig. Und euer Leben auf dieser Erde wird lange währen; denn der edelste aller Diener Gottes wird euch alle Tage dienen: ***der Engel der Freude***.

Und vergesst nicht, dass jeder siebente Tag heilig und gottgeweiht ist. An sechs Tagen nährt euren Leib mit den Gaben der Erdmutter; doch am siebenten Tage weiht euren Leib eurem Himmelvater. ***Und am siebenten Tage esst keine irdische Speise, sondern lebt allein von den Worten Gottes.*** Verbringt den ganzen Tag mit den Engeln des Herrn im Reiche des Himmelvaters. Und am siebenten Tage lasst die Engel Gottes in eurem Leibe das Himmelreich bauen, wie ihr sechs Tage im Reiche der Erdmutter arbeitet. Und lasst keine Nahrung am siebenten Tage das Werk der Engel in eurem Leibe stören. Und Gott wird euch auf Erden ein langes Leben geben, damit ihr im Himmelreich das ewige Leben erlanget. Denn ich sage euch wahrlich, seht ihr auf Erden keine Krankheiten mehr, so werdet ihr auf ewig im Reiche der Himmel leben.

Und Gott wird euch jeden Morgen den Engel der Sonne senden, um euch aus dem Schlafe zu wecken. Gehorchet daher dem Zeichen eures Himmelvaters und bleibt nicht müßig liegen, denn schon warten im Freien die Engel der Luft und des Wassers auf euch. Und arbeitet den ganzen Tag zusammen mit den Engeln der Erdmutter, damit ihr sie und ihre Werke immer besser kennenlernt. Doch wenn die Sonne untergegangen ist und euch euer Himmelvater seinen köstlichsten Engel schickt, den Schlaf, dann legt euch hin und verweilt die ganze Nacht bei ihm. Und dann wird euer Himmelvater euch seine unbekannten Engel schicken, damit sie die liebe lange Nacht bei euch verbringen. Und sie werden euch vieles aus dem Reiche Gottes lehren, gleich wie die Engel der Erdmutter euch ins irdische Reich einführen. *Denn ich sage euch wahrlich,* ***so ihr die Gebote des Himmelvaters haltet, werdet ihr jede Nacht Gäste in seinem Reiche sein.*** Wenn ihr am Morgen erwacht, so werdet ihr in euch die Kraft der unbekannten Engel spüren. Und euer Himmelvater wird sie euch jede Nacht senden, damit sie euren Geist aufbauen, gleich wie jeden Tag die Erdmutter euch ihre Engel schickt, damit sie euren Leib aufbauen. Denn ich sage euch wahrlich, hält euch tagsüber die Erdmutter in ihren Armen, und küsst euch in der Nacht der Atem des Himmelvaters, dann werden die Menschenkinder Gotteskinder werden.

Wehret Tag und Nacht Satans Versuchungen ab. ***Wachet nicht in der Nacht, noch schlaft am Tage,*** da sonst die Engel Gottes euch verlassen.

Lasst euch nicht berücken von Satans Getränken und Räuchereien, die euch nachts wachen und tags schlafen machen. Denn ich sage euch wahrlich, Satans Trünke und Räusche sind Gräuel in den Augen eures Gottes.

Treibt nicht Hurerei, weder bei Nacht noch bei Tage; *denn wer hurt, ist wie ein Baum, aus dessen Stamm der Lebenssaft ausrinnt.* Und dieser Baum wird vor seiner Zeit verdorren, und nie wird er Frucht tragen. Lasst daher das Huren, damit nicht Satan euren Leib austrockne und der Herr euren Samen unfruchtbar mache.

Meidet alles, was zu heiß und zu kalt ist. Denn es ist der Wille eurer Erdmutter, dass weder Hitze noch Kälte euren Leib schädigen sollen. *Und wenn ihr die Gebote der Erdmutter haltet, und euer Leib wird zu heiß, dann wird sie euch den Engel der Kühle senden, damit er euch kühle. Und wird der Leib zu kalt, so wird der Engel der Hitze ihn wieder wärmen.*

Folgt dem Beispiel all der Engel des Himmelvaters und der Erdmutter, die Tag und Nacht, ohne Unterbruch, an den Reichen der Himmel und der Erde arbeiten. ***Empfanget daher auch in euch selber den stärksten der Engel Gottes, den Engel der Tat, und arbeitet mit ihm zusammen am Reiche Gottes***. Folgt dem Beispiel des fließenden Wassers, des wehenden Windes, der auf- und untergehenden Sonne, der wachsenden Pflanzen und Bäume, der laufenden und fröhlich hüpfenden Tiere, des schwindenden und wachsenden Mondes, der Sterne, wie sie kommen und gehen: alle bewegen sich und erfüllen ihr Tage- und Nachtwerk. Denn alles, was lebt, bewegt sich, und nur das Tote ruht. Und Gott ist der Gott des Lebens und Satan der des Todes. ***Dienet daher dem lebendigen Gott, damit die ewige Bewegung des Lebens euch erhalte und damit ihr der ewigen Ruhe des Todes nicht verfallet. Schaffet daher ohne Unterlass am Reiche Gottes,*** damit ihr nicht in Satans Reich verstoßen werdet. Denn im lebendigen Reiche Gottes strömt ewige Freude; doch dumpfe Sorge verfinstert Satans Todesreich. Seid daher wahre Kinder eurer Erdmutter und eures Himmelvaters, damit ihr nicht als Sklaven Satan verfallet. Und eure Erdmutter und euer Himmelvater werden euch ihre Engel senden, euch zu belehren, euch zu lieben und euch zu dienen. *Und ihre Engel werden die Gesetze Gottes in euren Kopf schreiben, in euer Herz, in eure Hände, damit ihr sie kennt, fühlt und erfüllt.*

Und betet jeden Tag zu eurem Himmelvater und zu eurer Erdmutter, damit eure Seele so vollkommen werde wie eures Himmelvaters heiliger Geist und euer Leib so vollkommen wie der Leib eurer Erdmutter. Denn wenn ihr die Gebote versteht, fühlt und erfüllt, dann wird alles, was ihr von eurem

Himmelvater und von eurer Erdmutter erbittet, euch gegeben. Denn die Weisheit, Liebe und Kraft Gottes stehen über allem.

Betet daher zu eurem Himmelvater: »*Unser Vater, der du bist im Himmel, geheiligt sei dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel. Gib uns heute unser täglich Brot. Und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir vergeben unsern Schuldnern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Übel. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit, in Ewigkeit.* Amen.*«*

Und ebenso betet zu eurer Erdmutter: »*Unsere Mutter, die du bist auf Erden, geheiligt sei dein Name. Dein Reich komme, und dein Wille geschehe in uns, wie in dir. Da du jeden Tag deine Engel aussendest, so sende sie auch zu uns. Vergib uns unsere Sünden, wie wir alle unsere Sünden gegen dich sühnen. Und führe uns nicht in Krankheit, sondern erlöse uns von allem Übel. Denn dein ist die Erde, der Leib und die Gesundheit.* Amen.*«*

Und alle beteten zusammen mit Jesus zum Himmelvater und zur Erdenmutter.

Und danach sprach Jesus zu ihnen: »Sind eure Leiber durch die Engel der Erdmutter wiedergeboren, so kann euch euer Geist durch die Engel des Himmelvaters wieder geboren werden. *Werdet daher wahre Kinder eures Vaters und eurer Mutter und wahre Geschwister der Menschenkinder.* Bis jetzt lagt ihr im Streite mit eurem Vater, mit eurer Mutter und mit euren Geschwistern. Und ihr habt Satan gedient. Lebt nun von heute an in Frieden mit eurem Himmelvater, mit eurer Erdenmutter und mit euren Geschwistern, den Menschenkindern. Und kämpfet nur gegen Satan, damit er euch nicht euren Frieden raube. Ich gebe eurem Leib den Frieden eurer Erdmutter und eurem Geist den Frieden eures Himmelvaters. Und lasst den Frieden beider auch unter den Menschenkindern regieren.

Kommet her zu mir alle, die ihr müde seid und die ihr Hader und Pein erleidet! Denn mein Friede wird euch stärken und trösten. Denn *mein Friede ist überströmend voller Freude*. Daher begrüße ich euch stets mit den Worten: ***»Friede sei mit euch!«*** Begrüßet auch ihr daher einander in dieser Art, damit auf euren Leib der Frieden der Erdmutter, auf eurem Geist der Frieden des Himmelvaters sich senken mögen. Und dann werdet ihr auch unter euch Frieden finden; denn das Reich Gottes ist in euch. Kehret nun zurück zu euren Brüdern, mit denen ihr bisher im Streite gelebt habt, und bringt auch ihnen euren Frieden. ***Denn selig sind, die um Frieden ringen; denn sie werden den Frieden Gottes finden.*** Gehet hin und sündiget fortan nicht mehr. Und gebt jedem euren Frieden, gleich wie ich euch meinen Frieden gegeben habe. Denn mein Friede ist von Gott. Friede sei mit euchl«

Und er ging von ihnen.

Und sein Friede senkte sich auf sie; und in ihre Herzen der Liebesengel, in ihrem Haupte die Weisheit des Gesetzes, und in ihre Hände die Kraft der Wiedergeburt; so zogen sie hin zu den Menschenkindern, um allen, die in Finsternis sich stritten, das Licht des Friedens zu bringen.

Und sie gingen auseinander mit dem Worte:

»Friede sei mit euch!«

Schaue für weitere Schriften – zumeist in Englisch – auch unter:

www.essene.com
www.essene.org

sowie nach weiteren Informationen für die Essene Bruderschaft in den USA.

Projekt „Real Peacework eAkademie“ – Internationale eFriedensschule
eInstitut für individuelle Friedensarbeit & Zukunftsgestaltung
Erhalte das Grundverständnis & die Werkzeuge für Frieden & Harmonie in der Welt.
(In Zusammenarbeit mit dem Institut für Kommunalwissenschaften, Linz)
4020 Linz, Österreich

eMail: real.peacework@gmail.com
Skype: liverightrightnow

www.liveyourquest.com
www.provegan.info
www.omaep.com

www.realpeacework-akademie.info/linz
www.mayorsforpeace.org

Kursthemen Übersicht:

1.)
Bewusst-Sein – Bewusstheit entwickeln – Mir Selbst-Bewusst-Sein bzw. werden!
www.realpeacework-akademie.info/2012
2.)
Selbst-Erkenntnis & Verstehen meines persönliches Lebensziels
und das eines jeden Anderen, der mir wichtig oder mit dem ich verbunden bin!
www.realpeacework-akademie.info/giseh
3.)
Das Leben und sich selbst verstehen:
Klare Antworten auf Fragen zu Themen des täglichen Lebens
www.realpeacework-akademie.info/jena
4.)
Ernährung, Gesundheit und der Schlüssel zu "ewiger" Jugend
www.realpeacework-akademie.info/sofia
5.)
Die Sprache des Lebens bzw. unserer Seele, unserer geistigen Begleiter, dem großen Regisseur dieses Lebens(-Spielfilms) verstehen
=> Zeichen; Bedeutung / Interpretation von Krankheiten, Unfällen, Ereignissen des täglichen Lebens, (Natur)Phänomenen, etc.; und wie wir durch das Leben geführt bzw. begleitet werden!
www.realpeacework-akademie.info/sofia
6.)
Warum unsere bisherigen Friedensbemühungen scheiterten:
Von der Notwendigkeit unser traditionelles Weltbild über die Frauen zu korrigieren
=> Frauen sind weder Besitztümer, noch Lust- oder Sexualobjekte für sogenannte männliche Bedürfnisse!
*=> **Pornographie jeglicher Art gehören abgeschafft!***
Du willst wissen warum? Hier erhältst du die FAKTEN!
(Vorgeburtliche Erziehung und geistige Galvanoplastik)
www.realpeacework-akademie.info/graz
http://www.dailymotion.com/frivolle007/video/x4sqe1_unbornchildren14_lifestyle
7.)
Eine Welt im Transit: Vom Lernen, die geistige Realität zu akzeptieren:
geschichtliche Ereignisse und die des Zeitgeschehens neu interpretieren
www.realpeacework-akademie.info/sofia
http://www.amanfangwardaslicht.at/
8.)
Die Neue-Welt-Ordnung
... die neuen Regeln und das angewandte Wissen der uralten Weisheit!
www.realpeacework-akademie.info/sofia

"Die Beeinflussung des Menschen durch unsichtbare, geistige Wesen / spirituelle Kräfte"

- *Der Einfluss Geistiger Wesen auf den Menschen (11 Vorträge)*
- *Die Geistige Führung der Menschheit (München, 20.08.1911)*
- *„Superfeine“ Einflüsse in der Geschichte der Menschheit – mit gesondertem Verweis auf die Zeremonien im Alten Ägypten und den späteren Zeiten (6 Vorträge)*
- *Beziehungen zwischen den Lebenden und den Toten (Hamburg am 16.02.1916)*
- *Der Einfluss der Toten auf das Leben der Menschen auf Erden (Zürich am 3.12.1916)*

- *Das Leben zwischen Tod und Widergeburt – Die aktive Verbindung zwischen den Lebenden und den Toten (16 Vorträge)*
- *Die Arbeit der Engel am Astralkörper des Menschen (Zürich am 9.12.1918)*
- *Frühere Inkarnationen der heute lebenden Menschen (Stuttgart am 6.01.1921)*
- *Der Mensch – in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft – Die Evolution des Bewusstseins (3 Vorträge)*
- *Das Böse im Kosmos (Marcus Schneider 29.01.2005)*

http://www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/ErzengelMichael_d.html

1
Der Aufbau unserer neuen Gesellschaft
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Aufbau-NeueGesellschaft_d.html
2
Die neue Familie:
*** Die Männer sind vom Mars, die Frauen von der Venus ... und die Kinder vom Himmel!*
* Die neue Aufklärung unserer Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen*
* Ein neues Verständnis von Partnerschaft, Ehe und Familie von Liebe und Sexualität*
* Die neue Erziehung unserer Kinder*
* Das neue Selbst-Verständnis der Frau, die Mutter einer neuen Zivilisation*
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Familie_d.html
3
Die neuen Parteien – Die neuen Politiker
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Politik_d.html
4
Lernen, Schule, Weiterbildung
Leichter, schneller, erfolgreicher & nachhaltiger lernen - egal ob Mathe, Physik, Chemie, Sprachen, etc. - ein Lernambiente, das Lehrern und Schülern (selbst Lernbehinderten!!!) gleichermaßen Spaß & Erfolg garantiert!
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Schule_d.html
5
Die neue Medizin – Die neue Gesundheitspolitik
Ganzheitliche Ansätze von (Selbst)Verantwortung & Heilung
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_NeueMedizin_d.html
6
***Hospitality Club / Couchsurfing Club** – traditionelle Gastfreundschaft neu entdeckt!*
Eine neue, weltweite Gemeinschaft entsteht: Reisen und Übernachten bei bislang unbekannten Freunden (Vereisen, Kulturen, Menschen kennenlernen mit wenig Geld und geringsten Kosten!)
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_uebersicht_d.html
7
***Lichtnahrung** - keine Angst mehr vor Verhungern & Verdursten!*
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Lichtnahrung_d.html
http://www.amanfangwardaslicht.at/
8
Die neue Wirtschaftsordnung
* Neue Modelle der Zusammenarbeit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer*
* Ricardo Semler, Management-Buyout, Mitarbeiterbeteiligungen, etc.*
* Unternehmensberatung mit Ganzheitlichem Ansatz*
* Hilfe zur Selbsthilfe – Neues Lebensbewusstsein*
* Die GLS-Gemeinschaftsbank – die Gemeinschaftsbank für Leihen & Schenken*
(Erste Bank mit ethisch-ökologischen Grundsätzen in der Geldpolitik))
* Freie Energietechnologien, Luft- / Wasserauto und mehr*
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_uebersicht_d.html
9
Die neue Landwirtschaft – Wege aus der Krise
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Landwirtschaft_d.html
10
Die neue Religion – Universell & die Sonne als Vorbild
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_uebersicht_d.html

Montag, 14. Mai 2007

Überholte „Traditionen“ erkennen & aufgeben

von Christopher Benjamin

Wirst du nicht ständig in deinem Leben mit den folgenden Worten „***Das machen wir schon immer so, und du machst das auch so!“*** zu Gehorsamkeit aufgerufen um Dinge oder Sachverhalte zu akzeptieren, die dir einfach überholt und sinnlos erscheinen (und meist auch sind)?
Kennst du nicht diesen sinnlosen, oft fruchtlosen Disput, wenn es darum geht notwendige Verbesserungen einzuführen und alte Gewohnheiten aufzugeben oder zu überdenken? Wie oft schlägt dir ein Unwillen entgegen, den du sehr schwer verstehen kannst?
Klar, die wollen sich vor Veränderung schützen. Aber warum immer weiter so machen, wenn es anders und besser gehen könnte? Wie sehr sind diese Leute von der Richtigkeit dessen, was und wie sie etwas tun, überzeugt und völlig blind für das, was du mit klaren, offenen Augen siehst!

Ich denke dabei an eine kleine Erzählung einiger Freunde aus Assisi, die für einige Zeit in Calcutta, Indien in einem Ashram mit Indern zusammen, ihrem Meister dienten. Es gibt dort eine Art Reiserbesen, so ähnlich, wie wir sie zu meiner Kindheit noch hatten nur mit dem kleinem Unterschied, dass die Stiele ungemein kurz sind ich glaube keine 20 Zentimeter!
Meine europäischen Freunde bemerkten, dass es fast keine ältere Frau gab, die keine Rückenprobleme hatte. Sie fragten, warum sie keine Besen mit längeren Stielen benutzen, da dann die Rückenprobleme erst gar nicht mehr auftauchen würden und sie gerade, mit ausgesteckten Rücken herumlaufen könnten und die Schmerzen verschwunden wären.
Jeder von uns würde nun denken, dass die Frauen sofort darauf angesprungen wären, doch das Gegenteil geschah! Sie versuchten nun ihrerseits zu erklären, warum dies unmöglich gehen könnte und würde und ein Argument war auch die Tradition!!!

Die Tradition als Argument sich weiterhin kaputt zu machen, obwohl dies keineswegs mehr notwendig ist! Und da kannst du sicherlich noch mehr Geschichten aus deinem Alltag erzählen! Nicht wahr?

Ich habe dazu noch eine andere Geschichte, die diesen blinden Gehorsam, diese blinde Übernahme in Frage stellt und zeigt, wie wichtig es ist, **ALLES** zu hinterfragen:

> Es war einmal ein junger Ehemann, dem auffielt, dass seine junge Frau den Schinkenzopf immer auf eine bestimmte Art zubereitete ohne dass er sich das Warum erklären konnte: jedes Mal, wenn sie den Schinken in die Bratpfanne legte, schnitt sie die beiden Zipfel an den beiden Enden ab. und er fragte sich warum.
> Auf seine Frage, warum sie das denn so mache, erwiderte sie immer nur: „*Das weiß ich nicht. Das hat meine Mutter auch schon so gemacht!*“
> Die Antwort war keineswegs zufrieden stellend für ihn und da ihre Mutter noch lebte, machte er sich eines Tages auf, sie zu fragen was denn für sie der Grund dafür war und vielleicht noch ist. Er hatte Glück, dass sie noch lebte.
> Auf seine Frage, was denn für sie der Grund dafür sei, den Schinken mit abgeschnittenem Zipfel in die Bratpfanne zu legen, antwortete sie: „*Das weiß ich nicht. Das hat meine Mutter auch schon so gemacht!*“
> Diese Antwort stellte ihn nicht zufrieden und so nahm er sich vor deren Mutter darauf anzusprechen, die glücklicherweise noch lebte. Er machte sich sofort los um sie zu befragen. Er dachte schon, dass ihn die gleiche unbefriedigende Antwort erwartete (wie die seiner Schwiegermutter), doch da wurde er angenehm überrascht. Denn sie sagte:
> *„Weißt du, wenn ich die beiden Zipfel nicht abgeschnitten hätte, dann wäre der Schinken nicht in die Bratpfanne „gegangen“. Heute mache ich das nicht mehr, da ich größere Bratpfannen benutze!“*

Was sagt dir diese Geschichte?

Dass gewisse Traditionen, Gewohnheiten und Gepflogenheiten zu einer bestimmten Zeit ihre Berechtigung hatten und immer wieder auf ihre Gültigkeit überprüft werden sollten. Blindes

Übernehmen ohne jedes Infragestellen und Überprüfen auf seine Gültigkeit, sind fortschrittsfeindlich – für dich persönlich und für die Gesellschaft!
Und du solltest jederzeit und ohne Ausnahme fragen, nachdenken und prüfen! Alles muss auf den Prüfstand gestellt werden und seine Aktualität bestätigen!
Gibt es dabei Tabus?!? Das ist eine gute Frage über die es nachzudenken gilt und über die **DU** entscheiden musst? Doch bedenke eines: wenn du niemals hinterfragst, wirst du niemals verstehen und dadurch auch niemals eine Antwort auf das finden, was dich beschäftigt! Und das ist kontraproduktiv für die Pflicht, die wir Menschen heute haben: nämlich **zu wissen und zu verstehen**, warum wir so und nicht anders zu handeln, uns zu verhalten, zu entscheiden und zu leben haben. Wer nicht fragt, erhält keine Antworten! So war es schon immer und so wird es wohl auch immer bleiben! Also scheue dich nicht Fragen zu stellen und auf Antworten zu bestehen so wie ich es seit meinem 14. Lebensjahr konsequent tue! und immer gut damit gefahren bin, auch wenn ich damit das Leben vieler Menschen um so einiges schwerer gemacht habe, wie denen lieb war. Aber das Ergebnis hat sich – so denke ich – jedenfalls gelohnt! Ich habe verstanden, geändert, was meines Erachtens veränderungswürdig war und mich nach meinem Gewissen, meinem Verständnis und dem einleuchtendsten Rat leiten lassen. Dadurch habe ich viel gelernt, aber mein Wissen und meinen Horizont erweitert und Selbstvertrauen und Zuversicht in die Zukunft gewonnen. Mir ist dabei aufgefallen, dass der Himmel in der Tat bestens für mich jederzeit gesorgt hat, so wie es Jesus in irgendeiner Bibelstelle (in etwa) sagt: „*Nehmt euch die Vögel des Himmels als Beispiel: sie sähen nicht und ernten doch, denn der Vater im Himmel sorgt sich um sie.“* und*: „Warum sorgt ihr euch um Morgen? Denn der morgige kommt mit seinen eigenen Sorgen.* “.
In gewisser Weise hat es auch Tradition sich Sorgen zu machen: um den nächsten Tag, die Zukunft allgemein oder einfach um die Rente, die eigene Sicherheit, das Älterwerden und was weiß ich alles. Eine „Tradition“, die wert ist von dir weitergeführt zu werden?

Du kennst die Aussage: *„Das gehört sich so!“*

Frage dich jetzt: „*Warum gehört sich etwas so und nicht anders? Wer profitiert davon, wenn ich nicht weiter nachbohre? Wer gewinnt bei dieser unklaren Bestimmung? Verliert jemand seine persönliche Unversehrtheit, seine Persönlichkeitsrechte, seinen persönlichen Besitz oder seinen Ruf, wenn ich etwas anderes tue wie es „*sich gehört“*? Mit wessen Gewissen ist es nicht vereinbar? Was wären die Gründe, die ich akzeptieren müsste, wenn ich es so tue, wie ich es vorhabe und welche würde ich akzeptieren, wenn ich es so tun würde wie es „*sich gehört*?“*

Aber bedenke, dass du niemals generalisieren darfst! Jede Situation ist anders, einzigartig und neu und es wird immer wieder andere Menschen geben, die mit von dieser Entscheidung betroffen sind. Du hast IMMER an ALLES IM VORAUS zu denken und zu beachten, wenn du neue, andere Wege gehen willst!
Es gibt keine Entschuldigung, wenn du Persönlichkeitsrechte verletzt und andere zu Schaden kommen aus welchen Gründen auch immer!
Du siehst, „*das Eis wird dünn*!“ und du übernimmst nun bewusster deine Verantwortung, die du schon immer hattest! [du warst dir nur nie darüber im Klaren wie die meisten Menschen! (mehr dazu in einem anderen Text!)]
Und da ist noch etwas: du kommst mit dieser Denkweise in Situationen, wo du selbst anfängst Regeln und Gesetze für dich (und zum Teil auch für andere) aufzustellen, die im Einklang mit dem Rest der Welt sein müssen! Die persönliche Integrität und Unversehrtheit eines jeden (betroffenen) Menschen muss jederzeit unangetastet und gewahrt bleiben. Die Regel: „*Du sollst keinem anderen (Mensch und Tier) etwas antun, was tu selbst keineswegs magst.*“, hat den Hintergrund, dass du dir indirekt immer wieder selbst Schaden zufügen würdest!

Traditionen, Gewohn- und Gepflogenheiten hinterfragen, bedeutet also keineswegs, dass du die Rechte der anderen ignorieren und verletzen darfst. Es bedeutet lediglich, dass du deine Entwicklung – und die von anderen in deinem Umfeld – nicht aufs Spiel setzen solltest, nur weil „man“ es noch nie so getan hat, gesehen oder verstanden hat.

Ein gutes Beispiel, wo du keinerlei Rechte verletzt, ist z.B. die Entscheidung, die Kochkost aufzugeben (so wie ich es vor über 12 Jahren tat!

(„Du brauchst eine warme Mahlzeit am Tag um ausgeglichen zu sein!“)

Ich habe, dank eines sehr guten Diätprodukts und meiner kreativen Anwendung desselben, Erfahrungen gemacht, die diese Aussage völlig in Frage stellten und mich eines besseren belehrten. Der Schritt zu dieser Gewohnheitsaufgabe war daher, gleichzeitig bedingt durch eine geeignete Umgebung und günstige Voraussetzungen, leicht, folgerichtig und nachweislich folgenschwer! Aber ganz und gar **POSITIV**!

Bei einer solchen Entscheidung geht es allein um dich, deine Gesundheit und um dein Wohlergehen. Du handelst verantwortlich, wenn du dich vorab eingehend damit beschäftigst und genauestens prüfst. Selbstverständlich darfst du dann dein Vorhaben umsetzen! Du handelst verantwortungsbewusster wie die meisten Menschen, die nach der Devise leben:

„Nicht denken – Essen!“

und sich dann wundern, dass sie krank, dick oder übergewichtig, unansehnlich, träge, alt und medikamentenabhängig sind! Das ist genau das Problem, mit dem sich die meisten Menschen herumschlagen: sie denken zuwenig nach, lassen sich zu viel einreden, übernehmen vorurteilslos alles was sie hören, lesen oder sehen und tun einfach das was man ihnen sagt. Sie vergessen, dass das keineswegs Menschsein bedeutet. Sie vergessen – oder wissen sie es (noch) nicht? – dass alles, was sie tun (oder nicht tun) seine Folgen früher oder später haben wird. Nachdenken lohnt sich IMMER und wie! Denn es bringt Lebensqualität und Lebenssinn! Und es hilft uns die Lebensfülle kennen zu lernen.

Wisse: Wir sind keine Schafe, die dafür ausersehen sind, blind irgendjemandem hinterher zu laufen. Denke an uns Deutsche und an Hitler, oder an Stalin, oder an Mao, oder an Napoleon. Denke daran, was blindes Folgen für Folgen haben kann! Hast du nicht aus der Geschichte gelernt? Blindlings irgendjemand, irgendeiner Regel zu folgen, ist gleichzusetzen mit Entmündigung und der Aufgabe der eigenen Entscheidungsfähigkeit. Daher:

- ✓ Lasse dir daher das Denken niemals abnehmen!
- ✓ Lasse dir daher niemals die Verantwortung für irgendetwas in deinem Leben oder für irgendjemand, für den du direkt oder indirekt verantwortlich bist, aus der Hand nehmen!
- ✓ Und überlasse niemals Entscheidungen anderen für dich, für jene, die dir vertrauen, da die Gefahr des Missbrauchs und der Fehlentscheidung zu groß ist!
- ✓ Lasse dir daher das Denken und das Verantwortlichsein niemals abspenstig machen!

Wenn du das beachtest, dann bist du dagegen gefeit, ausgenutzt, missbraucht und irregeführt zu werden.

Und Du wirst zwangsläufig ein erfolgreiches, glückliches und selbst-realisiertes Leben leben!

Aus:
« **Was ist wahre Freiheit ...** *Freiheit, die glücklich macht und die Fülle des Lebens mit sich bringt?* »
http://www.realpeacework-akademie.info/linz/D/WS/EigeneSchriften_d.html

Freitag, 11. Mai 2007

Das Geheimnis art-/ menschengerechter Ernährung

für uns Menschen die dann automatisch auch gesund ist!

von Christopher Benjamin

Du wirst tagtäglich mit dem Schlagwort „*Gesunde Ernährung*“ konfrontiert und bist genau genommen überfordert zu erkennen (oder richtiger: zu unterscheiden) was denn nun für dich gesund ist und was nicht, ob du dich richtig, menschen- oder artgerecht ernährst oder nicht.
Auch eine klare Definition fehlt, da anhand dessen du ja in die Lage versetzt werden könntest selbständig zu werden und damit zu unterscheiden zwischen Lüge und Wahrheit der Werbung und sogenannter Spezialisten, den Diagnosen der Ärzte und Fachleute im weißen Kittel! Du bist und bleibst somit (ohne klarer Definition und Kontrollmöglichkeit) zwangsläufig auf andere angewiesen und ihnen hilflos ausgeliefert. Und musst immer Menschen vertrauen, ohne zu wissen, ob sie ehrliche Absichten mit dir haben oder nicht. Dir fehlen ja die Kriterien und das Wissen dazu.

Doch woran erkennst du nun wann und was wirkliche Gesundheit ist und wie die Ernährung dazu beiträgt, dass diese dem Menschen bei seiner Menschsein-Entwicklung unterstützt und keineswegs limitiert, wie sie es allgemein heutzutage bei dem Großteil der Menschen tut?

Ganz einfach! Es heißt im Volksmund: *„Das Ergebnis zählt und spricht Bände!“* Das Ergebnis beweist, ob eine Theorie wahr oder falsch ist. Und ganz besonders im Gesundheitswesen zählen nur die langfristigen Ergebnisse und Resultate. Wie kannst du die Menschen, die dank unserer gegenwärtigen tonangebenden (Amputations-), Ersatzteil- und Sympton-Medizin älter und in die Jahre kommen, bezeichnen? Siechend oder Lebensenergie-Ausstrahlend, geistige Kapazitäten entwickelnd oder eher diese verlierend? Wann sind Menschen alt und zerbrechlich heutzutage? Mit 50, 60, 70 oder 80 Jahren? Oder kennst du Menschen, die trotz zunehmendem Alter (wie z.B. Yogis in den Himalayas) ihre körperliche und geistige Spannkraft und Jugendlichkeit keineswegs verlieren und das obwohl sie bereits 100, 150, 200 Jahre und älter sind und von Alter und Zerbrechlichkeit keinerlei Anzeichen zeigen? Hast du jemals gesehen, dass unsere Medizin Menschen darin unterstützt genau diese Art von Lebensqualität zu erreichen, die die Menschen ihre wahre Lebensdauer nutzen und auskosten lassen würde?
Ich bin mir sicher NEIN! Das Problem liegt in der Definition! Der Anspruch der Schulmedizin lautet für gesund: „*Keine erkennbaren Leiden oder Krankheiten!*“, die der Naturmedizin: ***„Im Vollbesitz der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte!“***

Es gibt langfristige Untersuchungen bereits aus dem 19. Jahrhundert, die ganze Menschengruppen im Zusammenhang mit Vegetarismus und fleischloser Ernährung (ich denke dabei an die Oranienburg-Siedlung in der Nähe von Berlin) zu Forschungszwecken über lange Zeiträume untersuchte und beobachtete. Ich denke an Menschen wie Dr. Paul Bragg und Dr. Shelton, die aufzeigten, was regelmäßiges, einmaliges wöchentliches Fasten kombiniert mit regelmäßigem längerem Fasten (einmal oder mehrere Male im Jahr) für die Heilung und die allgemeine Gesundheit eines jeden Menschen bewirken können. Ich denke ebenfalls an Guy Claude Burger, der mit seiner Philosophie des täglichen ½-tägigen Fastens, verbunden mit einer konsequenten Rohkost-Ernährung (basierend auf der Wiedereinführung einer Instinktgesteuerten Ernährung) und Friedrich Konz, der mit seiner Urkost-Ernährung (die Wildpflanzen, Bewegung und Singen beinhaltet) bemerkenswerte Gesundheitsergebnisse erzielten. Ich sehe anhand von Freunden, die ebenfalls – wie ich – eine konsequente Living-Food-Ernährung praktizieren, und damit, was es bedeutet ***„Im Vollbesitz der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte“*** zu sein!

All diese Menschen haben eine Ausstrahlung, die sie ungemein sympathisch und anziehend macht. Sie haben eine Schönheit, Attraktivität und eine offensichtliche Gesundheit, die jeden ihre Nähe suchen lässt und ihren Worten lauschen lässt! Unterhaltungsqualität wird neu definiert. Lebenspotenzial und Mensch-Sein werden ebenfalls neu gelebt! Du kannst an ihnen beobachten, wie die physischen Beschränkungen denen das Leben im allgemeinen unterliegt, Schritt für Schritt abgebaut wurde und wie sie ihre göttliche Qualitäten entwickeln, die in einem jeden Menschen

schlummern. ***Sie sind lebende Beweise, dass der Mensch mit Hilfe seiner Ernährung zwei Möglichkeiten hat: Er kann sich beschränken oder befreien*** doch diese Menschen beweisen, dass das Leben eine weitere, kosmische Dimension bereit hält, mit Möglichkeiten und einer Fülle, die du dir mit einem gewöhnlichen Lebens- und Ernährungsstil nicht vorstellen kannst vergleichbar einem Baby, vor der Geburt, das noch nicht weiß, was es nach der Geburt erwartet! Vergleichbar mit einer Raupe, die nach der Verpuppung ein Schmetterling wird! Meine Freunde strahlen eine Energie- und Strahlkraft aus, besitzen ein intuitives Wissen und ein tiefes Verständnis unserer Existenz, die mich immer wieder von neuem fasziniert und mit Freude erfüllt, die mich gerne in ihrer Nähe sein und ihnen zuhören lässt.
Sie sind lebende Beweise des Selbstanspruches der Naturmedizin: ***„Im Vollbesitz der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte!“*** und des Satzes Jesu, der sagte: „*Und auch ihr werdet diese Dinge tun und noch viel mehr!*“

Dadurch kann ich – anhand von Eigen- und Fremdbeobachtung – sagen, was eine menschengerechte, gesunde Ernährung eigentlich ausmachen sollte und auf was sie ausgerichtet sein muss: sie muss bedeuten, dass der Körper all seine Nährstoffe erhält, die er für eine perfekte Zellteilung, für eine perfekte Energieversorgung, für das Auffüllen seiner Speicher und Vorratskammern, für eine permanente Reinigung des Körpers, [also aller Kanäle, Zellen und Organe (auch im feinstofflichen Bereich)] und damit verbunden die Möglichkeit der Entwicklung neuer Fähigkeiten und Kapazitäten beinhaltet. Sie muss dir also helfen deine Jugendlichkeit, deine Vitalität und Spannkraft (und was das alles mit einschließt – inklusive deiner Gesundheit) zu erhalten und dich darin perfekt unterstützen, dass du im Verlauf deines Lebens (also bei der Addierung von Jahren) deine (noch) brachliegenden Möglichkeiten entwickelst, ausbaust und dir somit eine neue Lebensbasis schaffst vergleichbar mit einem Schmetterling, der sich aus einer Blätterverzehrenden Raupe entwickelte und sich nun nur noch von Nektar ernährt!

Ernährung hat also eine völlig andere Aufgabe und damit auch Dimension, wie sie der gewöhnliche Mensch im Allgemeinen nicht kennt. Ihm ist völlig unbekannt, dass eine wirklich menschengerechte, gesunde Ernährung, sich an folgenden Symptomen erkennen lässt:

1.) Der Körper kennt keinen bohrenden, schmerzenden, quälenden und fordernden Hunger mehr. Der Körper schaltet, wenn er Bedarf angemeldet hatte, nach einer gewissen Zeit der Forderung, selbständig auf Fasten um!
2.) Die Nahrungsmenge nimmt immer mehr ab, bis man völlig den Appetit und den Bedarf an einer Nährstoffaufnahme verliert. Der Körper bezieht dann immer mehr Energie und Nährstoffe über die Zirbeldrüse und aus dem morphogenetischen Feld, das uns umgibt und in dem wir leben! Es ist dieselbe Energiequelle, aus der die Maschinen, die Nicola Tesla am Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte, ihre Energie beziehen (Perpetomobil).
3.) Es gibt keinerlei echte Leistungslöcher oder Arten der Verdauungsmüdigkeit. Nach dem Verzehr deiner Mahlzeit, verspürst du keinerlei Beeinträchtigung deiner Leistungsfähigkeit.
4.) Du kommst mit weniger Schlaf aus und fühlst dich ausgeruhter und leistungsfähiger!
5.) Du bemerkst im Verlauf der Jahre, wenn du auf dein bisheriges Leben und auf die vergangenen Jahre zurückblickst, wie du dich verändert und entwickelt hast! Du erkennst immer mehr, wer du warst und wer du heute bist und du kannst auch sehen, dass du noch keineswegs am Ende angelangt bist. Du beobachtest, wie du ein immer tiefer werdendes Verständnis des Lebens, deines Lebens erhältst und bekommst eine Ahnung, was dich noch alles erwarten kann. Veränderung als Chance, um glücklich zu sein und zu bleiben, als Herausforderung und keineswegs als sinn- und inhaltsloses Dasein. Als eine Art Theaterstück, in dem wir als Schauspieler mitspielen, doch in dem wir unseren Text und unsere Rolle vergessen haben und uns einfach nicht erinnern können
6.) Du bemerkst, wie dich die Nahrungs- und Lebensmittel unterschiedlich geistig beeinflussen, welche Einflüsse sie auf dein Verhalten, deine Interessen und deine Launen haben. Du kommst dadurch in die Lage dieses Wissen positiv für dich zu nutzen, dein Leben bewusst zu beeinflussen.
7.) Du erhältst Einblick in die Schöpfung, in die Gesetze des Lebens. Du verstehst immer mehr Zusammenhänge, Ursachen und Wirkungen, und entwickelst eine Bereitschaft Dinge zu

Akzeptieren, die du anders nicht akzeptieren könntest (würdest). Das Leben wird für dich verständlich. Du verstehst mit der Zeit auch deinen Platz darin einzunehmen und deine Einmaligkeit. Du tust, was du zu tun hast (zum Wohle der Allgemeinheit) und unterlässt alles, was diesem schädlich ist!

8.) Religiosität definierst **DU** neu! Du wirst Teil der Universalität und Einheit allen Lebens und der Religionen. Meditation und Gebet entwickeln eine neue Dimension und erhalten einen neuen Stellenwert in deinem Leben. Veränderungen sind erwünscht und keineswegs beängstigend. Dadurch wächst die Bereitschaft dich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und dich ihm zu „stellen".

Siehst du wie menschengerechte, gesunde Ernährung deine Entwickelung unterstützt, sie dich keineswegs behindert? Wie du – ohne innere Überwindung – in deinem Streben nach Glück, Inhalt und Verstehen natürlich unterstützt wirst um deine Lebensziele (die deine Seele kennt, keineswegs dein Intellekt) zu erreichen?

Das ist die wahre Dimension artgerechter Ernährung,

die bislang leider noch zu wenig bekannt ist und an der du erkennst, ob du dich richtig ernährst oder nicht!

 und da kommt dann doch der ein oder andere noch auf die Idee und fragt: „und was ist mit Alkohol? Es gibt doch Untersuchungen von „Experten", die sagen, dass *ein Glas Wein pro Tag, gut für die Gesundheit ist*!"
Ja, das habe ich auch schon oft gehört. Aber je öfter das wiederholt wird, desto weniger wird es deshalb wahr! Es ist und bleibt eine Realität – nachvollziehbar und erfahrbar – dass egal in welchen Maßen, Alkohol dein Wahrnehmen betäubt, trübt und limitiert und somit deinen Denkprozess und deine Selbstbeherrschung reduziert. Er macht dich gleichfalls unempfänglich für die höhergeistigen Schwingungen (Mitteilungen deiner himmlischen Begleiter), die dir permanent zugesandt werden. Er blockiert dich somit geistig und macht dich zum Krüppel, zum geistigen Krüppel. (näheres in meinem Schreiben „*Fleisch essen, Wein trinken*)

Brauchst du Alkohol, um dein Leben erträglich zu machen? Um deine (unausgesprochene) Verzweiflung (?), deine innere Leere und Perspektivlosigkeit zu verbergen? Brauchst du ihn regelmäßig um zufrieden zu sein und zu bleiben? Brauchst du ihn, weil du dich vom Leben unfair behandelt fühlst und anders damit nicht klar kommst? Denke daran: es gibt keineswegs umsonst ein Alkoholverbot beim Autofahren!

Willst du eine neue Perspektive, einen neuen Sinn im Leben erkennen? Dann ***Ernähre dich menschengerecht und du wirst Glück und Zufriedenheit finden! Automatisch.*** Starte diesen Prozess heute und gib dir die Zeit, die du für die innere Reinigung brauchst. In einem Monat, in einem ¼ Jahr, in einem ½ Jahr, in einem Jahr wird sich dein Leben derart verändert haben, dass du dich nicht mehr erkennen wirst. Positiv! Eine Wende, die dir zeigt, dass ***Die Ernährung der Schlüssel, der Beginn für ein neues, positives, glückliches und sinnvolles Leben ist!*** Probier es aus. Du bist keineswegs der Erste, der dies voller Freude feststellen wird!
Verändere deine Ernährung, starte gleichzeitig mit dem Studium der Einweihungswissenschaft und du wirst verstehen, was du heute nicht verstehen kannst: Vertraue dich dem Fluss des Lebens an und ein neues Leben ohne Limitierungen (mit täglich neuen Herausforderungen) beginnt. Aber wisse: es ist nicht die Ernährung, es sind die Auswirkungen derselben!

Aus:
« **Was ist wahre Freiheit ...** *Freiheit, die glücklich macht und die Fülle des Lebens mit sich bringt?* »
http://www.realpeacework-akademie.info/linz/D/WS/EigeneSchriften_d.html

Samstag, 2. Juni 2007

Das Geheimnis „ewiger“ Jugend

von Christopher Benjamin

Die Überschrift könnte auch lauten:

- *Das Geheimnis lebenslanger Jugendlichkeit und Vitalität*
- *Das Geheimnis eines Lebens ohne physischem Altern*
- *Attraktiv, jung und schön ein Leben lang*
- *Endlich schlank (bleiben) ohne Diäten und Hungergefühle!*
- *Jugendliche Haut ohne Cremes und Liftings solange du lebst*
- *Jugendliche Energie und Leistungsfähigkeit ohne zeitliche Limits!*
- *Du hast die Wahl: Deine Ess- und Lebensgewohnheiten können deine Schönheitsvorstellungen unterstützen oder sabotieren!*

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

mir ist bekannt, dass einer großer Stab an Wissenschaftlern daran arbeitet, die Natur zu überlisten und das als normal eingestufte Altern des Menschen abzuschaffen. Es wird in diesem Zusammenhang auch oft von der Gefahr einer Methusalem-Gesellschaft gesprochen ohne zu wissen oder zu bedenken, dass es bereits Menschen gibt, die uns ein Leben ohne Altern vorleben.
Diese Menschen findest du selten in unserer westlichen Gesellschaft. Sie leben meist in den menschenleeren Gegenden der Himalaja, wo Pilger und Ratsuchende sie aufsuchen um Hilfe von ihnen zu empfangen: ***Indische Yogis und Weise***, die (zumindest früher) ausnahmslos nach einem kräftezehrenden Leben in der Gesellschaft, sich zurückgezogen haben um im Einklang mit der Natur zu Meditieren und die religiösen Schriften zu studieren. Sie fasten regelmäßig (oder ausschließlich) und bevorzugen eine reine, menschengerechte Ernährung, die ihr Streben nach Gottverbundenheit und Erleuchtung fördert (so dachte ich vor über 12 Jahren. Heute weiß ich, dass diese Yogis die Prana-Ernährung praktizieren!). Dies bedingt ein harmonisches Leben – im Einklang mit der Natur – und Yoga.
Es wird erzählt, dass diese Menschen eine zeitlose, jugendliche Erscheinung haben, die Licht, Weisheit und Energie gleichzeitig ausstrahlen! Sie haben volles, kräftiges und langes Haar, eine Haut, die Reinheit und Jugendlichkeit auszeichnet und Augen, die Liebe, Wissen, Verständnis und Lebensfreude auszeichnet. Sie sind der Inbegriff all dessen, was ihre Besucher selbst sein möchten. Und sie sind kein bisschen weltfremd!
Oft stellt sich während der Unterhaltung heraus, dass sie viel, viel älter sind, als sie aussehen! Ich weiß von Yogis, die 250, 300, 400 Jahre und älter sind ohne dass du die typischen Alterssymptome an ihnen erkennen kannst!!!
Was ist es, was diese Yogis auszeichnet, dass sie eine Erscheinung, einen Körper haben, die dem westlichen Zivilisationsmenschen unbekannt, fremd und unmöglich zu erreichen scheint?

In den Heiligen Schriften – der Bibel – wird von einer Zeit gesprochen, in der 100-jährige wie Jünglinge aussehen! Es wird oft gesagt, dass diese Zeit jetzt gekommen ist!

Mit 27 Jahre hatte ich das erste Mal ein echtes Essensproblem: mir schmeckte nichts mehr, alles war fad, eintönig und uninteressant. Ich ernährte mich wie ein jeder von uns. Mein physisches Erscheinungsbild entsprach dem eines 40-jährigen: ich machte Raubbau an meinem Körper wie die meisten von uns: Ich war selbständig im Verkauf, achtete wenig auf meine Ernährung und genauso wenig auf Ruhezeiten für meinen Körper. Aber trotz allem, war ich nach der Definition der Schulmedizin gesund und trotzdem auf dem besten Weg vorzeitig zu altern.

Mit 28 Jahren lernte ich im Zuge meiner Verkaufstätigkeit das Produkt HERBALIFE kennen *(Herb = Kräuter; Life = Leben)* und kam damit in Kontakt mit dem Wissen um den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und ernährungsbedingter Krankheit! Das Produkt, die Produktpräsentation und Ernährungsschulung überzeugten mich und ich startete damit das Produkt selbst zu nutzen

und mich zu beobachten. Ich konnte viele positive Veränderungen und Erfahrungen im Zusammenhang mit der Nutzung des Produktes an mir, meiner Familie und meinen Kunden bemerken, Dinge und „Heilungen“, die die meisten Menschen als unmöglich bezeichnen würden. Aber sie sind wahr und sie überzeugten mich vollkommen. Zu der damaligen Zeit hatte ich noch nie mehr gesunde Menschen auf einem Platz gesehen wie auf HERBALIFE-Veranstaltungen! Im Zuge meiner Verkaufsaktivitäten kam ich mit einer Vielzahl von Ernährungsrichtlinien und deren Praktiker in Kontakt und konnte mir somit ein gutes Bild von ihrem Wert oder Unwert machen.

Ich nutzte HERBALIFE für ca. 2 Jahren (während meiner letzten Jahre im Außendienst), indem ich eine Mahlzeit (meist das Mittagsessen) mit den beiden Komponenten Kräuter-Pastillen und Shake ersetzte und ernährte mich so komplikationslos um gesund und fit zu bleiben.
Im Zuge großer Veränderungen in meinem Leben (privat und beruflich) entschloss ich mich mit 30 für eine rohköstliche Ernährung, die anfangs auch Milchprodukte beinhaltete. Dies wurde nach und nach innerhalb der ersten 9 Monate abgeschafft und ich ernährte mich für ca. 6 oder 7 Jahre fast ohne Ausnahme vegane.

Warum? Einer der Gründe waren die Yogis: meines Erachtens mussten die Yogis sich ebenfalls roh und vegane ernähren, da ich noch nie gehört hatte, dass sie an einem Herd stehen und kochen! Sie leben im Einklang mit der Natur und mussten somit ebenfalls alles so essen, wie die Natur es ihnen „serviert“! so dachte ich.

Ich sah ziemlich am Anfang meiner Ernährungsumstellung das Buch *« Wunder des Fasten »* (Dr. Paul Bragg) in einer Auslage, las die Backcover-Beschreibung und integrierte sofort das Fasten in mein Ernährungsprogramm: anfangs ein eintägiges Fasten pro Woche *(in den ersten beiden Jahren sonntags)*, dann fast 2 Jahre ein 23-Stunden-währendes Fasten pro Tag und danach Umstellung auf halbtägiges Fasten *(von abends 18 / 19 Uhr bis nächsten Mittag 11 / 12 oder sogar 13 Uhr*). Dies sorgte für eine Entgiftung und Verjüngung, die mir erst nach Jahren auffiel.

Ich bin nun 42 Jahre jung (keineswegs alt) und seit vielen Jahren ***„im Vollbesitz meiner körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte“*** was du mir auch ansehen kannst! Ich bin für viele meiner Freunde der ***Inbegriff von strahlender Gesundheit und Lebensfreude!***
Meine Augen, mein Reden verraten mein Alter, möglicherweise meine Erscheinung im Sinne von Ausstrahlung, weil sie zu einem Jüngeren wohl kaum passen, aber weder mein Gang, noch mein Aussehen (also mein Gesicht oder die Haut meines Körpers) lassen einen Rückschluss auf mein Alter zu ... wie es ja auch sein sollte! Ich mache oft, wenn ich nach dem Alter gefragt werde, die Bemerkung, dass ich erst ein Zehntel meiner wirklichen Lebensspanne erreicht habe! Als Unterschied zum Rückwärtszählen vieler Frauen! Somit wird jedes Jahr meine Lebensspanne größer!
Älterwerden wird somit eine Herausforderung, eine Chance, Erfahrungen zu sammeln und Lektionen zu lernen, die dir unter anderen Voraussetzungen versagt sind. Mit einem gesunden, leistungsfähigen Körper – verbunden mit einem gesunden Geist – kommst du in die Lage, das Leben unter völlig neuen Aspekten zu leben und zu erkennen. Du lebst eine Freiheit, die frei ist von Ängsten und Beschränkungen, basierend auf einem beschränkten Weltbild.

Einer meiner Geschäftstellenleiter sagte einmal: „***Alter ist kein Zustand, sondern eine Denkweise!***“ Wie Recht er hat! Schaue dir als Beweis dafür viele (ehemalige) Selbständige an, die in Rente und über sechzig sind: das gewohnheitsmäßige, eigenständige Denken hat ihr Altern aufgehalten! (auch wenn du noch nicht sagen kannst: sie sehen wie Jünglinge aus! Aber immerhin, sie sind viel jünger wie Angestellte mit gleichem Alter!) Auch Spiritualisten, echte geistige Schüler verschiedenster Denkrichtungen und Schulen haben eine jungerhaltende Denk- und Lebensweise, die auffällig ist. Altern ist also auch das Resultat einer bestimmten Art zu Denken und damit zu Leben!

Jugendliches Aussehen, eine strahlende Gesundheit, verbunden mit einer Vitalität und Lebenskraft, die im Allgemeinen nur Jugendlichen und jungen Erwachsenen zueigen ist, kannst du auch besitzen, wenn du aufhörst auf all die Ernährungsspezialisten aus Zeitschriften, Film und Fernsehen zu hören und mehr dazu übergehst, deinem gesunden Menschenverstand zu folgen und deinen Körper mit menschengerechter, natürlichen, unverarbeiteten und sonnengereiften Lebensmitteln zu versorgen. Wenn du dann noch regelmäßig fastest und wilde Pflanzen – also ausgewählten Kräuter und Blättern von Bäumen – mit verwendest, dann ermöglichst du deinem dir innewohnenden Arzt eine Revitalisierung, Entgiftung und Verjüngung, die du mit keiner anderen

Ernährungsform, Therapie oder Kur erreichen kannst. Und wenn du dir dann noch eine Denkweise zulegst, die deine Bemühungen unterstützt (was automatisch mit der Ernährungsumstellung einhergeht!), dann hast du die „Schlacht“ gewonnen und ein neues Kapitel in deinem Leben aufgeschlagen. Dieser Schritt wird dir (und deinen Mitmenschen) mehr Segen bringen, als alles andere, was du jemals angegangen bist. Eine Quelle der (Lebens)Freude und (Lebens)Bereicherung fängt an zu sprudeln, wie du es dir in deinen Träumen nicht einmal erahnen kannst. Dein Geist wird wacher, flexibler und schärfer als bisher, dein Denkapparat und Körper gewinnen an Leistungsfähigkeit und du bekommt einen ersten Eindruck, was es wirklich bedeutet Mensch zu sein und dies zu leben!

Du wirst möglicherweise sogar anfangen Älterwerden neu zu definieren. Vielleicht wie folgt:

- *Addieren von Jahren ohne alt zu werden!*
- *Ewige Jugend(lichkeit) mit allem, was es bedeutet (z.B. immer Lebensbejahend, neugierig, lebendig, schön, gelenkig, gesund zu sein,)!*
- *Die Chance Erfahrungen zu sammeln, weiser zu werden um das Leben in seiner Fülle kennen zu lernen!*
- *Ein Leben ohne Ängste!*
- *Ein Leben im Einklang mit dir, deiner ursprünglichen Bestimmung, der Natur und deinem Schöpfer!*
- *Ein Leben mit einer neuen Unabhängigkeit!*
- *Ein Leben mit einer neuen Qualität!*
- *Das Eintauchen in eine „neue“ Wahrheit, die sich aus deiner persönlich gefärbten, subjektiven Erfahrung herausschält und eins wird mit der ewigen, kosmischen Wahrheit!*
- *Das Verschmelzen von Religion(en) und Wissenschaft zu einem harmonischen Ganzen!*
- *Das Verabschieden von Bildern, wie sie dir in Alters- und Pflegeheimen unserer Tage begegnen.*
- *Altwerden mit einer neuen Lebensqualität und einem neuen Lebenssinn!*
- *Ganz einfach mehr Zeit zu haben.*

Somit kann Älterwerden für Frauen ebenfalls den Verlust der Angst unattraktiv zu werden bedeuten! Der Ernährungsstil, die Ernährungsweise, die Körperpflege, die die Industrie versucht dir vorzugeben, der / die uns seit Generationen vererbt wird, sind so destruktiv, dass sie verbunden mit dem heutigen lebensenergie-verzehrenden Lebensstil daher abgelehnt, abgelegt und durch einen neuen, lebensbejahenden, lebensfördernden ersetzt werden sollte!
Damit du das „**warum**“ verstehst und gleichzeitig die tieferen Hintergründe für unsere Missstände erhältst, empfehle ich dir die folgenden Bücher und Schriften zu lesen. Das ein oder andere bekommst du möglicherweise auch kostenlos im Internet.

Konfrontiere dich unbedingt mit der Realität überholter Gewohnheiten und Traditionen und lege sie ab! Diese Bücher habe ich gelesen und als ungemein wertvoll erfahren:

- *« Willst du gesund sein, dann vergiss den Kochtopf »* (Helmut Wandmaker),
- *« Wunder des Fasten »* (Dr. Paul Bragg)
- *« Die vegetarische Rohkost – Ernährung für Körper, Seele und Geist »* (Gregor Wilz)
- *« Die Instinkto-Therapie, die Rohkost-Therapie »* (Guy-Claude Burger)
- *« Sanfte Wege zur Lichtnahrung »* (Jasmuheen)
- *« Das Friedensevangelium der Essener – Buch 1 »* (Edmond Bordeaux Székely)
- *« Die 7 Maharanis »* (Yoga-Übungen für jeden Tag der Woche)
- *« Heile Deinen Körper – Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit »* (Louise Hay)
- *« Das anatomische FrauenBuch »* (Elisabeth & Dr. Nikolaus Müller) oder
- *« Das anatomische MännerBuch »* (Dr. Nikolaus Müller)
- *« Karezza – Liebe als Austausch magnetischer Kräfte »* (J. William Lloyd)

Hast du dich einmal gefragt, warum viele Frauen (manchmal auch Männer) mit den Jahren ihre Vorstellungen von Schönheit aufgegeben und geändert haben? Eine klare Antwort bekommst du selten. Wenn sie sagen, du bist doch viel zu dünn, zu mager oder was weiß ich was obwohl du dich wohl, gesund und harmonisch, rundherum im Einklang fühlst, ohne Einschränkung, dann hängt das meist damit zusammen, dass sie viel zu lange vergeblich mit Hunger- und Schlankheitskuren erfolglos versucht haben, genau das zu werden, was du heute (noch) bist. Sie haben es aufgegeben, dieses Ziel zu verfolgen, weil all das, was sie versucht haben und z.T.

von der Schönheitsindustrie vorgegeben bekamen niemals funktioniert hat! Sie empfanden es daher leichter, ihr Schönheitsideal aufzugeben und ihrer „traurigen“ Realität anzupassen und dieses als neues, erstrebenswertes Ideal zu akzeptieren! Und damit fing es an alle anderen, die von diesem angepassten Schönheitsideal abweichen, diesem hinzufügen zu wollen. Es ist zufriedenstellender und einfacher als weiterhin nach etwas zu streben, was sie mit den ihnen bekannten Mitteln niemals erreichen können.

Die rohköstliche Ernährungsweise, verbunden mit regelmäßigem Fasten sind Garanten für ein gesundes, vitales und selbst-verantwortliches Leben, das dir eine lebenslang währende Jugendlichkeit – und damit verbunden alles was die Jugend ausmacht – bereithält und verspricht. Ein Aussehen, wie du es von den Filmstars unserer Tage kennst, eine Fitness, wie du sie von unseren (Amateur)Sportlern gewöhnt bist (und oder kurzfristig wieder erreichen kannst) und eine geistige Wachheit, Aufnahme- und Erkenntnisfähigkeit, wie du sie von anderen Berufsgruppen her kennst. all das und mehr kannst du ohne Hungern, Tabletten, Kuren oder sonstigen Raubbau ein Leben lang genießen und auch relativ schnell erreichen!

Was du dafür tun musst? Aufwachen und das zuvor Gelesene umsetzen:

Setze dir eine Probezeit von mindestens einem oder zwei Monaten, die du bei positiver Erfahrung immer wieder um einen Monat verlängerst. Mache regelmäßig Zwischenbilanzen und beobachte dich. Führe ein Tagebuch!

Wirst du gefragt, was oder warum du das tust, antworte: *dass du gerade einen Selbsttest machst um zu erfahren, inwiefern die Ernährung eine Auswirkung auf dein Körpergefühl, deine Gesundheit und dein Aussehen haben kann. Sag, dass du es zeitlich limitiert machst und dass du danach darüber entscheidest, ob du den Versuch verlängerst oder aufgibst!* Betone, dass es ein zeitlich limitierter Test ist! Alle werden zufrieden sein, dich motivieren ihn durchzuziehen und ihnen von deinen Erfahrungen zu berichten was ungemein wichtig für eine allgemeine Akzeptanz in deiner Umgebung ist!

Solltest du an deiner Körperform etwas tun wollen, wisse, dass ein BANDMASS UND DEINE TAILLE wichtiger sind als eine Waage und dein Gewicht. Wasser zu verlieren ist keineswegs gleichbedeutend mit Fettverlust, Muskeln sind schwerer als Fettgewebe und letzterem vorzuziehen! KONTROLLIERE DAHER MIT DEM BANDMASS deine Fortschritte an der Taille und bleibe realistisch. TRETE REGELMÄßIG VOR DEN SPIEGEL und vergiss die Waage! KONTROLLIERE DEIN AUSSEHEN, DEINE AUSSTRAHLUNG UND DEINE KÖRPERFIGUR, denn alles andere interessiert dich eigentlich gar nicht!!!
Auf was es ankommt ist dein ERSCHEINUNGSBILD. Suche nach Rohkost-Gruppen und gehe zu ihren Treffen! Tausche mit ihnen deine Erfahrungen aus und lausche deren. Du wirst sie sehr bereichernd finden und das ist das Gute mittlerweile du findest sie in ganz Europa, Kanada und den USA (unter www.die-wurzel.de findest du die Kontakte für deine Umgebung oder ganz einfach Links!). Und, wenn es dich interessiert, erkundige dich nach Menschen, die sogar schon den nächsten Schritt gemacht haben: ohne Essen und Trinken leben zu können oder dies zumindest schon zeitweise getan haben. Wir nennen sie Pranier.

In all den genannten Fällen werden dir

Gesundheit, Denk- & Leistungsfähigkeit in einer Form entgegentreten, die dir die Realität eines zeitlosen Lebens ohne Altern vor Augen führen!

„100-jährige, die wie Jünglinge aussehen!“ – eine Aussage, die auf dem besten Weg ist für die Allgemeinheit eine Realität zu werden!

2 wichtige Begriffe:

Fasten:

der Körper hat Zugriff auf die Reserven (meist Fettdepots oder ähnliches), die er sich während der Essenszeiten zugelegt hat und verbraucht diese. Solange bis diese aufgebraucht sind. Danach

fängt Hungern an. (Während dem Fasten, empfindet du keinen Hunger. Der Kopf simuliert vielleicht, du hast das Bedürfnis, das psychische Verlangen nach etwas Essbaren, aber der Körper verlangt nach nichts. Er ist zufrieden!!!)

Hungern:

der Körper hat keine Fett-/Nahrungs-Reserven mehr und geht ans Eingemachte: Muskelgewebe, Knochensubstanz, etc. Es findet ein Körpergewebeabbau, essentieller Substanzverlust statt. Und damit fängt jetzt der Magen an zu knurren ein zermürbender Hunger, ein physisches Verlangen, das wahnsinnig machen kann, der ganze Körper verlangt nach Essen!

Aus:
« **Was ist wahre Freiheit ...** *Freiheit, die glücklich macht und die Fülle des Lebens mit sich bringt?* »
http://www.realpeacework-akademie.info/linz/D/WS/EigeneSchriften_d.html

T. Colin Campbell
Thomas M. Campbell

China Study

Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise

Übersetzung: Maria Michalitsch

verlag
systemische
medizin

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Zuschriften, Verbesserungsvorschläge und Kritik
Verlag Systemische Medizin AG
Müllerstraße 7 – 93444 Bad Kötzting
info@verlag-systemische-medizin.de

Titel der Originalausgabe
The China Study. The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health
Erschienen bei BenBella Books Inc., Dallas, TX © 2004 T. Colin Campbell and Thomas M. Campbell II

Wichtiger Hinweis für den Leser
Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Die Autoren haben sorgfältig geprüft, dass die in diesem Werk getroffenen therapierelevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu diesem Thema zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in diesem Werk abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
2. Auflage 2011
© Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzting und München

Das Werk ist, einschließlich aller seiner Teile, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz gesetzten Grenzen ist ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in digitalen On- und Offlinemedien bzw. -systemen.

Deutsche Übersetzung: Maria Michalitsch, Wien
Lektorat und Projektmanagement: Renate Gütersloh
Grafiken: Kadja Gericke, Arnstorf
Herstellung und Satz: Kadja Gericke, Arnstorf
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach
Umschlaggestaltung: Rainald Schwarz, München

ISBN 978-3-86401-001-9
Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.verlag-systemische-medizin.de

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Karen Campbell gewidmet,
deren unbeschreibliche Liebe und Fürsorge
dieses Buch erst ermöglichten,

sowie Thomas McIlwain Campbell
und Betty DeMott Campbell
mit ihren unbeschreiblichen Gaben und Begabungen.

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Geleitwort VIII
Vorwort zur amerikanischen Ausgabe X
Vorwort zur deutschen Ausgabe XII
Einleitung 1

1 | China Study
Kapitel 1.1 | Probleme, die wir haben – Lösungen, die wir brauchen 13
Kapitel 1.2 | Wo das Protein zuhause ist 29
Kapitel 1.3 | Krebs ausschalten 45
Kapitel 1.4 | Lektionen aus China 70

2 | Die Überflusserkrankungen
Kapitel 2.1 | „Gebrochene“ Herzen 117
Kapitel 2.2 | Adipositas 142
Kapitel 2.3 | Diabetes 153
Kapitel 2.4 | Häufige Karzinome: Brust, Prostata, Dickdarm (Dick- und Mastdarm) 165
Kapitel 2.5 | Autoimmunerkrankungen 195
Kapitel 2.6 | Weitreichende Auswirkungen: Krankheiten der Knochen, Nieren, Augen und des Gehirns 216

3 | Leitfaden für eine gesunde Ernährung
Kapitel 3.1 | Richtig essen: Acht Grundsätze für Ernährung und Gesundheit 243
Kapitel 3.2 | So sollten wir uns ernähren 259

4 | Warum haben Sie davon nicht schon früher gehört?
Kapitel 4.1 | Die dunkle Seite der Wissenschaft 271
Kapitel 4.2 | Wissenschaftlicher Reduktionismus 289
Kapitel 4.3 | Die „Wissenschaft“ der Industrie 311
Kapitel 4.4 | Die US-Regierung: Dient sie dem Volk? 327
Kapitel 4.5 | Die Große Medizin: Wessen Gesundheit wird hier eigentlich geschützt? 342
Kapitel 4.6 | Die Geschichte wiederholt sich 363

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Anhang

Anhang A
Fragen und Antworten: Der Proteineffekt in Rattenexperimenten 375

Anhang B
Studiendesign der China Study 378

Anhang C
Die „Vitamin"-D-Verbindung 385

Anhang D
Vergleichsdaten 395

Index 406

Über die Autoren 421

Danksagung 422

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Geleitwort

T. Colin Campbell ist von seinem Wesen her noch immer ein Bauernjunge aus Nord-Virginia. Immer wenn wir Zeit miteinander verbringen, teilen wir unsere Erinnerungen vom Bauernhof. Ob es das Düngen mit Kuhmist, das Fahren mit Traktoren oder das Hüten der Rinder ist, wir beide blicken auf einen reichen Erfahrungsschatz aus dem Leben auf dem Bauernhof zurück.

Mit diesem Hintergrund schlugen wir jedoch unterschiedliche berufliche Laufbahnen ein. Es sind die Leistungen seiner späteren professionellen Karriere, für die ich Colin bewundere. Er war an der Entdeckung einer Chemikalie, später bekannt als Dioxin, beteiligt, und danach leitete er eine der wichtigsten Ernährungs- und Gesundheitsstudien, die so genannte *China Study*. Mittlerweile publizierte er Hunderte wissenschaftliche Arbeiten, nahm an zahlreichen staatlichen Expertenausschüssen teil und trug zur Bildung nationaler und internationaler Diät- und Gesundheitsorganisationen bei, wie beispielsweise dem American Institute for Cancer Research und dem World Cancer Research Fund.[A] Als Wissenschaftler ist er maßgeblich daran beteiligt, wie Ernährung und Gesundheit in unserem Land angesehen werden.

Als ich Colin jedoch persönlich kennen lernte, begann ich, ihn nicht nur wegen seiner langen Liste professioneller Leistungen zu respektieren. Seither respektiere ich ihn auch für seinen Mut und seine Integrität.

Colin stellt ernsthaft den gegenwärtigen Stand der Dinge in Frage, und obwohl die Forschungsergebnisse auf seiner Seite sind, ist es niemals leicht, gegen den Strom zu schwimmen. Ich kenne dies aus eigener Erfahrung, da ich mitangeklagt war, als Oprah Winfrey von einigen Rinderzüchtern verklagt wurde, nachdem sie ihre Absicht kundgetan hatte, kein Rindfleisch mehr zu essen. Ich war in Washington, D.C., setzte mich für bessere landwirtschaftliche Verfahren ein und kämpfte für eine Veränderung der Nahrungsmittelproduktion in diesem Land. Ich habe es mit einigen der einflussreichsten und kapitalkräftigsten Gruppen des Landes aufgenommen, und daher weiß ich, dass dies nicht leicht ist.

Aufgrund unserer ähnlichen Laufbahnen fühle ich mich mit Colins Geschichte besonders verbunden. Wir wuchsen beide auf einem Bauernhof auf, lernten Unabhängigkeit, Ehrlichkeit und Integrität in kleinen Gemeinden und etablierten uns in „ordentlichen" Berufen. Obgleich wir beide Erfolg hatten (ich erinnere mich noch an den ersten von mir ausgestellten siebenstelligen Scheck für ein riesiges Viehgeschäft in Montana), erkannten wir bald, dass das System, in dem wir lebten, einige Verbesserungen brauchen konnte. Dieses System herauszufordern, das uns mit großen Ehrungen bedachte, verlangte einen eisernen Willen und standhafte Integrität. Colin verfügt über beides, und dieses Buch stellt einen brillanten Schlussstein einer langen und ehrwürdigen Laufbahn dar. Wir kön-

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

nen von Colin lernen, der den Höhepunkt seiner Profession erreicht hatte und dann den Mut aufbrachte, noch höher zu greifen, indem er nach Veränderung verlangte.

Ob Sie nun an Ihrer persönlichen Gesundheit oder aber am erbärmlichen Gesundheitszustand in diesem Land interessiert sind, dieses Buch wird Sie reichlich beschenken. Lesen Sie es aufmerksam, nehmen Sie seine Informationen auf und nützen Sie sie in Ihrem Leben.

Howard Lyman,
Autor von *Mad Cowboy*

Anmerkung

A Amerikanisches Institut für Krebsforschung und Welt-Krebs-Forschungsfonds

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

2 Die Überfluss-erkrankungen

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Hier in Amerika leben wir im Überfluss, und wir sterben daher an bestimmten Krankheiten. Wir schlemmen wie feiernde Könige und Königinnen an jedem Tag der Woche, und das bringt uns um. Sie kennen sicherlich Menschen, die von einer Herzkrankheit, von Krebs, Gehirnschlag, Alzheimer, Fettleibigkeit oder Diabetes betroffen sind. Es ist gut möglich, dass Sie selbst oder ein Familienangehöriger an einer dieser Erkrankungen leiden. Wie wir gesehen haben, sind diese Krankheiten relativ unbekannt in traditionellen Kulturen, deren Bevölkerung sich hauptsächlich von vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ernährt, so wie im ländlichen Raum Chinas. Aber diese Leiden stellen sich ein, wenn in einer traditionellen Kultur der Wohlstand anwächst und mehr und mehr Fleisch, Milchprodukte und raffinierte pflanzliche Produkte (wie Kräcker, Kekse, Gebäck und Limonaden) verzehrt werden.

In öffentlichen Vorträgen beginne ich meine Präsentation, indem ich der Zuhörerschaft meine persönliche Geschichte erzähle, wie ich es auch hier in diesem Buch getan habe. Jedes Mal bekomme ich am Ende des Vortrags eine Frage zur Ernährung bei einer speziellen Überflusserkrankung gestellt. Wahrscheinlich haben auch Sie bezüglich einer Erkrankung Fragen. Es ist auch wahrscheinlich, dass sich diese Frage auf eine Überflusserkrankung bezieht, denn an diesen sterben wir hier im Westen sehr häufig.

Sie sind vielleicht überrascht, wenn Sie erfahren, dass die Krankheit, für die Sie sich interessieren, vieles mit anderen Überflusserkrankungen gemeinsam hat, insbesondere was die Ernährung betrifft. Es gibt keine spezielle Diät bei Krebs und eine andere, gleichermaßen spezielle Diät bei Herzerkrankungen. Die jetzigen wissenschaftlichen Belege, von Forschern auf der ganzen Welt zusammengetragen, zeigen, dass die gleiche Ernährung, die für die Krebsprävention gut ist, genauso gut für die Prävention von Herzerkrankungen ist, genauso gut wie für Adipositas, Diabetes, Katarakt (Linsentrübung), Makuladegeneration, Alzheimer, kognitive Störungen, Multiple Sklerose, Osteoporose und andere Erkrankungen. Darüber hinaus kann diese Ernährung jedem nützen, unabhängig von der jeweiligen genetischen Veranlagung oder der persönlichen Disposition.

Allen diesen Erkrankungen, und vielen anderen, liegt dieselbe Ursache zugrunde: Eine ungesunde, größtenteils toxische Ernährungs- und Lebensweise, die einen Überschuss von krankheitsfördernden Faktoren und einen Mangel an gesundheitsfördernden Faktoren aufweist; in anderen Worten ausgedrückt: Die westliche Ernährung. In umgekehrter Richtung gibt es eine Ernährungsform, die allen diesen Krankheiten entgegenwirkt: Eine Ernährung, die auf vollwertigen Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs basiert.

Die folgenden Kapitel sind nach Krankheiten oder Krankheitsgruppen unterteilt. Jedes Kapitel enthält wissenschaftliche Belege, die zeigen, wie die Ernährung mit

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

jeder Krankheit im Zusammenhang steht. Während Sie die einzelnen Kapitel lesen, werden Sie den Umfang und die Tiefe der erstaunlichen wissenschaftlichen Argumentation kennenlernen, die eine vollwertige, pflanzliche Ernährung befürwortet. Für mich war die Übereinstimmung der Belege hinsichtlich einer derart unterschiedlichen Gruppe von Erkrankungen der überzeugendste Aspekt dieser Argumentation. Wenn eine Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, nachweislich heilsam für eine derart große Bandbreite von Erkrankungen ist, kann es dann möglich sein, dass die Menschen für eine andere Ernährungsform bestimmt waren? Ich sage nein, und ich denke, dass Sie mir zustimmen werden.

Amerika und die meisten anderen westlichen Länder haben hinsichtlich Ernährung und Gesundheit etwas ganz falsch verstanden, und wir bezahlen einen erheblichen Preis dafür. Wir sind krank, übergewichtig und verunsichert. Während ich von den Laborversuchsreihen über die *China Study* auf die Informationen stieß, die in Kapitel 2 erörtert werden, war ich überwältigt. Ich war zu der Erkenntnis gekommen, dass einige unserer hoch gepriesenen Konventionen falsch sind und die wahre Gesundheit in großem Ausmaß verschleiert wurde. Am bedauerlichsten ist, dass die ahnungslose Öffentlichkeit den höchsten Preis bezahlt hat. In einem großen Ausmaß stellt dieses Buch mein Bemühen dar, diese Verfehlungen wieder gut zu machen. Wie Sie in den folgenden Kapiteln sehen werden, von Herzerkrankungen bis Krebs und von Adipositas bis Erblindung, gibt es einen weit besseren Weg zu optimaler Gesundheit.

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

2.1 „Gebrochene“ Herzen

Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und fühlen Sie, wie Ihr Herz schlägt. Nun legen Sie Ihre Hand dorthin, wo Sie Ihren Puls fühlen können. Dieser Puls ist das Merkmal für Ihr Sein. Ihr Herz, das diesen Puls verursacht, schlägt für Sie jede Minute des Tages, jeden Tag des Jahres und jedes Jahr Ihres gesamten Lebens. Wenn Sie ein durchschnittliches Alter erreichen, wird Ihr Herz ungefähr drei Milliarden Mal geschlagen haben.[1]

Nun halten Sie einen Augenblick inne und denken Sie daran, dass in der Zeit, in der Sie den oberen Absatz gelesen haben, eine Arterie im Herzen von schätzungsweise einem Amerikaner verstopfte, der Blutfluss unterbrochen wurde und ein rascher Prozess von Gewebs- und Zelltod einsetzte. Dieser Prozess ist besser bekannt als Herzinfarkt. Wenn Sie diese Seite zu Ende gelesen haben, werden vier Amerikaner einen Herzinfarkt erlitten haben, und weitere vier werden Opfer eines Gehirnschlags oder eines Herzversagens sein.[2] Innerhalb der nächsten 24 Stunden werden 3.000 Amerikaner einen Herzinfarkt erleiden, das ist ungefähr die gleiche Anzahl von Menschen, die beim Terroranschlag am 11. September 2001 umgekommen ist.

Das Herz ist der Mittelpunkt des Lebens, und in Amerika ist es sehr oft der Mittelpunkt des Todes. Ein Versagen des Herzens und/oder des Gefäßsystems ist verantwortlich für den Tod von 40 % aller Amerikaner,[3] das sind mehr als jene, die an einem anderen Leiden sterben – Krebs mit eingeschlossen. Herzerkrankungen sind die Nummer eins der Todesursachen seit beinahe hundert Jahren.[4] Diese Krankheiten machen keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern oder Ethnien, sie betrifft alle Menschen. Wenn Sie eine Frau fragen würden, welche Erkrankung ihrer Meinung nach das größte Risiko für sie darstellt – eine Herzkrankheit oder Brustkrebs –, wären viele Frauen davon überzeugt, dass es Brustkrebs ist. Aber sie würden falsch liegen, denn die Sterblichkeitsrate bei Frauen aufgrund von Herzerkrankungen ist *achtmal so hoch* wie ihre Sterblichkeitsrate infolge von Brustkrebs.[5, 6]

Wenn es eine „amerikanische“ Sportart gäbe, wäre es Baseball, ein „amerikanisches“ Dessert wäre Apfelkuchen, und eine „amerikanische“ Erkrankung wäre eine Herzkrankheit.

Es kann jeden treffen

Im Jahr 1950 konnte Judy Holliday auf der Kinoleinwand bewundert werden, Ben Hogan dominierte die Welt des Golfs, das Musical *South Pacific* war der große Gewinner der Tony Awards, und am 25. Juni fiel Nordkorea in Südkorea ein. Die amerikanische Regierung war bestürzt, reagierte aber rasch, und innerhalb von Tagen

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

schickte Präsident Truman Boden- und Lufttruppen, um die nordkoreanische Armee zurückzudrängen. Drei Jahre später, im Juli 1953, wurde ein Waffenstillstandsabkommen unterzeichnet. Der Koreakrieg war beendet. Während dieser Zeit fielen über 30.000 amerikanische Soldaten an der Front.

Zu Kriegsende wurde eine bedeutende wissenschaftliche Studie im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht. Medizinische Forscher des Militärs untersuchten die Herzen von 300 männlichen Soldaten, die in Korea im Kampf gefallen waren. Bei den Soldaten, die durchschnittlich 22 Jahre alt waren, war zu Lebzeiten nie ein Herzproblem diagnostiziert worden. Bei der Untersuchung dieser Herzen fanden die Forscher überraschende Anzeichen einer Erkrankung bei einer außergewöhnlich hohen Anzahl der Fälle. *Ganze 77,3 % der untersuchten Herzen wiesen „ausgeprägte Anzeichen" für eine Herzkrankheit auf.*[7]

Diese Zahl – 77,3 % – ist alarmierend. Zu einer Zeit, in der unser Nummer-Eins-Killer noch immer in ein Geheimnis gehüllt war, zeigte diese Untersuchung deutlich, dass sich eine Herzkrankheit während einer gesamten Lebensspanne entwickelt. Zudem zeigte sie, dass beinahe jeder dafür anfällig war! Diese Soldaten waren keine „couch potato slouches", d.h., sie waren keine untrainierten, übergewichtigen Menschen, die den ganzen Tag auf der Couch vor dem Fernseher verbrachten. Sie verfügten über eine Topkondition und standen in der Blüte ihres Lebens. Seit dieser Zeit bestätigten einige weitere Studien, dass Herzkrankheiten bei jungen Amerikanern häufig vorkommen.[8]

Der Herzinfarkt

Aber was macht eine Herzerkrankung aus? Einer der Schlüsselfaktoren sind Ablagerungen, so genannte Plaques. Plaques sind ölige Ansammlungen von Proteinen, Fetten (einschließlich dem Cholesterin), Immunzellen und anderen Bestandteilen, die sich an den inneren Wänden der arteriellen Gefäße ablagern. Ein Chirurg sagte einmal, wenn Sie mit einem Finger über eine plaquebedeckte Arterie streichen, fühlt es sich genauso an, als ob Sie über einen warmen Käsekuchen streichen würden. Wenn sich Plaques in Ihren Koronararterien bilden, ist die Herzkrankheit je nach Größe der Plaques fortgeschritten. Bei den autopsierten Soldaten in Korea wies einer von 20 Männern so viele Ablagerungen auf, dass 90 % einer Arterie verstopft waren.[7] Das ist, als ob man einen Knick in einen Gartenschlauch macht und dann verzweifelt den trockenen Garten mit dem übrig gebliebenen Rinnsal gießen möchte.

Warum hatten diese Soldaten noch keinen Herzinfarkt erlitten? Immerhin waren nur noch 10 % der Arterie durchgängig. Wie konnte das genug sein? Es stellte sich heraus, dass bei einer langsamen Entwicklung einer Ablagerung an der Innenwand einer Arterie der Blutfluss über einige Jahre hinweg genügend Zeit hat sich anzupassen. Stellen Sie sich das Blut in Ihrer Arterie als einen reißenden Fluss vor. Wenn Sie täglich einige Steine mehrere Jahre lang an

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

die Seitenränder eines Flusses legen, so wie sich Plaqueablagerungen an den Arterienwänden ansammeln, wird das Wasser einen anderen Weg durch das Hindernis hindurch finden. Vielleicht wird der Fluss einige kleinere Strömungen über die Steine hinweg bilden. Vielleicht wird der Fluss unterhalb der Steine kleine Tunnels bilden, oder das Wasser wird durch schmale Seitenbäche fließen und eine gänzlich neue Route nehmen. Diese neuen, winzigen Passagen durch oder um die Steine herum werden „Kollateralen" genannt. Das Gleiche spielt sich im Herzen ab. Wenn Plaqueablagerungen über einige Jahre hinweg größer werden, können genügend Kollateralen gebildet werden, sodass überall im Herzen Blut fließen kann. Zu große Plaqueanhäufungen können jedoch eine schwere Durchblutungsstörung verursachen, was zu schwächenden Brustschmerzen oder Angina pectoris führen kann. Aber eine derartige Plaqueanhäufung führt nur selten zu einem Herzinfarkt.[9, 10]

Also was kann denn nun einen Herzinfarkt auslösen? Es sind die weniger großen Plaqueanhäufungen, die weniger als 50 % der Arterie blockieren, die häufig einen Herzinfarkt verursachen.[11] Jede dieser Anhäufungen besitzt eine Zellschicht, Kuppe genannt, die den Kern der Plaque vom Blutfluss trennt. In den gefährlichen Plaques ist die Kuppe schwach und dünn. Folglich kann das vorbeiströmende Blut die Kuppe auswaschen bis sie einreißt. Wenn die Kuppe einreißt, vermischen sich die Hauptbestandteile mit dem Blut, und dieses gerinnt an den Seiten des Einrisses und bildet Klumpen. Der Klumpen wird größer und kann die Arterie sehr schnell gänzlich verschließen. Wenn das passiert, ist der Blutfluss hinter der Blockade stark reduziert und die Herzmuskeln werden nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt. An diesem Punkt sterben die Herzmuskelzellen ab, der Herzschlagmechanismus beginnt zu versagen, und die betroffene Person fühlt vielleicht einen überwältigenden Schmerz in der Brust oder einen brennenden Schmerz in den Arm hinunter oder hinauf zu Hals und Kiefer. In anderen Worten, der Betroffene beginnt zu sterben. Dies ist der Prozess, der hinter den meisten der 1,1 Millionen Herzinfarkte steht, die jährlich in Amerika auftreten. Einer von drei Menschen, die einen Herzinfarkt haben, sterben daran.[9, 10]

Wir wissen nun, dass die kleinen und mittelgroßen Plaqueablagerungen, nämlich diejenigen, die weniger als 50 % der Arterie verschließen, die tödlichsten sind.[11, 12]

Also, wie können wir den Zeitpunkt eines Herzinfarkts vorhersagen? Bedauerlicherweise ist es mit den derzeit bestehenden Technologien nicht möglich. Wir können nicht vorhersagen, welche Plaqueablagerung zu welchem Zeitpunkt einreißen wird oder wie schwerwiegend es sein wird. Aber was wir sehr wohl wissen, ist unser relatives *Risiko*, einen Herzinfarkt zu erleiden. Was einst als mysteriöser Tod galt, der die Menschen in ihren produktivsten Jahren ereilte, wurde von der Wissenschaft „entmystifiziert". Keine Studie war wohl einflussreicher als die Framingham Herzstudie.

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Die Framingham-Herzstudie

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das National Heart Institute[13] mit einem bescheidenen Budget[4] und einem schwierigen Auftrag gegründet. Die Wissenschaftler wussten, dass die öligen Plaques, die die Arterien erkrankter Herzen ausfüllten, aus Cholesterin, Phospholipiden und Fettsäuren bestehen.[14] Aber sie wussten nicht, wie und wodurch diese krankhaften Veränderungen entstehen und wie genau sie zu Herzinfarkten führen können. Auf der Suche nach Antworten beschloss man im National Heart Institute, eine Bevölkerungsgruppe über einige Jahre hinweg zu beobachten, detaillierte medizinische Untersuchungen bei jedem durchzuführen und herauszufinden, wer eine Herzerkrankung bekam und wer nicht. Die Forscher begaben sich nach Framingham in Massachusetts.

Framingham, in der Nähe von Boston, ist voller amerikanischer Geschichte. Europäische Siedler bewohnten als erste die Gegend im 17. Jahrhundert. Im Laufe der Geschichte spielte die Stadt eine Rolle im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg, bei den Hexenprozessen von Salem und bei der Abschaffung der Sklaverei. In jüngster Zeit nahm die Stadt ihre bedeutendste Rolle an. Über 5.000 Männer und Frauen aus Framingham wurden über Jahre hinweg von Wissenschaftlern beobachtet, um die Entstehung von Herzerkrankungen zu erforschen.

Und wir erfuhren einiges. Durch die Beobachtung, wer herzkrank wurde und wer nicht, und durch das Vergleichen der medizinischen Untersuchungen wurde in der Framingham-Herzstudie ein Konzept von Risikofaktoren erarbeitet – wie Cholesterin, Blutdruck, körperliche Aktivität, Rauchen und Übergewicht. Aufgrund der Framingham-Studie wissen wir nun, dass diese Risikofaktoren eine herausragende Rolle bei der Verursachung von Herzkrankheiten spielen. Ärzte benutzten jahrelang ein Framingham-Prognosemodell, um abzuschätzen, wer ein hohes Herzinfarktsrisiko hat und wer nicht. Über 1.000 wissenschaftliche Beiträge wurden aus dieser Studie veröffentlicht, und die Studie dauert noch immer an. Bereits vier Generationen von Einwohnern in Framingham haben daran teilgenommen.

Die Studie glänzt vor allem mit ihren Ergebnissen über Cholesterin. Im Jahr 1961 konnte ein enger Zusammenhang zwischen hohem Blutcholesterin und Herzerkrankungen überzeugend nachgewiesen werden. Forscher stellten fest, dass Männer mit Cholesterinwerten von „über 244 mg/dL (Milligramm pro Deziliter) ein mehr als dreimal so hohes Auftreten von koronaren Herzkrankheiten aufweisen wie Männer mit Cholesterinwerten unterhalb von 210 mg/dL".[15] Die umstrittene Frage, ob der Blutcholesterinspiegel eine Herzkrankheit vorankündigen könnte, war nun endlich geklärt. Der Cholesterinspiegel macht tatsächlich einen Unterschied. In derselben Studie wurde auch Bluthochdruck als wichtiger Risikofaktor für Herzerkrankungen nachgewiesen.

Die Bedeutung, die den Risikofaktoren nun zuteil wurde, signalisierte eine Revolution in der Sichtweise von Herzkrankheiten. Zu Beginn der Studie waren die meisten Ärzte davon überzeugt, dass Herzkrankheiten eine unvermeidliche

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

„Verschleißerscheinung" des Körpers wären und wir wenig dagegen tun könnten. Das menschliche Herz wurde mit einem Automotor verglichen: Während des Älterwerdens würden die Teile nicht mehr ganz so gut funktionieren und manchmal ganz den Geist aufgeben. Indem bewiesen wurde, dass wir die Krankheit bereits durch das Messen von Risikofaktoren früh erkennen konnten, erhielt die Vorstellung, dass wir Herzkrankheiten vermeiden könnten, plötzlich eine hohe Wertigkeit. Forscher schrieben: „[...] es scheint, als ob ein Präventionsprogramm eindeutig notwendig wäre."[15] Reduzieren Sie einfach die Risikofaktoren wie hohe Blutcholesterinwerte und hohen Blutdruck und Sie verringern damit das Risiko einer Herzerkrankung.

Im heutigen, modernen Amerika sind die Begriffe Cholesterin und Blutdruck in jedem Haushalt gebräuchlich. Jährlich wenden wir 30 Milliarden Dollar für die Bekämpfung dieser Risikofaktoren und anderer Aspekte der Herz- und Gefäßerkrankungen auf.[2] Beinahe jeder weiß bereits, dass man etwas dazu beitragen kann, um die Risikofaktoren gering zu halten und damit einen Herzinfarkt zu verhindern. Dieses Bewusstsein gibt es erst seit ungefähr 50 Jahren und ist größtenteils auf die Forscher und Testpersonen der Framingham-Herzstudie zurückzuführen.

Jenseits unserer Grenzen

Framingham ist die bekannteste Herzstudie, die jemals durchgeführt wurde, aber sie ist lediglich ein Teil der sehr umfangreichen Forschung der letzten 60 Jahre in diesem Land. Frühe Untersuchungen führten zu den besorgniserregenden Ergebnissen, dass wir das höchste Vorkommen von Herzerkrankungen der Welt haben. In einer Studie aus dem Jahr 1959 wurde die Anzahl der Todesfälle infolge von Herzkrankheiten in 20 verschiedenen Ländern verglichen (Abb. 2.1.1).[16]

In diesen Studien wurden vor allem westliche und verwestlichte Gesellschaften untersucht. Wenn wir einen Blick auf traditionellere Gesellschaften werfen, können wir noch auffälligere Unterschiede in der Häufigkeit von Herzkrankheiten beobachten. Die Bergbewohner Papua-Neuguineas, beispielsweise, tauchen ziemlich oft in Forschungen auf, weil Herzerkrankungen in ihrer Gesellschaft so selten vorkommen.[17] Und erinnern Sie sich zum Beispiel, wie niedrig die Häufigkeit von Herzkrankheiten im ländlichen Raum Chinas war. Amerikanische Männer starben an Herzkrankheiten in einem Ausmaß, das beinahe 17-mal so hoch war wie das der entsprechenden chinesischen Männer.[18]

Wieso waren so viele westliche Menschen in den 1960er und 1970er Jahren von Herzkrankheiten betroffen, wenn der Großteil der Welt davon relativ unbeeinträchtigt war?

Ganz einfach, es handelt sich um Todesfälle, die durch die Art der Ernährung ausgelöst worden waren. Die Gesellschaften, die eine niedrigere Häufigkeit von Herzkrankheiten aufweisen, essen weniger gesättigte Fette und weniger Tierprotein und mehr ungeschältes Getreide, Obst und Gemüse. Anders ausgedrückt, sie ernähren

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

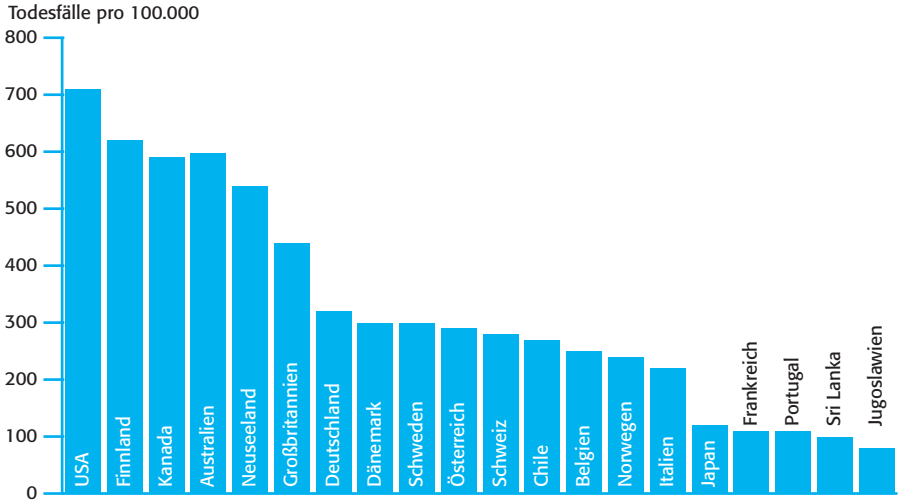

Abb. 2.1.1:
Todesfälle infolge von koronarer Herzkrankheit bei Männern zwischen 55 und 59 Jahren in 20 Ländern, ungefähr im Jahr 1955[16]

sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln, während wir uns hauptsächlich von tierischen Produkten ernähren.

Aber könnte es denn sein, dass es eine genetische Veranlagung gibt, die eine Gruppe von Menschen empfänglicher für Herzkrankheiten macht? Wir wissen, dass das nicht der Fall ist, denn innerhalb einer Gruppe mit derselben ethnischen Herkunft gibt es einen ähnlichen Zusammenhang zwischen Ernährung und Erkrankung. Männer japanischer Herkunft, die in Hawaii oder Kalifornien leben, haben viel höhere Blutcholesterinwerte und ein viel höheres Vorkommen von Herzkrankheiten als japanische Männer, die in Japan leben.[19, 20]

Die Ursache ist eindeutig umweltbedingt, denn die meisten dieser Menschen sind gleicher ethnischer Herkunft. Rauchen ist nicht die Ursache, denn Männer in Japan, die im Durchschnitt mehr rauchten, litten weniger häufig an koronaren Herzkrankheiten als Amerikaner japanischer Herkunft.[19] Die Forscher wiesen auf die Ernährung hin und veröffentlichten, dass der Blutcholesterinspiegel „durch die Aufnahme von gesättigten Fetten, tierischem Protein und Nahrungscholesterin“ erhöht wird. Andererseits wiederum war „Blutcholesterin mit der Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten umgekehrt assoziiert [...]“.[20] Einfacher ausgedrückt, Nahrungsmittel tierischer Herkunft standen in direktem Zusammenhang mit hohem Blutcholesterin, und pflanzliche Nahrungsmittel standen in direktem Zusammenhang mit niedrigem Blutcholesterin.

Diese Forschungsstudie hob Ernährung eindeutig als eine mögliche Ursache für Herzerkrankungen hervor. Darüber hinaus zeigten frühere Ergebnisse ein übereinstimmendes Bild: Je mehr gesättigte Fette und Cholesterin (als Indikator für den Konsum von Tierprodukten) die Men-

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

schen zu sich nahmen, desto höher war ihr Risiko für eine Herzerkrankung. Und während die Menschen anderer Kulturen ihre Ernährungsgewohnheiten den unseren anpassen, steigt ihre Häufigkeit von Herzkrankheiten sprunghaft an. In jüngster Zeit weisen einige Länder höhere Sterblichkeitsraten infolge von Herzerkrankungen auf als Amerika.

Forschung ihrer Zeit voraus

Nun wissen wir also, wie Herzkrankheiten entstehen und welche Faktoren unser Erkrankungsrisiko erhöhen. Aber was können wir machen, wenn wir bereits davon betroffen sind? Zu Beginn der Framingham-Herzstudie gab es bereits Ärzte, die herausfinden wollten, wie man Herzkrankheiten behandeln und nicht nur verhindern kann. In vielerlei Hinsicht waren diese Forscher ihrer Zeit voraus, denn ihre Behandlungsmethoden, die bahnbrechend und erfolgreich waren, nutzten die am wenigsten fortschrittlichen Technologien: Messer und Gabel.

Diese Ärzte nahmen die laufenden Forschungen zur Kenntnis und kamen zu logischen Schlussfolgerungen. Sie erkannten, dass[21]

- der übermäßige Konsum von Fetten und Cholesterin bei Versuchstieren Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien und Ansammlung von Plaques) auslöst,
- die Aufnahme von Nahrungscholesterin zu einem Anstieg des Cholesterins im Blut führt,
- ein erhöhter Blutcholesterinspiegel eine Herzerkrankung voraussagen und/oder verursachen kann,
- die meisten Völker der Welt keine Herzkrankheiten aufwiesen und diese Kulturen ohne Herzerkrankungen grundverschiedene Ernährungsmuster hatten und weniger Fette und Cholesterin zu sich nahmen.

So beschlossen sie, ihre Patienten weniger Fette und weniger Cholesterin essen zu lassen, um den Verlauf ihrer Herzkrankheit positiv zu verändern.

Einer der fortschrittlichsten Ärzte war Dr. Lester Morrison aus Los Angeles. Er begann eine Studie im Jahr 1946 (zwei Jahre vor der Framingham-Herzstudie), um „den Zusammenhang zwischen dem Fettkonsum und der Anzahl der Neuerkrankungsfälle von Arteriosklerose" zu untersuchen.[22] In seiner Studie behielten 50 Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt hatten, ihre gewohnte Ernährung bei, und 50 weitere Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt hatten, erhielten eine Versuchskost.

In der Ernährungsversuchsgruppe wurde die Fett- und Cholesterinaufnahme reduziert. Eines seiner veröffentlichten Versuchsmenüs erlaubte dem Patienten nur eine kleine Fleischmenge zweimal täglich: zwei Unzen, das sind ca. 57 g, „kalter, magerer Lammbraten mit Minzgelee" zu Mittag, und zwei weitere Unzen „mageres Fleisch" zum Abendessen.[22] Selbst wenn sie kalten Lammbraten mit Minzgelee gerne aßen, durften sie nicht viel davon essen. Tatsächlich war die Liste der untersagten Nahrungsmittel ziemlich lang. Dazu

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

zählten Cremesuppen, Schweinefleisch, fettreiches Fleisch, Tierfette, Vollmilch, Sahne, Butter, Eigelb und Brot sowie Desserts, die Butter, Eier und Vollmilch enthielten.[22]

Wurde mit dieser fortschrittlichen Kost irgendetwas erreicht? Nach acht Jahren lebten nur noch 12 der 50 Menschen, die ihre normale amerikanische Ernährung weiter zu sich genommen hatten (24 %). In der Versuchsgruppe lebten 28 Menschen noch immer (56 %), beinahe zweieinhalbmal so viel Überlebende wie in der Kontrollgruppe. Nach zwölf Jahren war jeder Patient aus der Kontrollgruppe verstorben. Aus der Ernährungsversuchsgruppe lebten jedoch noch 19 Menschen, was eine Überlebensrate von 38 % darstellt.[22] Obwohl es sehr bedauerlich war, dass noch immer so viele Menschen in der Gruppe mit der experimentellen Kost starben, war es doch eindeutig, dass sie den Verlauf ihrer Erkrankung hinauszögerte und zwar dadurch, dass die Studienteilnehmer etwas weniger Nahrungsmittel tierischen Ursprungs und etwas mehr pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nahmen (→ Abb. 2.1.2).

Im Jahr 1946, als diese Studie begann, waren die meisten Wissenschaftler davon überzeugt, dass Herzkrankheiten ein unvermeidlicher Teil des Älterwerdens waren, und dass man nicht viel dagegen tun könnte. Obwohl Morrison Herzerkrankungen nicht heilte, so bewies er doch, dass etwas so Simples wie die Art der Ernährung den Krankheitsverlauf signifikant ändern konnte, selbst wenn die Erkrankung so fortgeschritten ist, dass sie bereits Ursache für einen Herzinfarkt war.

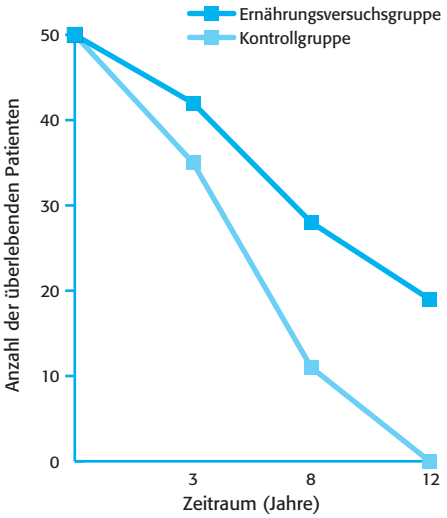

Abb. 2.1.2:
Überlebensrate von Morrisons Patienten

Eine andere Forschungsgruppe fand ähnliche Zusammenhänge zur ungefähr gleichen Zeit. Eine Gruppe von Ärzten in Nordkalifornien wählte eine größere Anzahl von Menschen mit fortgeschrittener Herzerkrankung aus und setzt sie auf eine fett- und cholesterinarme Diät. Diese Ärzte fanden heraus, dass die Patienten, die diese fett- und cholesterinarme Kost zu sich nahmen, eine *viermal niedrigere* Sterblichkeitsrate aufwiesen als die Patienten, die diese Diät nicht befolgten.[23]

Es bestand nun eindeutig Hoffnung. Koronare Herzkrankheit war doch keine unvermeidliche Alterserscheinung, und sogar wenn jemand an der fortgeschrittenen Erkrankung litt, konnte eine fett- und cholesterinarme Ernährung sein oder ihr Leben signifikant verlängern. Das stellte einen bemerkenswerten Fortschritt in unserer Sichtweise der Nummer-Eins-Todesursache in Amerika dar. Überdies mach-

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

te diese neue Erkenntnis Ernährung und andere Umweltfaktoren zur Kernursache der Herzerkrankungen. Jegliche Diskussion über Ernährung war allerdings auf Fette und Cholesterin beschränkt. Diese beiden isolierten Nahrungsbestandteile wurden zu den Bösewichten erklärt.

Heutzutage wissen wir, dass die Aufmerksamkeit, die den Fetten und dem Cholesterin zuteil wurde, irreführend war. Niemand dachte an die Möglichkeit, dass Fette und Cholesterin lediglich ein Indikator für den Konsum von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft war. Betrachten Sie zum Beispiel den Zusammenhang zwischen dem Konsum tierischen Proteins und der Anzahl der Todesfälle infolge von Herzkrankheiten bei Männern im Alter von 55 bis 59 Jahren in 20 verschiedenen Ländern in der Abbildung 2.1.3.[16]

Diese Studie weist darauf hin, dass, je mehr Tierprotein gegessen wird, desto mehr Herzkrankheiten auftreten. Zudem zeigen Dutzende von Versuchsreihen, dass die Fütterung von Ratten, Kaninchen und Schweinen mit Tierprotein (z. B. Kasein) zu dramatischen Anstiegen der Cholesterinwerte führt, während pflanzliches Protein (z. B. Sojaprotein) den Cholesterinspiegel drastisch senkt.[24] Untersuchungen an Menschen spiegeln nicht nur diese Ergebnisse wider, sondern zeigen auch, dass der Konsum von pflanzlichem Protein den Cholesterinspiegel effizienter senken kann als die Reduktion der Fett- und Cholesterinaufnahme.[25]

Während einige dieser Studien, die den Aspekt des tierischen Proteins betrachten, in den letzten 30 Jahren durchgeführt wurden, wurden andere vor gut 50 Jahren veröffentlicht – zu einer Zeit, als die medizinische Welt anfing, über den Einfluss von Ernährung auf Herzkrankheiten zu diskutieren. Irgendwie blieb tierisches Protein

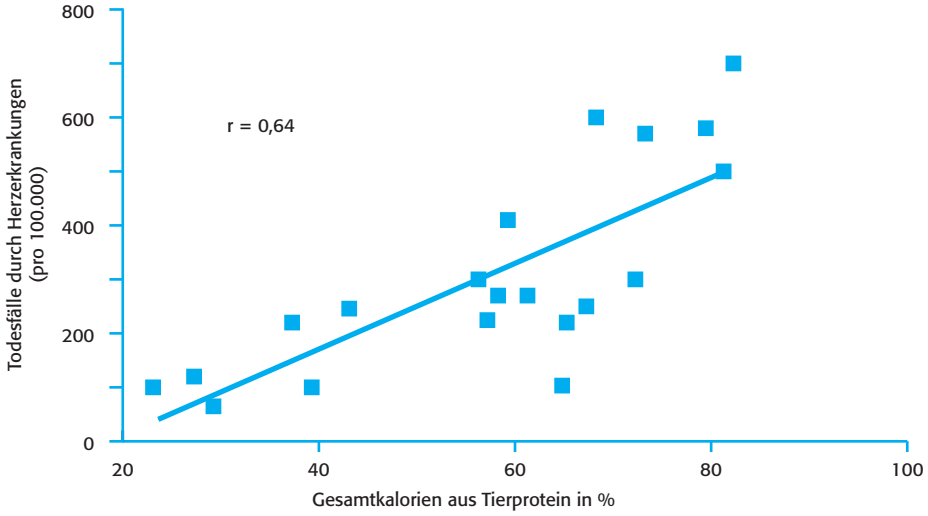

Abb. 2.1.3:
Häufigkeit der Todesfälle infolge von Herzerkrankungen im Alter von 55 bis 59 Jahren und Tierproteinkonsum in 20 Ländern[16]

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

selbst jedoch im Verborgenen, während gesättigte Fette und Cholesterin die Hauptlast der Kritik abbekamen. Diese drei Nahrungsbestandteile (Fett, tierisches Protein und Cholesterin) kennzeichnen Nahrungsmittel tierischer Herkunft im Allgemeinen. Ist es also nicht völlig begründet, wenn wir uns fragen, ob Nahrungsmittel tierischen Ursprungs generell zu Herzkrankheiten führen, und nicht bloß diese isolierten Nahrungsbestandteile?

Selbstverständlich zeigte niemand mit dem Finger auf Nahrungsmittel tierischen Ursprungs im Allgemeinen. Dies hätte innerhalb kürzester Zeit berufliche Ausgrenzung und Verhöhnung zur Folge gehabt (die Gründe dafür werden in Kapitel 4 diskutiert). Dies waren umstrittene Zeiten in der Welt der Ernährung. Eine gedankliche Revolution fand statt, und vielen Menschen schmeckte dies nicht. Selbst ein Gespräch über Ernährung war schon zuviel für viele Wissenschaftler. Die Vermeidung von Herzkrankheiten durch Ernährung war eine bedrohliche Vorstellung, denn sie deutete an, dass etwas an der guten, alten, fleischreichen amerikanischen Kost so schädlich für uns war, dass es unsere Herzen zerstörte. Das gefiel den Vertretern des Status quo gar nicht.

Einer der Status quo-Verfechter machte sich einen Spaß daraus, Leute zu verspotten, die ein niedrigeres Herzerkrankungsrisiko aufwiesen. Im Jahr 1960 verfasste er folgendes „humorige“ Stück, in dem er sich über die damals neuesten Forschungsergebnisse lustig machte:[26]

Modell eines Mannes, der das geringste Risiko einer koronaren Herzkrankheit aufweist:

„Ein verweichlichter Gemeindeangestellter oder Leichenwäscher, völlig bar jeglicher körperlicher Regsamkeit und mentaler Wachsamkeit und ohne Antrieb, Ehrgeiz oder Kampfgeist, der noch nie versucht hat, irgendwelche Fristen einzuhalten. Ein Mann mit Appetitmangel, der sich von Obst und Gemüse mit einem Schuss Maiskeim- und Fischöl ernährt, der Tabak verabscheut, der den Besitz eines Radios, Fernsehers oder Autos ablehnt, mit langem Haar und dürrem, unathletischem Erscheinungsbild, und der dennoch ständig seine kümmerlichen Muskeln trainiert; der zudem ein niedriges Einkommen, einen niedrigen Blutdruck, niedrigen Blutzucker, niedrige Harnsäure und niedriges Cholesterin aufweist sowie Nikotinsäure, Pyridoxin und langfristige Blutverdünnungsmittel seit seiner prophylaktischen Kastration einnimmt.“

Der Autor dieses Absatzes hätte genauso gut sagen können: „Nur richtige Männer leiden an Herzkrankheiten.“ Beachten Sie auch, wie eine Ernährung bestehend aus Obst und Gemüse als „minderwertig“ dargestellt wird, obwohl der Autor selbst darauf hinweist, dass diese Ernährung von Leuten konsumiert wird, die am wenigsten wahrscheinlich eine Herzkrankheit bekommen werden. Die unglücklichen Assoziationen zwischen Fleisch und körperlicher Leistungsfähigkeit, Männlichkeit

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

im Allgemeinen, sexueller Identitätsstiftung und finanziellem Wohlstand, sie alle zeigen, wie getrübt die Auffassung der Vertreter des wissenschaftlichen Status quo von Ernährung war, unabhängig von den neuesten Ergebnissen über deren Auswirkung auf die Gesundheit. Diese Sichtweise wurde von den frühen Proteinverfechtern weitergegeben, wie bereits in Kapitel 1.2 beschrieben wurde.

Vielleicht hätte dieser Autor Chris Campbell (nicht verwandt mit mir), einen Freund von mir, kennen lernen sollen. Chris ist zweifacher NCAA-Division-1-Ringkampfmeister,[A] dreifacher US-Senior-Ringkampfchampion, zweifacher olympischer Ringkämpfer und Studienabgänger der juristischen Fakultät von Cornell. Mit 37 Jahren gewann er als ältester Amerikaner eine olympische Medaille im Ringkampf bei einem Gewicht von 198 Pfund (ca. 90 kg). Chris Campbell ist Vegetarier. Als ein Mann, der wahrscheinlich kein Herzerkrankungsrisiko hat, könnte er vielleicht obige Charakterisierung ad absurdum führen, denke ich.

Der Kampf zwischen den Vertretern des Status quo und den Vertretern der Prävention durch Ernährung war heftig. Ich erinnere mich an einen Vortrag an der Cornell-Universität während der späten 1950er Jahre, als ein berühmter Forscher, Ancel Keys, über die Vorbeugung von Herzkrankheiten durch Ernährung sprach. Einige Wissenschaftler im Publikum schüttelten lediglich ungläubig den Kopf und behaupteten, dass die Ernährung niemals einen Einfluss auf Herzkrankheiten haben könnte. In diesen ersten Jahrzehnten der Forschung über koronare Herzkrankheit loderte eine hitzige, persönliche Schlacht, in der die Aufgeschlossenheit als erstes Todesopfer zu beklagen war.

Neueste Entwicklungen

Heutzutage ist dieser gewaltige Streit zwischen den Verfechtern des Status quo und den Befürwortern der Ernährung so heftig wie zuvor. Aber es gibt einige bedeutende Veränderungen im Bereich der Herzkrankheiten. Wie weit sind wir gekommen und wie gehen wir vor, um diese Erkrankung zu bekämpfen? Der Status quo wurde größtenteils gewahrt. Trotz des Potenzials von Ernährung und Krankheitsprävention wurde die meiste Aufmerksamkeit auf die mechanischen und chemischen Eingriffe bei Menschen mit fortgeschrittener Krankheit gelegt. Ernährung wurde beiseite geschoben und chirurgische Eingriffe, Medikamente, elektronische Apparaturen sowie neue diagnostische Hilfsmittel rückten ins Rampenlicht.

Es gibt nun Koronararterien-Bypassoperationen, wo eine gesunde Arterie in eine kranke Arterie eingefügt und so die gefährlichste Plaqueansammlung in der Arterie überbrückt wird. Die ultimative Operation ist natürlich eine Herztransplantation, wobei gelegentlich sogar ein künstliches Herz verwendet wird. Es gibt auch einen Eingriff, der die Öffnung des Brustkorbs nicht erfordert, die so genannte Koronarangioplastie. Bei diesem Eingriff wird ein kleiner Ballon in einer erkrankten, verengten Arterie aufgeblasen, wobei die Plaqueablagerung

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

gegen die Arterienwand gedrückt und dadurch wieder mehr Platz für einen erhöhten Blutfluss geschaffen wird. Es gibt Defibrillatoren zum Wiederbeleben von Herzen, Herzschrittmacher und präzise bildgebende Verfahren, mit denen wir das Innere der arteriellen Gefäße sehen können, ohne das Herz freilegen zu müssen.

Die letzten 50 Jahre waren ein wirkliches Fest für chemische Substanzen und Technologien – im Gegensatz zu Ernährung und Prävention. Die anfänglich breit gefächerten Forschungen über Herzkrankheiten zusammenfassend, hob ein Arzt unlängst den mechanischen Aspekt hervor:

„Es bestand die Hoffnung, dass die fortschrittliche Entwicklung der Wissenschaft und Technik nach dem Zweiten Weltkrieg auch in dieser Schlacht [gegen Herzerkrankungen] verwendet werden könnte. [...] Der gewaltige Fortschritt in der maschinellen und elektronischen Technik, der durch den Zweiten Weltkrieg angekurbelt worden war, bot sich insbesondere gut für die Untersuchung des Herz- und Gefäßsystems an [...]“.[4]

Zweifellos wurden einige bedeutende Vorstöße erreicht, was vielleicht erklärt, dass unsere Todesrate infolge von Herzkrankheiten im Vergleich zu 1950 um ganze 58 % zurückgegangen ist.[2] Ein 58 %iger Rückgang der Todesrate scheint ein großer Triumph für Medikation und Technologie zu sein. Einer der größten Faktoren dafür ist die bessere Behandlung von Herzinfarktpatienten in den Notaufnahmen. Wenn Sie im Jahr 1970 älter als 65 Jahre waren, einen Herzinfarkt erlitten und das Glück hatten, es noch lebend in das Krankenhaus zu schaffen, hatten Sie ein 38 %iges Risiko zu sterben. Wenn Sie heutzutage ein Krankenhaus lebend erreichen, haben Sie nur noch ein 15 %iges Risiko zu sterben. Die Notaufnahmen in den Krankenhäusern funktionieren viel besser, und somit wird eine Vielzahl von Menschenleben gerettet.[2]

Zudem sinkt die Anzahl der Raucher stetig,[27, 28] was wiederum die Sterblichkeitsrate infolge von Herzkrankheiten senkt. Unter den Krankenhausverbesserungen, technischen Vorrichtungen, Medikamentenentwicklungen, niedrigeren Raucherraten und mehr chirurgischen Möglichkeiten gibt es eindeutig vieles, worüber wir uns freuen können – so scheint es.

Oder doch nicht?

Und trotzdem sind Herzkrankheiten noch immer unsere Nummer Eins unter den Todesursachen. Alle 24 Stunden sterben beinahe 2.000 Amerikaner an dieser Erkrankung.[2] Trotz aller Fortschritte gibt es noch immer eine gewaltige Anzahl von Menschen, die an „gebrochenem“ Herzen sterben.

Tatsächlich ist die Anzahl der Neuerkrankungsfälle (nicht die Todesrate) von Herzkrankheiten[29] ungefähr gleich hoch wie in den frühen 1970er Jahren.[2] Anders ausgedrückt, obwohl wir nicht mehr so häufig an Herzkrankheiten sterben, so erkranken wir dennoch genauso häufig wie früher daran. Es scheint, als ob wir einfach nur besser darin sind, den Tod infolge von Herzkrankheiten etwas hinauszuzögern, aber *wir taten nichts, um die Anzahl der Neuerkrankungen aufzuhalten.*

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Der chirurgische Eingriff: Ein Phantomretter

Die mechanischen Eingriffe, die wir in diesem Land vornehmen, sind viel ineffizienter, als die meisten Menschen glauben. Bypassoperationen sind besonders beliebt geworden. Nicht weniger als 380.000 Bypassoperationen wurden 1990 durchgeführt,[30] was soviel heißt, dass sich einer von 750 Amerikanern diesem radikalen Eingriff unterzog. Während der Operation wird die Brust des Patienten geöffnet, der Blutfluss wird durch eine Reihe von Klammern, Pumpen und Maschinen umgeleitet, und eine Beinvene oder Brustwandarterie wird herausgeschnitten und zur Überbrückung des erkrankten Herzkranzgefäßes verwendet. Dadurch wird die am meisten verstopfte Arterie überbrückt und das Blut kann vorbeifließen.

Die dafür aufgewendeten Kosten sind gewaltig. Mehr als einer von 50 Patienten stirbt infolge von Komplikationen[31] während dieses 46.000 US-Dollar teuren Eingriffs.[32] Weitere Nebenfolgen schließen Herzinfarkte, Atemwegskomplikationen, Blutungen, Infektionen, Bluthochdruck und Gehirnschlag ein. Wenn die Gefäße um das Herz herum während der Operation mit Klammern verschlossen werden, reißen Plaquestücke von den inneren Arterienwänden ab. Durch den Blutfluss gelangen diese Fremdkörper zum Gehirn, wo sie zahlreiche „Minigehirnschläge" verursachen. Forscher haben die intellektuelle Leistungsfähigkeit von Patienten vor und nach der Operation verglichen und fanden heraus, dass überwältigende 79 % der Patienten sieben Tage nach dem Eingriff „eine Beeinträchtigung irgendeines Aspektes der kognitiven Funktionen" aufwiesen.[33]

Warum setzen wir uns alldem aus? Der meist versprochene Nutzen dieses Eingriffs ist die Besserung von Angina pectoris, eines Leidens, das sich durch Schmerzen in der Brust äußert. Ungefähr 70 %–80 % der Patienten, die sich einer Bypassoperation unterziehen, bleiben ein Jahr lang schmerzfrei.[34] *Diese Wirkung hält jedoch nicht an*. Innerhalb von drei Jahren nach der Operation wird bis zu einem Drittel der Patienten wieder an diesen lähmenden Brustschmerzen leiden.[35] Innerhalb von zehn Jahren wird die Hälfte der Bypasspatienten sterben, einen Herzinfarkt erleiden oder wieder Brustschmerzen haben.[36] Langzeitstudien zeigen, dass lediglich eine gewisse Anzahl von Patienten mit koronarer Herzkrankheit aufgrund der Bypassoperation länger lebt.[12] Darüber hinaus belegen diese Studien, dass *die Patienten, die sich einer Bypassoperation unterziehen, nicht weniger Herzinfarkte erleiden als jene, die nicht operiert wurden*.[12]

Erinnern Sie sich, welche Plaqueansammlungen Herzinfarkte verursachen? Die tödlichen Ansammlungen sind die kleineren, weniger stabilen Plaques, die eher abreißen. Die Bypassoperation zielt jedoch auf die größten, am meisten sichtbaren Plaques ab, die zwar für die Brustschmerzen verantwortlich sein mögen, nicht jedoch für das Auftreten eines Herzinfarkts.

Bei einer Angioplastie ist die Situation ähnlich. Der Eingriff ist teuer und trägt signifikante Risiken mit sich. Nach der Erkennung einer Blockade in einer Herzkranzarterie wird ein Ballon in die Arterie

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

eingeführt und aufgeblasen. Er drückt die Plaqueablagerung an die Gefäßwand und ermöglicht damit, dass mehr Blut durch das Gefäß fließen kann. Ungefähr einer von 16 Patienten erfährt einen plötzlichen Gefäßverschluss während des Eingriffs, der zum Tod, zu einem Herzinfarkt oder einer Bypassnotoperation führen kann.[37] Angenommen, dass dies alles nicht passiert, ist die Wahrscheinlichkeit trotzdem hoch, dass der Eingriff vergeblich sein wird. Innerhalb der nächsten vier Monate nach der Operation werden 40 % der Gefäße, die frei „gequetscht" wurden, sich wieder verschließen, wodurch der Eingriff praktisch zunichte gemacht ist.[38] Abgesehen von diesen ungünstigen Auswirkungen leistet die Angioplastie gute Arbeit bei der vorübergehenden Linderung der Brustschmerzen. Freilich trägt die Angioplastie nicht viel zur Behandlung der kleinen Blockaden bei, die am wahrscheinlichsten zu Herzinfarkten führen.

Demnach sind unsere scheinbar segensreichen, mechanischen Vorstöße im Gebiet der Herzkrankheiten bei näherer Betrachtung extrem enttäuschend. *Bypassoperationen und Angioplastie beheben nicht die Ursache von Herzkrankheiten, sie verhindern Herzinfarkt oder verlängern das Leben nur der kränksten Herzpatienten.*

Was geht hier vor? Trotz der positiven Pressearbeit über die Herzforschung der letzten 50 Jahre, müssen wir uns fragen: Gewinnen wir diesen Kampf? Vielleicht sollten wir uns fragen, was wir anders machen könnten. Zum Beispiel, was denn aus den Ernährungslektionen wurde, die wir vor 50 Jahren lernten? Oder was aus den Behandlungen mittels Nahrungsmitteln geschah, die Lester Morrison entdeckte, die wir an früherer Stelle erörterten?

Diese Entdeckungen verhallten größtenteils. Lediglich in den letzten Jahren erfuhr ich von den Forschungen in den 1940er und 1950er Jahren. Ich bin fassungslos darüber, dass die Fachleute, die ich zu meiner Zeit als Student in den Vorlesungen Ende der 1950er und Anfang der 1960er Jahre hörte, es energisch abstritten, dass derartige Forschungen durchgeführt oder überhaupt erwogen wurden. In der Zwischenzeit wurden die amerikanischen Essgewohnheiten nur noch schlimmer. Laut U.S. Department of Agriculture konsumieren wir bedeutend mehr Fleisch und mehr Fette als vor 30 Jahren.[39] Wir bewegen uns eindeutig nicht in die richtige Richtung.

Seitdem diese Informationen in den letzten beiden Jahrzehnten wieder aufgetaucht sind, hat sich der Kampf gegen den Status quo wieder zugespitzt. Einige außergewöhnliche Ärzte beweisen, dass es einen besseren Weg gibt, um Herzkrankheiten zu besiegen. Sie demonstrieren uns revolutionäre Erfolge, indem sie die einfachste aller Behandlungen einsetzen: Nahrung.

Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr.

In welcher Stadt des Landes, oder vielleicht der Welt, würden Sie das beste Behandlungszentrum für Herzkranke vermuten? New York? Los Angeles? Chicago? In einer Stadt in Florida vielleicht, weil dort viele ältere Menschen leben? Laut *US News and World Report* liegt das beste medizinische

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Behandlungszentrum für Herzerkrankungen in Cleveland, Ohio. Patienten werden aus der ganzen Welt nach Cleveland eingeflogen, um hier die fortschrittlichste Herzbehandlung von den renommiertesten Ärzten zu erhalten.

Einer der Ärzte an der Klinik, Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr., hat einen ziemlich interessanten Lebenslauf. Als Student der Yale-Universität gewann Esselstyn bei den Olympischen Spielen 1956 die Goldmedaille im Rudern. Nach seiner Ausbildung an der Cleveland-Klinik wurde ihm der militärische Orden „Bronze Star" verliehen, als er als Heereschirurg im Vietnam Krieg diente. Danach avancierte er zu einem höchst erfolgreichen Arzt an einer der medizinischen Top-Institutionen der Welt, der Cleveland-Klinik, wo er Vorsitzender der medizinischen Belegschaft war, des Weiteren Mitglied des Board of Governors, Vorsitzender der Breast Cancer Task Force[B] sowie Leiter der Abteilung für Thyreoidale und Parathyreoidale Chirurgie. Nachdem er mehr als 100 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht hatte, wurde er zum besten Arzt in den USA 1994/1995 ernannt.[40] Da ich diesen Mann persönlich kenne, habe ich den Eindruck, dass er praktisch in allem, was er in seinem Leben macht, hervorragend ist. Er gelangte mit Würde und Bescheidenheit zum Gipfel seines beruflichen und persönlichen Erfolges.

Die Eigenschaft, die ich an Esselstyn am meisten schätze, hat jedoch nichts mit seinem Lebenslauf oder seinen Auszeichnungen zu tun. Es ist seine grundlegende Suche nach Wahrheit. Esselstyn hat den Mut, gegen Konformität und Systemzwang anzutreten. Er schrieb Folgendes für die Zweite Nationale Konferenz über Lipide zur Beseitigung und Prävention von koronaren Herzkrankheiten (die er selbst organisierte und mich freundlicherweise als Teilnehmer einlud):

„Nach elf Jahren meiner chirurgischen Laufbahn hatte ich alle Illusionen über die US-medizinischen Behandlungsmodelle für Krebs und Herzerkrankungen verloren. Wenig hat sich innerhalb von 100 Jahren in der Handhabung von Krebs geändert, und weder im Fall von Herzkrankheiten noch im Fall von Krebs hat es ernstzunehmende Bestrebungen zur Vorbeugung dieser Erkrankungen gegeben. Ich finde die Epidemiologie dieser Erkrankungen zwar provokant, aber dennoch: Dreiviertel aller Menschen auf diesem Planeten leiden nicht an Herzkrankheiten, eine Tatsache, die in direktem Zusammenhang mit der Ernährungsweise steht."[41]

Esselstyn begann die standardmäßigen medizinischen Behandlungsmethoden zu überprüfen. „Im Bewusstsein, dass die medizinischen, angiografischen und chirurgischen Eingriffe lediglich die Symptome der koronaren Herzkrankheit behandelten, und mit der Überzeugung, dass ein grundlegend anderer Behandlungsansatz vonnöten war", beschloss Esselstyn, die Auswirkungen einer Ernährung basierend auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln auf Menschen mit bestehender koronarer Herzkrankheit zu untersuchen.[42] Unter Anwendung einer minimalen Dosis von cholesterinsenkenden Medikamenten zusammen mit einer sehr fettarmen, pflanz-

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

lichen Kost erhielt er die spektakulärsten Ergebnisse, die jemals in der Behandlung von Herzerkrankungen verzeichnet worden sind.[42, 43]

Im Jahr 1985 begann Esselstyn seine Studie mit dem vorrangigen Ziel, den Cholesterinspiegel seiner Patienten auf einen Wert von unter 150 mg/dL zu bringen. Die Patienten wurden angehalten, jedes Nahrungsmittel, das sie zu sich nahmen, in einem Ernährungstagebuch aufzuzeichnen. Fünf Jahre lang traf Esselstyn jede zweite Woche mit seinen Patienten zusammen, um die Entwicklung zu besprechen, Bluttests durchzuführen sowie Blutdruck und Gewicht zu kontrollieren. Diese Treffen tagsüber wurden in einem abendlichen Telefongespräch fortgesetzt, um die Blutbefunde zu besprechen und nochmals zu erörtern, wie die Ernährung anschlug. Zusätzlich trafen sich alle seine Patienten einige Male im Jahr, um über das Behandlungsprogramm zu sprechen, Kontakte zu knüpfen und nützliche Informationen auszutauschen. In anderen Worten war Esselstyn gewissenhaft, engagiert, unterstützend und auf mitfühlende Art streng im zwischenmenschlichen Verhältnis zu seinen Patienten.

Die Ernährung, die auch Esselstyn und seine Frau Ann befolgten, enthielt keinerlei hinzugefügte Fette und beinahe keine Tierprodukte. Esselstyn und seine Kollegen berichten: „[Die Teilnehmer] sollten Öle, Fleisch, Fisch, Geflügel und Milchprodukte, bis auf Magermilch und fettfreien Joghurt, vermeiden“.[42] Nach ungefähr fünf Jahren des laufenden Behandlungsprogramms empfahl Esselstyn, dass seine Patienten auch keine Magermilch und keinen Joghurt mehr konsumieren sollten.

Fünf seiner Patienten schieden innerhalb der ersten zwei Jahre aus der Studie aus, somit waren 18 übrig. Diese 18 Patienten waren ursprünglich mit gravierenden Erkrankungen zu Esselstyn gekommen. *Innerhalb von acht Jahren vor dem Beginn der Studie machten diese 18 Personen 49 koronare Ereignisse durch*, einschließlich Angina pectoris, Bypassoperationen, Herzinfarkten, Schlaganfällen und Angioplastien. Hier handelte es sich nicht um gesunde Herzen. Man könnte sich vorstellen, dass die Motivation dieser Menschen für die Teilnahme an der Studie von der Panik eines herannahenden, frühzeitigen Todes herrührte.[42, 43]

Diese 18 Patienten erzielten bemerkenswerte Erfolge. Zu Beginn der Studie lag ihr durchschnittlicher Cholesterinwert bei 246 mg/dL. *Während des Studienverlaufs lag der durchschnittliche Cholesterinwert bei 132 mg/dL, deutlich unter der Zielvorgabe von 150 mg/dL!*[43] Ihre Werte des „schlechten“ LDL-Cholesterins fielen ebenso dramatisch.[42] Aber letztendlich waren die eindrucksvollsten Ergebnisse nicht die niedrigen Cholesterinwerte, sondern die Anzahl der koronaren Ereignisse, die seit Beginn der Studie auftraten.

In den folgenden elf Jahren gab es genau EIN koronares Ereignis unter den 18 Patienten, die sich an die Diät hielten. Dieses Ereignis ereilte einen Patienten, der zwei Jahre lang von dieser Ernährungsweise abwich. Dann litt er infolgedessen an Brustschmerzen (Angina pectoris) und nahm daraufhin seine gesunde Ernährung auf pflanzlicher Basis wieder auf. Der Patient wurde seine

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Schmerzen wieder los und hatte seitdem keine weiteren Zwischenfälle mehr.[43]

Nicht nur, dass die Erkrankung bei diesen Patienten gestoppt werden konnte, sie wurde sogar rückgängig gemacht. *70 % seiner Patienten erfuhren eine Öffnung ihrer nicht mehr durchgängigen Arterien.*[43] Elf seiner Patienten stimmten einer Angiografie zu. Das ist die Darstellung von Gefäßen mittels Röntgen oder Computertomografie mit Hilfe eines injizierten Kontrastmittels. Bei diesen elf Patienten waren die Blockaden in den Arterien innerhalb der ersten fünf Jahre der Studie durchschnittlich um 7 % verringert. Das mag wenig erscheinen, doch es sollte an dieser Stelle angemerkt werden, dass das beförderte Blutvolumen mindestens 30 % größer ist, wenn der Durchmesser des Gefäßes um 7 % zugenommen hat.[44] Was noch wichtiger ist, es bedeutet den Unterschied zwischen Schmerz (durch Angina pectoris) und Schmerzfreiheit, und tatsächlich zwischen Leben und Tod. Autoren des Fünfjahresberichts schreiben: „Dies ist die längste Studie über fettarme Ernährung in Kombination mit cholesterinsenkenden Arzneimitteln, die bis heute durchgeführt worden ist, und unser Ergebnis einer durchschnittlichen Reduktion der arteriellen Stenose [Blockade] von 7,0 % ist größer als jemals aus vorangehenden Forschungen berichtet wurde."[42]

Ein Arzt schenkte der Studie von Esselstyn besondere Beachtung. Er war lediglich 44 Jahre alt und scheinbar bei guter Gesundheit, als sich herausstellte, dass er ein Herzproblem hatte, das in einem Herzinfarkt gipfelte. Aufgrund der Besonderheit seiner Herzerkrankung gab es nichts, was ihm die konventionelle Medizin gefahrlos anbieten konnte. Er konsultierte Esselstyn und beschloss, am Ernährungsprogramm teilzunehmen. *Nach 32 Monaten hatte er seine Herzerkrankung ohne die cholsesterinsenkende Medikation rückgängig gemacht, und sein Blutcholesterinspiegel war auf 89mg/dL gesunken.* Im Folgenden sehen Sie eine dramatische Aufnahme der erkrankten Arterie dieses Patienten vor und nach Esselstyns Ernährungsprogramm (Abb. 2.1.4).[8] Der helle Teil des Bildes stellt das Blut dar, das durch eine Arterie fließt. Der Abschnitt auf dem Bild links (A), der durch eine Klammer markiert ist, weist eine schwere koronare Schädigung auf, wodurch die Menge des Blutflusses reduziert ist. Nach der Befolgung einer Ernährung, basierend

Abb. 2.1.4:
Koronare Herzarterie vor und nach dem Konsum einer Ernährung auf pflanzlicher Basis

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

auf vollwertigen Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft, öffnete sich dieselbe Arterie wieder, die verheerenden Auswirkungen der Herzerkrankung waren rückgängig gemacht, wodurch wieder ein viel normalerer Blutfluss möglich war, wie auf dem Bild rechts (B) zu sehen ist.

Kann es sein, dass die Patienten von Esselstyn einfach nur Glück hatten? Die Antwort ist nein. Patienten, die derart schwer herzkrank sind, erfahren normalerweise keine Spontanheilungen. Man kann die Wahrscheinlichkeit dieses großen Erfolges auch überprüfen, indem man die fünf Patienten betrachtet, die aus dem Ernährungsprogramm ausgeschieden sind und ihre übliche Versorgung wieder aufnahmen. *Mit dem Stand von 1995 waren diese fünf Personen Opfer von zehn neuen koronaren Ereignissen*.[42] In der Zwischenzeit, mit dem Stand von 2003 und nach 17 Jahren andauernder Studie, leben noch alle außer einem Patienten, die sich an das Ernährungsprogramm halten, und alle gehen auf ihre Siebziger und Achtziger zu.[45]

Ist irgendeine vernünftige Person imstande, diese Ergebnisse anzufechten? Es scheint unmöglich zu sein. Wenn Sie sich an nichts anderes aus diesem Kapitel erinnern, denken Sie nur an das 49 : 0 - Ergebnis: 49 koronare Ereignisse, die sich vor einer Ernährung basierend auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ereignet haben, und kein einziges koronares Ereignis bei jenen Patienten, die sich an eine Ernährung basierend auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln hielten. Dr. Esselsytyn hatte das geschafft, was die „Große Wissenschaft“ seit über 45 Jahren ohne Erfolg versucht: *Er besiegte die koronare Herzkrankheit*.

Dr. Dean Ornish

In den letzten 15 Jahren trug ein weiterer Gigant auf diesem Gebiet maßgeblich dazu bei, Ernährung an die Spitze des medizinischen Denkansatzes zu bringen: Dr. Dean Ornish. Er ist Abgänger der medizinischen Fakultät in Harvard und durch weit verbreitete Medien bekannt geworden. Er schaffte es, dass sein Behandlungsprogramm bei Herzerkrankungen von einigen Versicherungen abgedeckt wird und schrieb einige erfolgreiche Bücher. Wenn Sie jemals von der Verbindung zwischen Ernährung und Herzkrankheiten gehört haben, dann aller Wahrscheinlichkeit nach aufgrund der Forschungen von Dean Ornish.

Seine bekannteste Arbeit ist seine Lifestyle-Heart-Studie, bei der er 28 Patienten allein mittels Änderungen des Lebensstils behandelte.[46] Er setzte diese Patienten auf einen experimentellen Behandlungsplan, und 20 weitere Patienten wurden standardmäßig behandelt. Beide Gruppen wurden sorgfältig beobachtet, und verschiedene Gesundheitsindikatoren wurden gemessen, einschließlich Arterienblockaden, Cholesterinspiegel und Gewicht.

Der Behandlungsplan von Ornish unterschied sich sehr vom Standard der hoch technologisierten modernen Medizin. Er ließ die 28 Patienten in der ersten Woche der Behandlung in einem Hotel unterbringen und beriet sie, was sie zu tun hätten, um ihre Gesundheit wieder herzustellen.

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Er forderte sie auf, zumindest ein Jahr lang eine fettarme, pflanzliche Kost zu sich zu nehmen. Nur ungefähr 10 % der Kalorienmenge sollten aus Fetten stammen. Sie konnten soviel essen, wie sie wollten, sofern es auf der Liste mit den zulässigen Nahrungsmitteln war, die Obst, Gemüse und Getreide umfasste. Laut den Forschern waren „keine tierischen Produkte erlaubt, außer Eiklar und eine Tasse[C] (ca. 240 ml) fettarme Milch oder Joghurt täglich".[46] Zusätzlich zur Ernährung sollte die Gruppe täglich mindestens eine Stunde unterschiedliche Formen von Stressmanagement praktizieren – Meditation, Atemübungen und Entspannungsübungen. Die Patienten wurden zudem aufgefordert, sich drei Stunden in der Woche körperlich zu betätigen, dem Schweregrad ihrer Erkrankung angepasst. Um den Patienten diese Änderungen der Lebensgewohnheiten zu erleichtern, traf sich die Gruppe zweimal pro Woche für jeweils vier Stunden zum Zwecke der gegenseitigen Unterstützung. Ornish und seine Forschungsgruppe verwendeten keine Medikamente, chirurgischen Eingriffe oder andere technische Hilfsmittel bei der Behandlung dieser Patienten.[46]

Die Patienten in dieser Versuchsgruppe befolgten so ziemlich alles, was ihnen die Forscher abverlangten, und wurden mit einem besseren Gesundheitszustand und mehr Vitalität belohnt. Durchschnittlich fielen ihre Cholesterinwerte von 227 mg/dL auf 172 mg/dL. Ihr „schlechtes" LDL-Cholesterin fiel von 152 mg/dL auf 95 mg/dL. Nach einem Jahr war die Häufigkeit, Dauer und die Schwere ihrer Brustschmerzen stark zurückgegangen. Zudem war es eindeutig, dass, je mehr sich die Patienten an die Empfehlungen bezüglich ihrer Lebensgewohnheiten hielten, desto gesünder wurden ihre Herzen. Die Patienten, die sich im Verlauf des Jahres am meisten an die Therapie hielten, erfuhren eine Verminderung ihrer arteriellen Blockaden um mehr als 4 %. Vier Prozent erscheint vielleicht wenig, aber bedenken Sie, dass eine Herzerkrankung ein Leben lang braucht um zu entstehen, daher sind 4 % Veränderung in lediglich einem Jahr ein großartiges Resultat. *Insgesamt erlebten 82 % der Patienten in der Versuchsgruppe einen Rückgang ihrer Herzkrankheit im Verlauf eines Jahres*.

Den Patienten in der Kontrollgruppe erging es nicht so gut, und das, obwohl sie die üblichen Therapien erhielten. Ihre Brustschmerzen verschlimmerten sich, was die Häufigkeit, die Dauer und den Schweregrad betraf. Zum Beispiel, obwohl die Versuchsgruppe eine Verminderung der Häufigkeit der Brustschmerzen um 91 % erfuhr, so gab es in der Kontrollgruppe einen Anstieg von 165 % in der Häufigkeit der Brustschmerzen. Ihre Cholesterinwerte waren signifikant höher als die der Patienten in der Versuchsgruppe, und die arteriellen Blockaden nahmen auch an Größe zu. Die Patienten aus der Gruppe, die am wenigsten bedacht auf Änderungen der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten war, erfuhren eine Zunahme der arteriellen Blockaden um 8 % im Verlauf des Jahres.[46]

Zusammen mit Ornish, Esselstyn und anderen vor ihnen, wie beispielsweise Morrison, bin auch ich davon überzeugt, dass wir *die Strategie schlechthin* in unserem Schlachtplan gegen Herzerkrankungen ge-

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

funden haben. Ihre Behandlung mit Hilfe von Ernährung erleichtert nicht nur die Symptome wie Brustschmerzen, sondern behebt auch die Ursache der Krankheit und schließt zukünftige koronare Ereignisse aus. Es gibt keine chirurgischen oder chemischen Behandlungen von Herzkrankheiten – weder an der Cleveland-Klinik noch irgendwo anders – die mit diesen eindrucksvollen Ergebnissen vergleichbar sind.

Die Zukunft

Die Zukunft ist hoffnungsvoll. Wir wissen nun genug, um Herzkrankheiten nahezu völlig auszuschließen. Wir wissen nicht nur, wie wir diese Erkrankung verhindern können, sondern auch, wie wir sie erfolgreich behandeln können. Wir müssen nicht unsere Brustkörbe öffnen lassen, um Arterien umzuleiten, und wir müssen nicht lebenslang starke Medikamente einnehmen. Indem wir die richtigen Nahrungsmittel essen, können wir unsere Herzen gesund erhalten.

Der nächste Schritt ist, diese diätetische Herangehensweise in großem Umfang umzusetzen, was genau das ist, woran Ornish gegenwärtig arbeitet. Seine Forschungsgruppe begann das Multicenter Lifestyle Demonstration Project, das die Zukunft der Gesundheitsvorsorge für Herzkrankheiten darstellt. Teams aus Gesundheitsexperten an acht unterschiedlichen Standorten wurden ausgebildet, um herzkranke Patienten mit dem Lebensstilinterventions-Programm von Ornish zu behandeln. Die Patienten, die sich für eine Teilnahme qualifizieren, leiden an Herzkrankheiten, die schwer genug sind, um eine Operation zu rechtfertigen. Anstatt sich einer Operation zu unterziehen, können sie an dem einjährigen Lebensstilprogramm teilnehmen. Dieses Behandlungsprogramm begann im Jahr 1993, und bis 1998 gab es 40 Versicherungen, die die Kosten für die ausgewählten Patienten übernahmen.[32]

Bis 1998 nahmen rund 200 Personen an dem Lebensstil-Projekt teil, und die Ergebnisse sind phänomenal. Nach einjähriger Behandlung hatten 65 % der Patienten keine Brustschmerzen mehr. Der Effekt war noch dazu von Dauer. Nach drei Jahren waren über 60 % der Patienten immer noch schmerzfrei.[32]

Der gesundheitliche Nutzen kam dem ökonomischen Nutzen gleich. Über eine Million Operationen an Herzkranken werden jährlich durchgeführt.[32] Im Jahr 2002 betrugen die Arzt- und Krankenhauskosten für herzkranke Patienten 78,1 Milliarden US-Dollar, wobei hier die Kosten für Medikamente sowie für die medizinische Versorgung zuhause und in Pflegeheimen nicht beinhaltet sind.[2] Ein angioplastischer Eingriff allein kostet 31.000 US-Dollar, und eine Bypassoperation kostet 46.000 US-Dollar.[32] Zum deutlichen Unterschied dazu kostet das einjährige Lebensstilinterventions-Programm lediglich 7.000 US-Dollar. Anhand eines Vergleichs der Patienten, die sich dem Lebensstilprogramm unterzogen, mit denen, die den traditionellen Weg der Operation gegangen sind, zeigten Ornish und seine Kollegen, dass das Lebensstilprogramm durchschnittlich 30.000 US-Dollar pro Patient einspart.[32]

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Viel Arbeit ist noch zu tun. Das Gesundheitssystem ist so aufgebaut, dass es von chemischen und chirurgischen Eingriffen profitiert. Ernährung nimmt nach wie vor eine unbedeutende Stellung weit hinter Medikamenten und Operationen ein. Eine Kritik, die ständig in der Ernährungsdiskussion abgegeben wird, ist, dass Patienten derart grundlegende Veränderungen nicht durchführen würden. Ein Arzt erhebt den Vorwurf, dass Esselstyns Patienten ihre Ernährungsgewohnheiten nur wegen Esselstyns „fanatischer Überzeugung" änderten.[47] Diese Kritik ist nicht nur falsch und für die Patienten beleidigend, sie ist auch eine sich selbst erfüllende Voraussage. Wenn Ärzte nicht daran glauben, dass Patienten ihre Ernährung ändern werden, werden sie es vernachlässigen, sie über die Möglichkeiten der Ernährung zu informieren, oder sie tun es auf eine kurz angebundene und abwertende Weise. Es gibt keine größere Respektlosigkeit eines Arztes gegenüber seinen Patienten als das Vorenthalten potenziell lebensrettender Informationen aufgrund der Mutmaßung, dass Patienten ihre Lebensgewohnheiten nicht ändern wollen.

Gut meinende Institutionen sind von einer derartigen Engstirnigkeit nicht ausgenommen. Die American Heart Association empfiehlt bei Herzerkrankungen eine Diät, die Mäßigung befürwortet, anstatt wissenschaftlich bewiesener Tatsachen. Das National Cholesterol Education Program macht genau das Gleiche. Diese Organisationen preisen gemäßigte Diäten mit minimalen, unbedeutenden Veränderungen als „Zielsetzung" für eine gesunde Lebensführung an. Wenn Sie ein hohes Risiko für eine Herzerkrankung haben oder bereits daran erkrankt sind, wird Ihnen eine Diät empfohlen, die 30 % der Kaloriengesamtmenge aus Fetten bezieht (7 % der gesamten Kalorien aus gesättigten Fetten) und weniger als 200 mg Nahrungscholesterin täglich enthält.[48, 49] Laut diesen Organisationen sollten wir zudem unseren Blutcholesterinspiegel unter dem „wünschenswerten" Wert von 200 mg/dL halten.[49]

Diese ehrwürdigen Organisationen geben der amerikanischen Öffentlichkeit nicht die aktuellsten wissenschaftlichen Informationen. Während uns gesagt wird, dass ein Blutcholesterinspiegel von 200 mg/dL „wünschenswert" ist[D], *wissen wir, dass 35 % aller Herzinfarkte Amerikaner treffen, die einen Cholesterinspiegel zwischen 150 und 200 mg/dL aufweisen*[50] (ein wirklich sicherer Cholesterinspiegel ist unter 150 mg/dL). Wir wissen auch, dass die effizienteste Umkehrung von Herzerkrankungen, die jemals erreicht worden ist, bei einem 10 %igen Fettanteil der Gesamtkalorienmenge auftrat. Studien haben eindeutig gezeigt, dass viele Patienten, die sich an die von der Regierung empfohlenen gemäßigten Diäten halten, einen *fortschreitenden Verlauf ihrer Herzkrankheit* erleben.[51] Die unschuldigen Opfer sind gesundheitsbewusste Amerikaner, die diese Empfehlungen befolgen, ihre Cholesterinwerte bei ungefähr 180 oder 190 mg/dL halten, nur um dann mit einem Herzinfarkt belohnt zu werden, der zu einem frühzeitigen Tod führt.

Um dem Ganzen noch eines draufzusetzen, schreibt das National Cholesterol Education Program alarmierenderweise:

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

„Veränderungen der Lebensgewohnheiten sind die kostspieligste Alternative, um das Risiko für KHK [koronare Herzkrankheiten] zu reduzieren. Viele Personen benötigen zusätzlich LDL-[cholesterin]senkende Medikamente.“ [49] Kein Wunder, dass es mit Amerikas Gesundheit bergab geht. Die diätetischen Empfehlungen für die kränksten Herzkranken unter uns, die von angeblich seriösen Institutionen vorgegeben werden, sind gravierend verwässert und gehen mit der Warnung einher, dass wir wahrscheinlich ohnehin lebenslang Medikamente nehmen müssen.

Unsere führenden Organisationen befürchten, dass niemand auf sie hören würde, wenn sie mehr als nur moderate Veränderungen empfehlen. Aber die vom Gesundheitssystem empfohlenen Diäten sind nicht annähernd so gesund wie die Ernährungsempfehlungen, für die sich Esselstyn und Ornish einsetzen. Tatsache ist, dass ein Blutcholesterinwert von 200 mg/dL nicht ungefährlich ist, eine 30 % fetthaltige Ernährung nicht „fettarm“ ist, und der Konsum von Nahrungsmitteln, die mehr als 0,0 mg Cholesterin enthalten, ungesund ist. Unsere Gesundheitseinrichtungen führen die Öffentlichkeit bezüglich Herzkrankheiten vorsätzlich in die Irre, und das alles im Namen des „Maßhaltens“.

Egal ob Wissenschaftler, Ärzte und politische Entscheidungsträger daran glauben, dass die Öffentlichkeit etwas ändern wird oder auch nicht, so muss der Laie darüber Bescheid wissen, dass eine Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, bei weitem die gesündeste Ernährungsform ist. In ihrer wegweisenden Arbeit über die bedeutende Studie „Lifestyle Heart Trial“ schrieben die Autoren Dean Ornish und seine Forscherkollegen: „*Der Sinn unserer Studie war herauszufinden, was wahr ist und nicht, was praktischer ist* [meine Hervorhebung]“.[46]

Wir wissen nun, was wahr ist: Eine Ernährung, die aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln besteht, kann Herzkrankheiten verhindern und behandeln und somit hunderttausenden Amerikanern jährlich das Leben retten.

William Castelli, der langjährige Leiter der Framingham-Herzstudie, einem Meilenstein der Forschung über Herzkrankheiten, setzt sich für eine Ernährung bestehend aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ein.

Esselstyn, der die signifikanteste Umkehrung von Herzerkrankungen zeigte, die es je in der Medizingeschichte gegeben hat, setzt sich für eine Ernährung bestehend aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ein.

Ornish, der Pionierarbeit in der Umkehrung von Herzkrankheiten leistete, ohne den Einsatz von Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen, und der den umfassenden ökonomischen Nutzen für Patienten und Krankenversicherungen bewiesen hat, setzt sich für eine Ernährung bestehend aus pflanzlichen, vollwertigen Nahrungsmitteln ein.

Nun ist die Zeit für große Hoffnung und Herausforderungen gekommen, eine Zeit, in der Menschen ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Einer der besten und einfühlsamsten Ärzte, die ich je getroffen habe, bringt es auf den Punkt:

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Das kollektive Wissen und Gewissen unseres Berufstandes steht auf dem Prüfstand wie noch nie zuvor. Jetzt ist es an der Zeit für uns, den Mut für legendäre Arbeit aufzubringen.

– Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr.[8]

Verweise

1 Adams CF. "How many times does your heart beat per year?" Accessed October 20, 2003. Accessed at http://www.straightdope.com/classics/a1_088a.html

2 National Heart, Lung, and Blood Institute. "Morbidity and Mortality: 2002 Chart Book on Cardiovascular, Lung, and Blood Diseases." Bethesda, MD: National Institutes of Health, 2002.

3 American Heart Association. "Heart Disease and Stroke Statistics-2003 Update." Dallas, TX: American Heart Association, 2002.

4 Braunwald E. "Shattuck lecture-cardiovascular medicine at the turn of the millenium: triumphs, concerns and opportunities." New Engl. J. Med. 337 (1997); 1360–1369.

5 American Cancer Society. "Cancer Facts and Figures-1998." Atlanta, GA: American Cancer Society, 1998.

6 Anderson RN. "Deaths: leading causes for 2000." National Vital Statistics Reports 50 (16) (2002):

7 Enos WE, Holmes RH, and Beyer J. "Coronary disease among United States soldiers killed in action in Korea." JAMA 152 (1953): 1090–1093.

8 Esselstyn CJ. "Resolving the coronary artery disease epidemie through plant-based nutrition." Prev. Cardiol. 4 (2001); 171–177.

9 Antman EM, and Braunwald E. "Acute myocardial infarction." In: E. Braunwald (ed.), Heart disease, a textbook of cardiovascular disease, Vol. 11 (Fifth Edition), 1184–1288. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1997.

10 Esselstyn CJ. "Lecture: Reversing heart disease." December 5, 2002. Ithaca, NY: Cornell University, 2002.

11 Ambrose JA, and Fuster V "Can we predict future acute coronary events in patients with stable coronary artery disease?" JAMA 277 (1997): 343–344.

12 Forrester JS, and Shah PK. "Lipid lowering versus revascularization: an idea whose time (for testing) has come." Circulation 96 (1997): 1360–1362.

13 ‚National Heart Institute' heißt nun ‚National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health' mit Sitz in Bethesda, Maryland, U.S.A.

14 Gofman JW, Lindgren F, Elliot H, et al. "The role of lipids and lipoproteins in atherosclerosis" Science 111 (1950) 166.

15 Kannel WB, Dawber TR, Kagan A, et al. "Factors of risk in the development of coronary heart disease-six-year follow-up experience." Ann. Internal Medi. 55 (1961): 33–50.

16 Jolliffe N, and Archer M. "Statistical associations between international coronary heart disease death rates and certain environmental factors." J. Chronic Dis. 9 (1959): 636–652.

17 Scrimgeour EM, McCall MG, Smith DE, et al. "Levels of serum cholesterol, triglyceride, HDL cholesterol, apolipoproteins A-1 and B, and plasma glucose, and prevalence of diastolic hypertension and cigarette smoking in Papua New Guinea Highlanders." Pathology 21 (1989): 46–50.

18 Campbell TC, Parpia B, and Chen J. "Diet, lifestyle, and the etiology of coronary artery disease: The Cornell China Study." Am. J. Cardiol. 82 (1998): 18T–21 T.

19 Kagan A, Harris BR, Winkelstein W, et al. "Epidemiologie studies of coronary heart disease and stroke in Japanese men living in Japan, Hawaii and California." J. Chronic Dis. 27 (1974): 345–364.

Copyright © 2012
Verlag Systemische Medizin AG

Projekt „Real Peacework Akademie“ – Internationale Friedensschule Linz
Institut für individuelle Friedensarbeit & Zukunftsgestaltung
Erhalte das Grundverständnis & die Werkzeuge für Frieden & Harmonie in der Welt.
(In Zusammenarbeit mit dem Institut für Kommunalwissenschaften, Linz)
www.realpeacework-akademie.info/linz

Hier:
Ernährung, Gesundheit und der Schlüssel zu "ewiger" Jugend
www.realpeacework-akademie.info/sofia

Die neue Medizin – Die neue Gesundheitspolitik
Ganzheitliche Ansätze von (Selbst)Verantwortung & Heilung
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_NeueMedizin_d.html

***Lichtnahrung** - keine Angst mehr vor Verhungern & Verdursten!*
www.realpeacework-akademie.info/sofia/German/D-Webseiten/NWO_Lichtnahrung_d.html
http://www.amanfangwardaslicht.at/

Eine Auswahl von Büchern zum Thema (erhältlich im Fachhandel):
*(Das Geheimnis) **Artgerechter Ernährung** für uns Menschen die dann automatisch auch gesund ist!*

Autor	Titel	Untertitel	Verlag	ISBN-Nummer
Angelika Fischer	Das große Rohkost-Buch	Grundlagen und Praxisanleitungen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung	Windpferd	978-3-89385-670-1
T. Colin Campbell, Ph.D. + Th. M. Campbell II, M.D.	The China Study:	Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health	BenBella Books	1-932100-38-5
Rüdiger Dahlke	Peace Food	Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt	Gräfe & Unzer	
Franz Konz	Der große Gesundheits-Konz	UrMedizin hilft dir bei Krebs, Immunschwäche, Rheuma, Fettsucht, Allergie und chronischen Leiden und hält dich für immer fit, schlank und gesund	Universitas	3-8004-1314-0
Helmut Wandmaker	Willst du gesund sein, dann vergiss den Kochtopf			
Gregor Wilz	Die vegetarische Rohkost	Ernährung für Körper, Seele und Geist	Knaur	3-426-76057-6
Guy-Claude Burger	Die Rohkost-Therapie	Natur, Genuss, Gesundheit – Die Geheimnisse der Instinkto-Therapie	Heyne	3-453-12255-0
Wolfgang Spiller	Macht Kuhmilch krank?		Waldthausen	3-89526-001-0
Dr. med. Matthias Rath	Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt – aber wir Menschen		MR Verlag	90-76332-01-0
David Wolfe	Die Sonnen-Diät	Ein vegetarisches Programm für Vitalität und Superfitness	Goldmann	3-442-14208-3
Gabriel Cousens	Harmonie und Gesundheit mit	Vegetarismus aus wissenschaftlicher und spiritueller Sicht	Hans-Nietsch Verlag	3-929475-67-7

	vegetarischer Ernährung			
Galina Schatalova	*Wir fressen uns zu Tode*		*Goldmann Verlag*	
Galina Schatalova	*Heilkräftige Ernährung*	*Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit*	*Goldmann Verlag*	*978-3-442-21745-8*
Dr. med. Siegfried Block	*Jünger werden und gesund bleiben*	*Revitalisierung Heute und Morgen*	*Heinrich Schwab Verlag*	
Urs Hochstrasser	*Rohkost – die lebendige Nahrung*	*Ein Leitfaden mit 136 Rezepten*	*Verlag Bewusstes Dasein*	*3-90515811-6*
Urs Hochstrasser-Maharaj	*Kinderernährung lebendig und schmackhaft*	*Ein Handbuch für optimale Kinderernährung mit viel Wissenswertem und tollen Rezepten*	*Hans-Nietsch Verlag*	*3-929475-09-x*
Elysa Markowitz	*Leben mit Green Life*	*Eine Rohkost-Rezeptsammlung für Feinschmecker*	*Verlag Winfried Holler*	
Dr. Norman W. Walker	*Täglich frische Salate erhalten ihre Gesundheit*	*Mit 100 Rezepten*	*Goldmann*	*9-783442-136810*
Leslie und Susannah Kenton	*Gesunde Rohkost*	*Vitalität und Gesundheit durch naturbelassene Ernährung*	*Seehamer Verlag*	*3-932131-31-2*
Armin Risi, Ronald Zürrer	*Vegetarisch Leben*	*Vorteile einer fleischlosen Ernährung*	*Govinda Verlag*	*978-3-906347-77-6*
Julia Pobst + Ursula Pobst	*Wer schlank sein will, muss essen*	*Kopf und Bauch ticken bei jedem anders*	*Goldegg Verlag*	
Andreas Moritz	*Krebs ist keine Krankheit*	*Krebs ist ein Überlebensmechanismus*	*Ener-chi Wellness Press*	*978-0-9792757-4-6*
Ernst Günther	*Gesundheit auch für dich*	*100 Heilungszeugnisse*	*Reformversand Verlag Günter*	
Arlin, Dini, Wolfe	*Nature's first law:*	*The raw-food diet*	*www.rawfood.com*	*09653533-0-3*
Diethard Stelzel	*Warum wir rote Äpfel lieben*	*Über die Lichtkraft der Farben in unserer Ernährung – Kompass für genussreiches und gesundes Leben*	*Kösel*	*3-466-34410-7*
Axel Meyer	*Warum kein Fleisch?*	*7 Gründe für eine fleischlose Ernährung*	*Goldmann*	*3-442-13570-2*
Harvey & Marilyn Diamond	*Fit fürs Leben – Fit for life*		*Goldmann*	*3-442-13533-8*
Marilyn Diamond	*Neue Esskultur mit Sonnenkost*	*Mit über 90 Abbildungen*	*Goldmann*	*3-442-13640-7*
Manfred G. Langer	*Fit und Vital*	*Mit der natürlichen Gesundheitslehre*	*Waldthausen*	*3-89526-006-1*
Beinsa Douno	*Health & Sickness*	*Thoughts from the Lectures and talks of the master on the problems of human health*	*Vsemirno bialo bratstvo publishers, Sofia*	*954-91139-5-7*
Christine Volm	*Rohköstliches*	*Gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen*	*Ulmer*	*978-3-8001-5938-3*
Michael Lukas Moeller	*Gesundheit ist essbar*	*Ein Arzt lädt ein, sich natürlich zu ernähren und vom Kochen zu befreien*	*Goldmann*	*3-442-13638-5*
Prof. Arnold Ehret	*Die schleimfreie Heilkost*	*Für alle, die gesund werden und bleiben wollen. Eine Methode sich „gesund zu essen".*	*Waldthausen*	*3-89881-011-9*
Jean Carper	*Nahrung ist die beste Medizin*	*Sensationelle Erkenntnisse über die Heilstoffe in unseren Lebensmitteln*	*Econ*	*3-612-20504-8*
Christian Wilhelm Echter	*Neue Wege zur Gesundheit*	*Wie können Körperzellen und Gehirn bedeutend länger jung, vital und leistungsfähig bleiben?*	*Verlag Ganzheitliche Gesundheit*	*3-927124-13-3*
A. T. Hovannessian	*Raw Eating*	*Or: A New world free from diseases, vices and poisons*	*Tehran*	
Rose-Marie Nöcker	*Das große Buch der Sprossen*	*Mit vielen Rezepten*	*Heyne*	*3-453-05422-9*

	und Keime			
EasyGreen MikroFarm	*Lebendige Keime, Sprossen, Gräser*	*Leicht gemacht mit EasyGreen MikroFarm dem klugen, verlässlichen Keimapparat*		*www.easygreen.com*
Anfreas Campobasso	*Stopp!*	*Die Umkehr des Alterungsprozesses*	*Goldmann*	*978-3-442-21858-5*
Dr. Ralph Bircher	*Geheimarchiv Ernährungslehre*	*Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit*	*Bircher-Brenner Verlag*	
Albert von Haller	*Gefährdete Menschheit*	*Ursache + Verhütung der Degeneration*	*Hippokrates*	*3-7773-1110-3*
Arjuna	*Menschennahrung*	*Über die der menschlichen Genetik angemessene ernährungsweise*	*www.menschennahrung.de*	*3-00-005197-x*
Werner Kollath	*Die Ordnung unserer Nahrung*		*Haug Verlag*	*3-7760-0882-2*
Victoria Boutenko	*Green for Life*	*Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode*	*Hans-Nietsch-Verlag*	*978-3-939570-43-1*
Victoria Boutenko	*Grüne Smoothies*	*Lecker, gesund und schnell zubereitet*	*Hans-Nietsch-Verlag*	*978-3-939570-70-7*
Helmut Schimanski	*Ich mag es gesund*	*9 Jahre Erfahrungen mit Rohkost*	*Sonia Verlag*	*3-931790-04-5*
Michael Delias	*Die Heilnahrung*	*Nach den sieben Wertigkeitsstufen der Rohkost*	*www.schirner.com*	
Ingeborg Münzing-Ruef	*Kursbuch für gesunde Ernährung*	*Die Küche als Apotheke*	*Heyne*	*3-453-04413-4*
Dr. med. Ulf Böhmig	*Naturheilpraxis für zu Hause*	*Alternativ heilen*	*Knaur*	*3-426-76047-9*
Dr. med. Ulf Böhmig	*Hilf dir selbst*	*Kopfschmerz und Migräne (Band 76045)*	*Knaur*	
Dr. med. Ulf Böhmig	*Rückenschmerzen,*	*Bandscheiben und Ischias (Band 76046)*	*Knaur*	
Louise L. Hay	*Gesundheit für Körper + Seele*	*Wie sie durch mentales Training ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen*	*Heyne*	*3-453-03764-2*
Dr. Paul Bragg	*Wunder des Fasten*	*Leben ohne zu altern – Körperliche, geistige & seelische Verjüngung durch Fasten*	*Waldthausen*	*3-926453-19-2*
Shelton	*Fasten*	*kann ihr Leben retten*	*Waldthausen*	*3-926453-28-1*
Rüdiger Dahlke	*Bewusst fasten*	*Ein Wegweiser zu neuen Erfahrungen*	*Goldmann*	*3-442-13900-7*
Dr. Norman W. Walker	*Darmgesundheit ohne Verstopfung*	*Der Schlüssel für eine vitale und strahlende Gesundheit*	*Waldthausen*	*3-926453-34-6*
Dr. Norman W. Walker	*Auch sie können wieder jünger werden*	*Sie sind nie zu alt um jünger zu werden!!!*	*Goldmann*	*3-442-13693-8*
Andreas Moritz	*Die wundersame Leber- und Gallenreinigung*	*Ein kraftvolles Verfahren zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Vitalität*	*Voxverlag.de*	*978-3-9812215-0-3*
Henning Müller-Burzler	*Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung*	*Gesund und allergiefrei – Die Wiederentdeckung der Heil- und Aufbaukräfte der Nahrung*	*Windpferd*	*3-89385-437-1*
Edmond Bordeaux Székely	*Das Friedensevangelium der Essener – Buch 1*			
Harry Benjamin	*Ohne Brille*	*Bis ins hohe Alter*	*Hermann Bauer Verlag*	
Elisabeth & Dr. Nikolaus Müller	*Das anatomische Frauenbuch*	*Zeitgemäße Frauenpflege*		
Dr. Nikolaus Müller	*Das anatomische Männerbuch*	*Durch sexuelle Aufklärung des Mannes: Gesundheit, Ausdauer & Nervenkraft durch Sexualpflege*		

Ingfried Hobert	*Gesundheit selbst gestalten*	*Wege der Selbstheilung und die 5 Tibeter*	*Bertelsmann*	
Dr. Christiane Northrup	*Frauenkörper Frauenweisheit*	*Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können*	*Zabert Sandmann*	*3-932023-22-6*
Ernst Stürmer	*Atme dich gesund*		*Tosa*	*3-85001-586-6*
Edward Bach	*Heile dich selbst*	*Die geistige Grundlage der Original Bach-Blütentherapie*	*Irisiana*	*3-7205-2119-2*
Dr. Paul Bragg & Dr. Patricia Bragg	*Wasser – das größte Gesundheitsgeheimnis*	*Die schockierende Wahrheit über Wasser*	*Waldthausen*	*3-926453-02-8*
Dolores Krüger	*Therapeutic Touch*	*Die Heilkraft unserer Hände*	*Bauer*	*3-7626-0501-7*
Thomas Klein	*Energieverlust + Krankheit durch Zahnherde*	*Ein Wegweiser zu Selbsthilfe und Heilung*	*Heygeia Verlag*	*978-3-00-013015-1*
Marie-Luise Holzer-Sprenger	*Krankheiten*	*Folgen einer Fehlentwicklung – Ursachen, Hintergründe, Hilfen – Wegweiser zu einer ganzheitlichen und Bewussten Lebensführung*	*Verlag Natur+ Leben*	*3-9803082-1-9*
Dr. Paul Bragg & Dr. Patricia Bragg	*Natürlicher Apfelessig*	*Das Gesundheits-Elexier*	*Waldthausen*	*3-926453-92-3*
Hans Hötling	*Lebenssaft Urin*	*Die heilende Kraft*	*Goldmann*	*3-442-13788-7*
Liz Simpson	*Heilende Energie der Erde*		*Urania*	*3-908652-12-x*
Charlie Ryrie	*Heilende energie des Wassers*		*Urania*	*3-908652-01-4*
P. Bouchardon	*Heilende Energie der Bäume*		*Urania*	*3-908652-02-2*
Manfred Himmel	*Bäume helfen Heilen*	*Wie sie mit Bäumen Kontakt aufnehmen und ihre natürlichen Energien nutzen*	*Bauer*	*3-7626-0560-2*
Rita Pilaske	*Die verborgenen Heilkräfte unserer Bäume*	*Altbewährtes und neu entdeckte Hausmittel – Tees, Salben, Tinkturen, Bäder – Baummeditation zur Entspannung*	*Midena*	*3-310-00412-0*
Gerhard Buchwald	*Impfen*	*Das Geschäft mit der Angst*	*Knaur*	*3-426-87031-2*
F. und S. Delarue	*Impfungen*	*Der unglaubliche Irrtum*	*Hirthammer*	*3-88721-085-9*
Harris L. Coulter	*Impfungen*	*Der Grossangriff auf Gehirn und Seele*	*Hirthammer*	*3-88721-109-x*
Simone Delarue	*Impfschutz*	*Irrtum oder Lüge*	*Hirthammer*	*3-88721-110-3*
Robert S. Desowitz	*Das Immunsystem*	*So wehrt sich der Körper*	*Rororo*	*9-783499-188251*
Dr. Buchwald	*Impfschäden*	*Impfung – ein Angriff auf das Immunsystem* *Nicht impfen? – Schützt Impfen? – Schadet Impfen?*	*Lage& Roy Buchverlag*	*3-929108-03-8*
Ravi Roy & Carola Lage-Roy	*Impffolgen und ihre Behandlung*	*Seelische und körperliche Auswirkungen*	*Lage& Roy Buchverlag*	*3-929108-15-1*
Hans-Ulrich Grimm	*Vom Verzehr wird abgeraten*	*Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht*	*Droemer*	
Hans-Ulrich Grimm	*Die Suppe lügt*	*Die schöne neue Welt des Essens*	*Knaur*	
Hans-Ulrich Grimm	*Die Ernährungslüge*	*Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt*	*Knaur*	
Hans-Ulrich Grimm	*Die Ernährungsfalle*	*Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert*	*Heyne*	
Hans-Ulrich Grimm	*Leinöl macht glücklich*	*Das blaue Ernährungswunder*	*MenSana (bei Knaur)*	
Dr. vet. Donald J. Ogden	*Natürliche Haltung von Hunden und Katzen*		*Waldthausen*	*3-926453-48-6*
James A. Peden	*Vegetarische Hunde- und Katzenernährung*		*Echo Verlag*	*978-3-926914-40-8*

Ravi Roy & Carola Lage-Roy	*Mensch und Tier*	*Die wichtigsten Mittel bei Erkrankungen der Hunde, Katzen und Pferde* *Homöopathische Wurmkuren* *Die Botschaft der Tiere*	*Lage& Roy Buchverlag*	*3-929108-16-x*
Peter Krieg	*Der Mensch stirb nicht am Brot allein*	*Vom Weizen zum Brot zum Hunger*	*Zweitausendeins*	

Fasten ist mehr als nur eine religiöse Übung, denn sie hat auch einen wohltuenden gesundheitlichen Aspekt zum Ziel.
Warum?
Weil Fasten den Organismus reinigt.
Wenn ich immer bis zur Sättigung esse, werden die Zellen meines Magens und meiner Organe träge.
Weil es einen großen Überfluss an Nahrung gibt, kann ein Teil nie aufgenommen werden und bleibt im Gewebe liegen oder beginnt zu gären.
Während des Fastens jedoch beschließen die Zellen, da sie nur sehr wenig Nahrung erhalten, wirtschaftlicher, vernünftiger und aktiver zu werden, um besser durchzukommen.
Dann gibt es keine Gärung mehr im Organismus.
Es ist selbstverständlich, dass langes Fasten den Körper schwächt, aber wenn ich weiß, wie lange, unter welchen Bedingungen und in welchem Bewusstseinszustand ich fasten soll, sind die Vorteile des Fastens für die Gesundheit immens.

Projekt „Real Peacework Akademie“ - Internationale Friedensschule Linz
Institut für individuelle Friedensarbeit & Zukunftsgestaltung
Erhalte das Grundverständnis & die Werkzeuge für Frieden & Harmonie in der Welt.
(In Zusammenarbeit mit dem Institut für Kommunalwissenschaften, Linz)
4020 Linz, Austria

Tel. A: 0043 676 5606997
eMail: real.peacework@gmail.com
Skype: liverightrightnow

www.realpeacework-akademie.info/linz
www.mayorsforpeace.org
www.friedensstadtlinz.at