

# Karlheinz Baumgartl

## Der erste Schritt aus dem Teufelskreis

### Die Alternative

Gedanken zur Lebensschulung  
nach Walter Sommer (1887–1985)

#### Die Bestandsaufnahme

*»Der Mut der Wahrheit, Glauben an die Macht des Geistes ist die erste Bedingung des philosophischen Studiums; der Mensch soll sich selbst ehren und sich des Höchsten würdig achten. Von der Größe und Macht des Geistes kann er nicht groß genug denken; das verschlossene Wesen des Universums hat keine Kraft in sich, welche dem Mute des Erkennens Widerstand leisten könnte; es muß sich vor ihm auftun und seinen Reichtum und seine Tiefen ihm vor Augen legen und zum Genusse bringen«*

(Friedrich Hegel am 22.10.1818 bei der Eröffnung seiner Vorlesungen an der Universität Berlin).

– Dies kennzeichnet uns als »Mens-ch« (niederländ. mens; lat. mens = Geist, Denkkraft). Die alten Schriften bezeichnen den Menschen deshalb als »Krone« (der Schöpfung) und meinen damit die Größe und Macht des menschlichen Geistes als die Vollendung alles Bestehenden. Dadurch ist der Mensch grundsätzlich befähigt, die Verhältnisse auf der Erde zu seinem Vorteil zu gestalten.

Allerdings müssen wir uns fragen, inwieweit wir heutigen Menschen diese Fähigkeit (noch) besitzen. Einerseits stehen wir weltweit vor einer schwindelerregenden Zunahme der technischen Mittel. Die Wissenschaft ist stolz darauf und spricht von Fortschritt. Andererseits sind wir nicht in der Lage, auf der Erde die einfachsten Voraussetzungen für ein menschenwürdiges Dasein zu schaffen. Wir sind sogar drauf und dran, uns und unsere Erde zu zerstören. Keine Inflation der Welt galoppiert so schnell wie der Raubbau des »Menschen« an sich und der Erde. Wir erleben die gedankenlose Ausbeutung von Mensch und Tier, von Erdkräften und Erdschätzen. Einerseits gedankenlos, andererseits organisiert und mit System richtet man sich gegen den gesamten Erdball und seine Ökologie. Die technischen Leistungen hinsichtlich Vernichtungswaffen sind perfekt, aber man ist unfähig, sich und seine Umwelt gesund und in Frieden zu halten. Das menschliche Versagen ist offensichtlich.

Eigentlich müßte der »Fortschritt« den Menschen f r e i machen. Die Technik müßte ihn nennenswert entlasten. Aber die Wirklichkeit zeigt sich anders: Der Weg des zivilisierten Menschen wird wesentlich bestimmt durch ständig wachsenden Lebensaufwand und durch bedrohlich zunehmende Erkrankungen. Praktisch jeder in unserem Land erkrankt, jeder dritte an Krebs. Krankenhäuser und Ärzte haben Hochkonjunktur. Dies treibt uns immer weiter in die Unkosten und Abhängigkeit. Freiheit und Würde des Menschen verfallen immer mehr. Es bildet sich immer deutlicher eine neue Art des Sklaventums heraus: der Z w a n g , den hohen Lebensaufwand bezahlen zu müssen. Ein Leben ohne diesen Zwang ist in unserer Gesellschaft kaum mehr vorstellbar. Das Leben wird von Jahr zu Jahr komplizierter und schwieriger. Von einem Fortschritt in unserer Zivilisation kann also kaum die Rede sein.

Die Reformbestrebungen unserer Zeit sind ein Beweis dafür, daß die menschliche Misere grundsätzlich erkannt wird. Aber das breite Volk ist sehr träge, und die Regierenden sind kaum mehr ernst zu nehmen, haben wir doch die Misere letztlich ihrer Unfähigkeit zu verdanken. Alljährlich werden unter dem Titel »Reformen« zentnerweise neue Gesetze und Verordnungen erlassen, die aber nur das Leben verkomplizieren, den Verwaltungsapparat aufblähen und die Kosten steigern. Zu nennenswerten Vereinfachungen haben es die Politiker selten gebracht. Sie sind es, die die Voraussetzungen zu unserer Unfreiheit schaffen und die es in der Hand hätten, wirklich zu reformieren.

Die eigentlichen Reforminitiativen kommen von wenigen Leuten aus dem Volk, von jungen und junggebliebenen Menschen, die sich dem allgemeinen Trend zur Selbstzerstörung entgegenstellen und die sich aktiv um echte Verbesserungen bemühen, oft selbstlos und mit eigenen Mitteln. Oft führt dies zur Konfrontation mit der machtausübenden Obrigkeit, die mit Gewalt an Privilegien und fragwürdigen Gewohnheiten festhalten will. Durch Fernsehen, Presse und Rundfunk wird der Bürger über diese Vorgänge nicht immer hinreichend und zum Teil falsch informiert. Deshalb fehlt den Reformern meist der nötige Rückhalt aus dem Volk. Wer das Übel an der Wurzel (lat. radix) packen will, wird als »radikal« im Sinne von gesellschaftsfeindlich abqualifiziert. So kann natürlich ein echter Dialog zwischen den Fronten kaum zustande kommen, und der Weg zum Grund des Übels und zur Lösung der Probleme ist verbaut oder erheblich erschwert. Deshalb enden viele gutgemeinte und aus reinem Idealismus entstandene Initiativen auf menschenunwürdige Weise, nicht selten mit Tod oder Gefängnis und bringen weiteres Elend. Für alle Beteiligten ist diese Entwicklung eine Tragödie: der menschliche Geist, der eigentlich alle Schwierigkeiten mit Leichtigkeit lösen müßte, versagt. Und so schließen sich die Mißstandsfolgen zu einem Kreis, dem »Teufelskreis«. Unsere Frage ist, wie dem zu entinnen sei.

Der menschliche Geist muß sich wieder soweit beleben, daß er sich auch gegen eine Obermacht menschlicher Unfähigkeit (oder unmenschlicher Fähigkeit) durchsetzen kann. Von der Größe und Macht des Geistes können wir nicht groß genug denken! Es ist allein Sache des gesunden menschlichen Geistes, den rechten und realisierbaren Weg zur Lösung der anstehenden Probleme zu finden.

Aber der zivilisierte Mensch ist k r a n k . Sichtbar ist uns sein körperliches Leiden, das Arztpraxen und Krankenhäuser füllt. Weniger sichtbar sind uns die Schäden im geistigen und seelischen Bereich. Der Mensch ist eine untrennbare Einheit von Geist, Körper und Seele (Individuum, lat. = das Unteilbare). Das ganze Ausmaß des Schadens bleibt uns wesentlich verborgen, weil der erkennende Geist und die empfindende Seele selbst davon betroffen sind (Teufelskreis!). Und völlig unersichtlich bleibt uns die tiefe Ursache dieser Störung. Deshalb beschränken wir unsere Initiativen im allgemeinen auf die Beseitigung oder Eindämmung der Folgen (Symptome) des Grund Übels, indem wir Gesetze und Verordnungen schaffen, ohne jedoch die eigentliche Ursache des Übels zu kennen und zu beseitigen. Die immer

und immer wieder neuen Maßnahmen, Mißstände und deren weitere Auswirkungen zu lindern oder zu verhindern, v e r l a g e r n deshalb nur die Auswirkungen des Grundübels. Dieses wirkt weiter, nur komplexer und heimtückischer. Bekämpfen wir weiterhin nur die Symptome, dann entgleitet das Grundübel dem menschlichen Intellekt und zieht uns immer tiefer in Schwierigkeiten hinein. Auf diese Weise werden wir das ganze Leben damit beschäftigt, die Folgen des Grundübels zu beseitigen und verschlimmern die Sache nur.

Die Probleme in und um uns können wir nur dann wirksam angehen, wenn wir die Ursache des allgemeinen menschlichen Versagens ergründen und beseitigen. **Der Grundfehler der Menschen liegt in ihrer Abwendung von der Natur und den Gesetzen, die das Leben und das Bewußtsein in Jahrmilliarden hervorgebracht haben.** Der Hauptfehler besteht darin, daß sie sich f a l s c h e r n ä h r e n . **Die Ernährung prägt das Individuum an Geist, Körper und Seele.** Eine naturwidrige Ernährungsweise m u ß deshalb zur Entartung dieser Dreieinheit führen. Dies bringt dann ebenso zwangsläufig menschliches Versagen mit sich. Denn jeder unnatürliche Gedanke und jede unnatürliche Handlungsweise tragen in sich die Ursache der Selbstzerstörung, weil sie gegen die Naturgesetze verstoßen. Betrachten wir zum Beispiel die Ernährung unserer Politiker, die aus erhitzter (denaturierter) Nahrung, ferner aus Alkohol, Koffein, Nikotin besteht, dann wird verständlich, warum sich dort keine Gesundheit halten und kaum ein vernünftiger Gedanke bilden, geschweige denn durchsetzen kann, und warum im wesentlichen kranke Gestalten und Irr-Sinn regieren.

In dem Maß, wie es gelingt, uns wieder naturgemäß zu verhalten, werden sich auch die Folgen der Grundstörung zurückbilden oder ausbleiben. Wir werden geheilt werden in jeder Hinsicht, und wir werden mit gestärkter Denk- und Empfindungskraft auch alle unsere Probleme leichter bewältigen. Wenn wir also die Welt wirklich verändern wollen, müssen zuerst w i r uns ändern! Dies setzt voraus, daß wir uns wieder Gedanken machen, woraus wir gewachsen sind und daß wir nach den Voraussetzungen f r a g e n , die uns bedingen. Diese Voraussetzungen sind das von der Natur Ur-Gesetzte, nämlich das Urgesetz des Lebens, das Gesetz der natürlichen Ernährung. Wer dieses Gesetz achtet, der wird geachtet von der Natur. So sicher wie ein Stein zu Boden fällt, wenn ich ihn fallen lasse, so sicher wird der Mensch gesunden, wenn er sich urgesetzmäßig verhält.

Wir wenden uns nun im folgenden diesem Urgesetz zu. Und wir werden danach auch den »ersten Schritt aus dem Teufelskreis« der Mißstände zeigen, den j e d e r machen kann. Dabei erwarten wir einiges Vertrauen. Der Leser mache nicht voreilig den Fehler, anzunehmen, daß er die volle Einsicht in diese Wahrheiten ohne weiteres rein theoretisch erlangen könne. Es handelt sich doch immerhin um den e r s t e n Schritt aus einem K r e i s von Schwierigkeiten, die sich gegenseitig bedingen und die auch weitgehend den für diese Einsicht nötigen Geist geschwächt haben. Der Leser mag manches sofort als richtig erkennen oder erahnen. Aber die volle und tiefe Einsicht in das Urgesetz des Lebens wird erst möglich, wenn er einige Zeit nach diesem Gesetz gelebt hat. Wir müssen uns also gewissermaßen am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen...

Die hier entworfene ALTERNATIVE ist ein einfaches Konzept, das Ideal des Menschen in geistig-körperlich-seelischer Hinsicht zu verwirklichen. Dieser Weg vereinfacht mit der Zeit die Verhältnisse erheblich und bringt uns Gesundheit und Freiheit wieder, die Grundlagen für menschliches Glück. Nach meiner Ansicht ist dies der einzig mögliche Weg auch in unserer, sehr schwierigen Zeit ein menschenwürdiges Dasein zu erlangen.

Der Mensch ist ein Lebewesen und »west« in seinem Leben. Dies ist das Wesentliche. Das Leben ist das Einzige, was wir selbst gestalten können. Also dann entscheiden wir uns doch für den lebens- und bewußtseinsfördernden Weg, auf daß sich unsere Denk- und Empfindungskraft stärke, auf daß uns die Schuppen von den Augen fallen, auf daß der heil(ig)e Geist über uns komme, auf daß in uns das Licht des Wissens aufgehe und wir einst als »Leuchten« dastehen!

---

## Das Urgesetz des Lebens

Unser Sonnensystem entstand einst aus der Kraft (Strahlungsenergie) des Universums. Im Laufe von Milliarden Jahren bildete sich aus dem Kraftfeld der Sonne auch unser Planet »Erde« und auf diesem die biologische Substanz. Hieraus erwuchs mit der Zeit der Mensch und das menschliche Bewußtsein. Die Vorbedingungen des Lebens- und Bewußtseinsentstehung auf unserer Erde sind daher die S o n n e und die in der Erdrinde potentiell enthaltene

Energie, nämlich die in den Strukturen gespeicherte Sonnenkraft. Alle Kristalle der Gesteine sind verbunden durch gewaltige Energien. Das organische Leben macht sich diese gebundenen Kräfte zunutze durch deren Lösung in der Pflanze.

In dem Augenblick, als aus dem Blattgrünfarbstoff, dem Chlorophyll, die Kohlendioxidspaltung in Kohlenstoff und Sauerstoff erfolgte, begann das organisch-biologische Leben und konnte sich auf dieser Grundlage weiterentwickeln. Das grüne Blatt ist daher die Grundlage allen biologischen Lebens. Das Chlorophyll holt die Kohlensäure aus der Luft und wandelt diese um in kohlenstoffhaltige, organische Verbindungen. Dem räumlich entgegen wirkt die Wurzel aus dem Erdreich. Das Erdreich besteht aus verwitterten Gesteinen und Mineralien, ferner aus zerfallenen Pflanzenresten, in denen Kleintiere (z. B. Bakterien, Viren) wirken. Auch diese leben (indirekt) vom Blattgrünfarbstoff. Sie lösen die Pflanzenreste wieder in ihre Grundbestandteile auf. Die Wurzeln nehmen nicht nur diese Grundbestandteile, sondern auch die Mineralien aus den Gesteinen auf. Dies ist ein hochwichtiger Vorgang für die weitere Lebensentwicklung. Die wasserunlöslichen Mineralien können nämlich praktisch nur durch die Arbeit der Wurzeln in eine lösliche, organische Verbindung und dadurch zur biologischen Verwertung gebracht werden.

Wir sehen, daß die Pflanze hier einen doppelten Säftestrom entwickelt. Aus der Wurzel kommen die erdigen Mineralstoffe nach oben, während vom Blattwerk der für die organischen Verbindungen nötige Kohlenstoff aus der Luft geholt wird. Dabei absorbiert das Chlorophyll die aufbauende Rotstrahlung des Sonnenlichtes (und erscheint deshalb in der Komplementärfarbe grün) und baut diese Energie in den Pflanzenorganismus ein. Hier werden die Kräfte des Weltalls, speziell die der Sonne, in die Pflanze gebunden. Was die Pflanze hieraus aufbaut, nämlich den organischen Einbau der Mineralien, die Zucker- und Eiweißstoffe, die Vitamine, das wird im tierischen und menschlichen Körper im Vorgang des Stoffwechsels abgebaut und verwertet. In diesem Stoffwechsel wird die in der Pflanze organisch-biologisch eingebaute Sonnenkraft frei. Sie ergibt die eigentliche Lebenskraft.

Es ist in der Tat so, daß der Kosmos als Ganzer, hier speziell die Sonne, aus den Gesteinen der Erde das Leben und das Bewußtsein herausholt. Dies ist aber aufgrund der feinstofflichen, äußerst komplexen Vorgänge s t r e n g an den natürlichen Kreislauf gebunden. So wie sich jede Pflanze zur eigenen

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

Mit Sicherheit nährte sich der Mensch in seiner frühen Vergangenheit roh-pflanzlich (= vegetabil; lat. vegetabilis = belebend). Seine biologische Entwicklung und Verwandtschaft weisen unmißverständlich darauf hin. Die menschlichen Organe sind von vornherein nur auf die Umwandlung von roher pflanzlicher Kost eingerichtet, auf die Verarbeitung von Gemüse, Obst und Nüssen im Naturzustand. Er hat das typische Gebiß eines Vegetariers, bestehend aus Mahl- und Schneidezähnen. Es ist auch unvorstellbar, daß der Mensch sich jemals wie ein Raubtier verhalten haben soll, daß er den Tieren nachgerannt ist, sie angefallen und mit den Händen und seinen kleinen Zähnen zerrissen und roh verzehrt hat. Ihm fehlen hierzu alle Voraussetzungen: die Krallen, die Reiß- und Fangzähne; und seine Magen- und Darmsäfte unterscheiden sich wesentlich von denen eines Fleischfressers.

Blinde Fortschrittsgläubige unterstellen unseren Vorfahren gerne ein Leben im »Kampf ums Dasein«. Man übersieht, daß der Mensch über große Zeiträume in vollkommener Naturverbundenheit gelebt und daß ihm deshalb nichts gefehlt hat, was er zum Leben und zu seinem Glück brauchte. Er lebte im »Paradies« (= Garten). Die alten Schriften, die Genesis, die alte Geheimlehre (beschrieben z.B. von Guido List, Rudolf John Gorsleben), die Märchen u.a. beschreiben diesen Zustand und erinnern an diesen ursprünglichen Frieden. Hesiod (9. Jahrh. vor Chr.) erwähnt das »goldene Zeitalter«. In »Werke und Tage« S. 109-123 berichtet er aus dem »saturnischen Zeitalter«,

*»wo die Menschen sorglos ohne Arbeit und Weh dahinlebten, wie die Götter, ohne Altersbeschwer, immer tafelfreudig, und starben, als schliefen sie ein; wo der Garten von selbst Frucht trug.«*

Der Mensch stand nicht im Kampf ums Dasein, und er hatte magische Abwehrkräfte der Betäubung und Blendung. Man lese die Märchen und Sagen genau nach. Da waren die Zauberer und Feen, die mit den Tieren des Waldes sprachen und sie beherrschten. In den symbolischen Bildern der alten Schriften wird das Paradies (»Garten Eden«) beschrieben. Es wird darin uneingeschränkt die pflanzliche Rohkost hervorgehoben, und es fehlt darin jeder Hinweis, daß der Mensch seine Nahrung erhitzt oder daß er Tiere getötet habe, um deren Fleisch zu essen. Das Gebot **»Du sollst nicht töten!«** galt unausgesprochen und mußte erst viel später formuliert werden. Darüberhinaus werden die paradiesischen Zustände, die Harmonie des Ganzen, beschrieben.

Solange die Menschen das Feuer nicht kannten, waren sie ja auch gezwungen, von dem zu leben, was die Natur hervorbrachte und wie sie es produzierte. Erst mit der Nutzung des Feuers setzte eine verhängnisvolle Entwicklung ein. Die griechische Sage erzählt von Prometheus, der den Menschen das Feuer gebracht hat und von den Mühsalen und Plagen, die der Mensch dafür auf sich nehmen mußte. Hesiod (»Werke und Tage« S. 94 ff.) berichtet von den Menschen, die ohne Krankheit und Alter lebten, bevor ihnen Zeus für den Feuerdiebstahl des Prometheus die Pandora mit dem schreckensvollen Kochtopf sandte, dem alle Krankheiten und Gebrechen entströmten: *»Aber das Weib hob ab von dem Topf den mächtigen Deckel, streute mit Händen daraus: für die Menschheit sann sie auf Trübsal.«* Nur die Hoffnung blieb tückisch in dem Topf zurück.

Erst mit dem Gebrauch des Feuers im täglichen Leben fand der Mensch Geschmack an neuartigen Zubereitungen seiner Nahrung. Aber durch die Hitze werden die lebensnotwendigen, lebenserhaltenden und lebenskraftentfaltenden E n z y m e zerstört. Enzyme (oder Fermente) sind biologische Katalysatoren, die das Leben erst ermöglichen. Diese Proteine (Eiweißgebilde) gerinnen (denaturieren) bei Temperaturen über 42 Grad Celsius. Dieser Vorgang ist in der Enzymologie bestens bekannt, nur werden daraus für die menschliche Ernährung keine Schlüsse gezogen. **Beim Erhitzen erlischt die biologische Aktivität der Enzyme, sie stirbt ab, die in der Molekularstruktur gebundene Sonnenstrahlen wird aufgelöst.** Erhitzte



Nahrung ist im menschlichen Körper toter Ballast und stört den Stoffwechsel. Außerdem werden durch die Hitzeeinwirkung wichtige Aufbaustoffe wie Kalk, Magnesium, Natrium, Kalium, Aluminium aus ihrer organischen Bindung im Pflanzensaft herausgetrieben und zum Teil als harte und schwerlösliche Substanzen ausgefällt. Die Stärketeilchen im Getreide und in den Wurzeln werden gesprengt und in Kleister verwandelt. Insgesamt bilden sich also schwerlösliche und schwerverdauliche Verbindungen und Kleister, die als gärender und faulender Ballast störend auf den Stoffwechsel einwirken. Den Zellen werden belastende Säfte zugeführt. Der Stoffaustausch der Zellen im g a n z e n Organismus wird dadurch erheblich gestört. Die osmotischen Verhältnisse, ja der ganze Säftestrom im Körper, geraten in Unordnung. **Erhitzte Nahrung kann deshalb niemals belebend und naturgemäß sein.**

Auch die Ernährung mit Fleisch ist nicht naturgemäß. Für die erste Verbreitung dieser Unsitte und Barbarei hat vermutlich das Priestertum vorchristlicher Zeit gesorgt. Diese Priester haben einst ihren Gottheiten Fleisch geopfert und es später selbst verzehrt in der (irrigen) Annahme, sich dadurch die Kräfte der Götter einzuverleiben. Tatsächlich besteht heute noch im Volk die Assoziation, daß Fleisch eine besondere Kraftnahrung wäre. Erst viel später in der Geschichte des Menschen kam das systematische Erjagen der Tiere auf. Aber Fleischnahrung ist Leichennahrung. Geschmack und Geruch der Muskeln, der Gebeine, der Innereien (Organe), die Haut und das Blut sind an sich abstoßend und ekelerregend. Deshalb müssen sie scharf gewürzt und aufwendig verarbeitet werden. Der Körper des geschlachteten Tieres ist mit Harn- und Oxalsäureresten angereichert. Was die Pflanze beim Vorgang der Photosynthese aufbaut, wird im tierischen Körper beim Stoffwechsel verwertet und abgebaut. Also nimmt man mit der tierischen Fleischnahrung eine nicht im Auf-, sondern im Abbau begriffene Nahrung zu sich, die auch noch erhitzt und dadurch zusätzlich biologisch entwertet wird. Darüberhinaus entstehen im getöteten Tier durch die sofort einsetzende Verwesung gefährliche Leichengifte. Die Leichenzersetzung wird während des menschlichen Verdauungsvorganges durch die Körperwärme noch beschleunigt. Es entstehen giftige Gase und Säfte, die sich tagelang im menschlichen Körper halten und den biologischen Kreislauf und die Organe schwer belasten.

**Deshalb kann Fleischnahrung für den Menschen niemals belebend und naturgemäß sein.**

Auch die Ernährung mit Milch und Milchprodukten ist naturwidrig. Ich höre jetzt einen Stoßseufzer des Lesers. Schauen wir uns doch in der Natur um.

Beim Tier ist die Milch das Nahrungsmittel für das Neugeborene. Dieses hat einen ganz andersgearteten Magensaft als das Erwachsene. Genauso verhält es sich beim Menschen. Für den Erwachsenen sind Milchprodukte Ballast: Die Milch bildet im Magen das unverwertbare Kasein. Die Trinkmilch wird in den Molkereien erhitzt (sterilisiert). Der Käse ist nichts weiter als verfaulte Milch, also ein Produkt, das von seiner lebenskraftentfaltenden Substanz erheblich abgebaut hat. Deshalb sind Milch und Milchprodukte für den Menschen minderwertige Nahrungsmittel.

Besonders bei den Ernährungsfragen erkennen wir deutlich den Irrtum der Wissenschaften, die den Menschen als Fleisch- und Allesfresser einstufen und trotz schwerwiegender Störungen der Gesundheit auf diesem Irr-Sinn beharren. Sowohl die Medizin, als auch die Ernährungswissenschaft versagen. Der Philosoph Martin Heidegger sagte 1969 in einer Fernsehsendung zur Frage der heutigen Wissenschaftlichkeit:

*»Die Wissenschaft denkt nicht!«*

Wer Heidegger kennt, weiß, wie schwer diese Aussage wiegt. Die Mediziner und die Ernährungswissenschaftler begehen vielleicht den folgenschwersten Irrtum in der Geschichte der Menschheit, weil er zur allgemeinen Zerstörung des Individuums »Mensch« führt.

Niemand kommt auf den Gedanken, ein Pferd mit abgekochtem Hafer, mit Milchprodukten oder gar mit Fleisch zu füttern. Das Tier würde sonst in kurzer Zeit die gleichen Krankheiten erleiden wie der Mensch (Zahnfäule, Kreislaufstörungen, Charakterveränderung u. a.). Und niemand kommt auf die Idee, zu behaupten, das Pferd brauche tierisches Eiweiß als »Kraftnahrung« und brauche eine warme Mahlzeit am Tag. Nur dem Menschen mutet man jede perverse Ernährung zu und erfindet dafür seltsame Ausreden. Der Mensch hat sich im Laufe der Zeit eine Ernährungsweise anezogen, die ich nur als absurd und irrsinnig bezeichnen kann. Eine Ernährung mit erhitzten Leichenteilen und mit biologisch abgetöteter oder minderwertiger Kost ist eine erhebliche Abweichung von der ursprünglichen Lebensweise. Diese Abweichung bedeutet einen fundamentalen V e r s t o ß gegen das Urgesetz des Lebens. Dieser Verstoß

kann nicht ohne erhebliche F o l g e n für die Gesundheit bleiben. Sie äußern sich in der Entartung von Geist, Körper und Seele.

Das Töten von Tieren zum Fleischverzehr setzt eine grundlegende geistige Umstellung voraus. Sie führt zu Charakterveränderungen. Und so wirkt sich der Verstoß gegen das Urgesetz des Lebens verhängnisvoll aus auf das gesamte Leben und Zusammenleben der Menschen. »**Der Mensch ist, was er ißt**«, ist kein seichtes Sprichwort, sondern eine tiefe Weisheit...

---

## Der Verstoß gegen das Urgesetz und seine Folgen

Aus dieser heute unter allen Völkern der Erde üblich gewordenen, naturwidrigen Ernährung – aus dem Verstoß gegen das Urgesetz des Lebens – resultieren unzählige und verheerende Folgen in biologisch-körperlicher, in geistig-seelischer (charakterlicher) Art und die Auswirkungen dieser Folgen, die sich in den vielen Mißständen unserer Zeit zeigen und mit denen die Menschheit nicht fertig wird.

Die biologisch-körperlichen Folgen zeigen sich in den Krankheiten des Menschen. Mit zehn Jahren haben praktisch alle Kinder bereits ein schadhaftes Gebiß als Zeichen beginnenden Knochenzerfalls. Mit 20 Jahren kommen Blutverfall und Lungenkrankheiten (Verschleimung der Atmungsbereiche) hinzu. Mit 30 – 40 Jahren zeigen sich die ersten chronischen Erkrankungen (Leber, Niere, etc.), einhergehend mit plötzlich ausbrechenden Stoffwechselstörungen (den sogenannten Erkältungen). Mit 40–50 Jahren folgen akute Organstörungen (Herz, Leber, etc.), die chronischen Leiden verstärken sich, die Arbeitskraft und das Denkvermögen lassen nach. Nach dem 50. Lebensjahr fühlt sich der Mensch als Alternder, falls er nicht schon durch eines der Krebsleiden als Sterbender dahinsiecht.

Wir hören oft von bevorstehenden Katastrophen, dabei stehen wir mittendrin: Jedes Jahr werden Menschen in der Größenordnung mehrerer Großstädte dahingerafft. Über 700.000 Menschen starben im letzten Jahr in Deutschland an Krankheiten. Laut Statistischem Jahrbuch des Stat. Bundesamtes Wiesbaden (1977) starben im Jahre 1974 an Krebs 148.828 und an Kreislauferkrankungen 337.713 Menschen, dies mit steigender Tendenz.

Dazu kommen die Diabetiker (20.819 Sterbefälle), die Leberzirrhosen (16.709), die Lungenentzündung (13.325) und andere, die alle im Zusammenhang mit der naturwidrigen Lebensweise stehen und die deshalb genaugenommen alle unter »Kreislaufkrankungen« aufgeführt werden müßten. Interessant ist der deutliche Rückgang der Todesursache »Altersschwäche« (1960: 29.995 – 1970: 12.480 – 1974: 8.904), die natürliche Todesursache »stirbt aus«. Merkwürdig dabei ist, daß die Allgemeinheit diese Katastrophe als unabänderliches Schicksal betrachtet oder sie als »Fügung Gottes« kritiklos hinnimmt. Man findet sich damit ab, daß der Mensch, »das göttliche Wesen«, frühzeitig und unter schweren Leiden zusammenbricht.

Damit einher gehen die geistig-seelischen Auswirkungen. Wie könnten wir auch erwarten, daß sich aus naturwidriger Nahrung ein gesundes Gehirn und ein menschliches Gefühlsleben entwickeln kann? Die Nerven- und Gehirnmasse und alles, was damit zusammenhängt, kann nur dann gesund und leistungsfähig aufgebaut werden, wenn die hierfür nötigen Grundstoffe aus b e l e b e n d e r Nahrung (roh-pflanzlich) genommen werden. Jeder Ballast im menschlichen Stoffwechsel führt irgendwie zu Fehlentwicklungen im Individuum. Die Säfte und Kräfte, die die Zellen und Anlagen nähren, wirken in gleicher Weise auf Geist und Seele wie auf den Körper.

Während viele Heranwachsende ihre Umwelt zeitweise noch kritisch angehen oder zumindest angehen wollen, bleiben ihnen die eigentlichen Ursachen der von ihnen kritisierten Mißstände verborgen. Sie empfinden zwar die Ungereimtheiten, sehen aber keine vernünftige Alternative. Es fehlen auch die Vorbilder, an denen sie sich orientieren könnten. Schon bald nach Eintritt in das sogenannte Berufsleben nimmt ihre Kritikbereitschaft ab in dem Maß, wie die Denk- und Empfindungskraft nachläßt. Auch die Notwendigkeit, den hohen und immer höher werdenden Lebensaufwand durch (oft unwürdige und sinnlose) Arbeit verdienen zu müssen, läßt sie immer weniger zum Nachdenken kommen. Oft setzen hier schon Resignation und Lebensangst ein, die durch Alkohol und andere Rauschgifte verdrängt werden. Im Laufe des Lebens wirkt sich diese Schwächung und dieser Mangel in Fehlhandlungen verheerend aus. Dies gilt trotz der grandiosen Erfolge auf dem Gebiet der Technik. Vielleicht sind gerade diese Erfolge die notwendige Folge des Unvermögens »Mensch« (mens!) zu sein, denn die Erfindung der Maschine (Technik) und die industrielle Denkweise der kommerziellen Verwertung bedeuten eine Abwendung des Menschen vom Natürlichen.

Dieser Mensch reagiert unnatürlich und deshalb fehlerhaft. Er orientiert sich nicht (mehr) an der Natur, sondern am Geld und an den Verdienstmöglichkeiten. Er »verkauft« sich und seine Natur. Dies entfernt ihn immer mehr von ihr. Deshalb sieht er nicht, warum sein Organismus und die Umwelt krank sind und er verkennt, inwiefern jeder Einzelne die Erde mitausbeutet und die Schätze und Energien vergeudet. Er nimmt den Vorgang der Selbstzerstörung im Wesentlichen nicht wahr. Er wird zum kritiklosen Mitläufer derjenigen, die mit System die Welt zugrunderichten.

Die Veränderungen des Charakters reichen von apathischer Gleichgültigkeit bis zur aggressiven Boshaftigkeit. Der Mensch »bricht« das Urgesetz und wird zum »Verbrecher«. Die Auswirkungen falscher Ernährungsweise gehen bis zur völligen Zerstörung der Nerven- und Gehirnschubstanz. So erhalten viele Mißstände böses bis kriminelles Gepräge. Gefängnisse und Irrenhäuser sind überfüllt. Dies führt zu zwischenmenschlichen Störungen. Es beginnt in der Familie, setzt sich fort im Bekanntenkreis, im Berufsleben, in den politischen Parteien und gipfelt in den Kriegen der Völker. Der Mensch, »ent-menschet«, muß sich bewaffnen und bindet damit erhebliche Teile seines »Ver-mögens« (nämlich das, was er eigentlich vermag), jedoch unnützlich und schädlich.

Wir sehen, die Ernährung hat gestaltende Wirkung in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Der gesamte Ausdruck des Menschen und seine Haltung werden davon bestimmt. Auch die Erbmasse wird davon geprägt. Die Weitergabe, die Verbreitung und die Intensivierung der ungünstigen Erbfaktoren ziehen sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der letzten Jahrtausende.

Was der Mensch denkt, bildet er ab, bewußt und unbewußt, im Tun und im Unterlassen. Körper, Geist, Seele des Menschen und seine Umwelt entsprechen sich immer. Oberall erkennen wir die Abbildung der allgemeinen Gesinnung. Die unzähligen und tiefgreifenden Mißstände sind die Folgen einer naturfernen Denk- und Verhaltensweise und der Ausdruck der daraus folgenden Störung (Krankheit). Die katastrophalen Kriege und Wirtschaftskrisen haben uns keinen nennenswerten Zuwachs an menschlicher Substanz eingebracht. Bis heute war keine Not auf der Welt groß genug, daß auf breiter Basis Einsicht und Vernunft hätten Fuß fassen können. Nach wie vor fehlen die Voraussetzungen für freies und menschenwürdiges Dasein. Daraus können wir schließen, daß die allgemein üblichen Denk- und

Sanierungsbemühungen ungeeignet sind, solange sich die betreffenden Menschen falsch ernähren. Deshalb muß dringend ein anderer Weg gegangen werden. Ich will nun im folgenden einen Teilkomplex von Mißständen hervorheben, um daran zu zeigen, wie tiefgehend einerseits die heutigen Probleme sind und wie diese andererseits dennoch einfach zu lösen sind.

Die vielen Krankenhäuser und Arztpraxen sind heute überfüllt von Patienten aller Jahrgänge mit der oben beschriebenen Krankheits- und Symptomstruktur. Dabei wird für das »Gesundheitswesen« von unserem Staat, von der Industrie, von den Ärzten und von der Bevölkerung ein unvorstellbarer Aufwand getrieben. Wir haben heute allein in Deutschland ca. 160.000 Ärzte, viele mit Spezialausbildung, die jahrelang an den Universitäten und Kliniken geschult worden sind. Wir haben ca. 90.000 Arztpraxen. Wir haben ca. 3.500 Krankenhäuser mit 750.000 Betten, hochmodern eingerichtet mit einer Vielzahl teurer Geräte, manche kosten mehr als ein komfortables Zweifamilienhaus.

Es gibt derzeit ca. 30.000 chemisch-pharmazeutische Medikamente, die in jahrelanger »Forschungsarbeit« von der Industrie entwickelt und durch einen kostspieligen Werbeapparat »auf den Markt« gebracht worden sind. Weitere Unsummen an Geld werden jedes Jahr in diesen Industriezweig gesteckt zur Entwicklung immer neuer absatzfähiger Artikel, von den staatlichen Subventionen (direkt und indirekt) ganz zu schweigen. Die Krankheit des Menschen ist das einträglichste Geschäft des Jahrhunderts... von den Funktionären der Industrie initiiert, von den Politikern legalisiert, von den Ärzten durchgeführt und von uns akzeptiert. Noch nie wurde für die »Gesundheit« des Menschen soviel Vermögen aufgewendet, aber die Erkrankungen nehmen zu und werden komplizierter. Woran mag das liegen?

Jede Abweichung von der naturgesetzlichen Lebensweise (unrichtige Ernährung, vergiftete Nahrungsmittel, unreines Trinkwasser, schlechte Luft, Alkohol, Nikotin, Koffein, »Streß«, u. a.) äußert sich in einer Störung des biologischen Stoffwechsels und wirkt sich aus auf die (untrennbare) Geist-Körper-Seele-Einheit. Wird dieser Stoffwechsel öfter und immer wieder gestört, führt dies zur Erkrankung. Diese macht sich bemerkbar durch das Symptom (z. B. Schmerz, Übelkeit). Symptom (griech.) bedeutet »Zeichen«. Die Natur verfährt hier nach dem einfachen Prinzip, daß der Mensch die Folgen eines jeden Fehlers, der gegen sie gerichtet ist, empfinden müsse. Allerdings bedeutet dies den Beginn der

Selbstzerstörung, die sich im fortgeschrittenen Stadium unangenehm und gefährlich auswirken kann (z. B. Zahnausfall, Gewebezerrfall, Organversagen). Das Symptom sagt nichts über die Ursache der Störung, sondern nur, daß das Individuum im Ganzen krank und daß sich je nach Konstitution (Beschaffenheit des menschlichen Körpers) die (Zer-)Störung auf bestimmte Teile im Individuum konzentriert. Bis zu einem gewissen Grad kann also die Krankheit als Ausdruck des Erhaltungstriebes aufgefaßt werden. Wird die Ursache der Störung nicht behoben, dann geht die Erkrankung allmählich über in eine konkrete Selbstzerstörung. Daher ist es gefährlich, das Signal der Krankheit (Symptom) abzustellen ohne die Ursache konsequent zu beheben. Die Störung wirkt sonst komplexer. Beseitigt man auch weiterhin nur die neuaufgekomenen Symptome, dann wirkt die Erkrankung heimtückisch und beginnt das Individuum zu zerstören. Auch der erkennende Geist wird davon erfaßt. Das Grundübel entzieht sich immer mehr der Einsicht und bringt den Menschen immer tiefer in gesundheitliche Schwierigkeiten. Die Hartnäckigkeit der Symptombildung und die heutige Vielzahl der Symptome haben dazu geführt, daß man die tiefe Ursache und die Krankheitsanalogie nicht mehr sieht.

Die komplexeste Auswirkung des Grundübels auf den menschlichen Körper ist derzeit der Krebs mit all seinen Erscheinungsformen. Die Infektionen scheinen besiegt, die Verkrebsung nimmt zu. Jeder dritte in unserem Land erkrankt an Krebs. Jährlich sterben 150.000 Menschen daran und Millionen sind auf dem besten Weg zur Krebsintensivstation, dorthin, wo der Arzt kapituliert. Die aufwendige Krebsforschung krankt selbst an geschwächter Erkenntnisfähigkeit, denn sonst hätten die betreffenden Forscher wenigstens erkannt, daß unter den Millionen Krebstoten kein Rohkostvegetarier zu finden ist.

Aber nicht nur die Krebsforschung, sondern nahezu alle Ärzte leiden unter den Folgen der Grundstörung, weil auch sie das Urgesetz des Lebens nicht hinreichend genug beachten. Die heutigen Ärzte, von wenigen Ausnahmen abgesehen, sehen nicht deutlich genug den kausalen Zusammenhang von Ernährung und Krankheit, von Ursache und Wirkung. Sogar unter den Naturheilärzten und Heilpraktikern erliegen die meisten dem Irrtum der Symptombehandlung. Ihr Wirken ist besonders verhängnisvoll, denn sie bieten den Gegnern der Naturheilverfahren eine gute Angriffsfläche und schaden damit zusätzlich ihren Berufsständen. Allerdings befinden wir uns heute in einer völlig verfahrenen und äußerst schwierigen Situation, weil

bisher nur die Symptome behandelt worden sind, und der Zerstörungsprozeß am Menschen weit fortgeschritten ist. Wir wissen: der bisherige Weg ohne konsequente Umstellung in der Ernährung (alles weitere ergibt sich daraus!) ist mit Sicherheit falsch. Trotz ihrer technisch-optimalen Ausrüstung und trotz ihres Fachwissens sind diese Ärzte eigentlich Unwissende, denn sie können nicht wirklich heilen. Sie können bestenfalls ein Symptom lindern oder beseitigen, aber sie intensivieren dadurch die Krankheit selber. So z ü c h t e n sie die Krankheit(en) und erzeugen – ohne sich dessen bewußt zu sein – dadurch das Schwache, das Häßliche und das Böse.

Diese Phänomene sind schon in den Schriften des Hippokrates beschrieben. Hippokrates (um 400 v. Chr.) gilt als der Vater des Ärztetums. Die Ärzte leisten den »Eid des Hippokrates«. Nach H. **heilt die Natur**. Der Arzt behandelt die Krankheiten, indem er den heilenden Prozeß der Natur nachahmt und unterstützt. Der Arzt ist Deuter und Helfer der Natur. Das Fieber ist eines der großen Heilmittel. Nach Hippokrates hat die Natur nur ein Ziel: das DASEIN und daran nimmt der ganze Organismus teil, selbst wenn er durch die Selbstvernichtung Platz macht für das Gesunde.

Die heutigen Ärzte (von den genannten Ausnahmen abgesehen) wirken keinesfalls im Sinne des Hippokrates: Sie unterstützen den Heilvorgang der Natur nicht, solange sie chemisch-pharmazeutische Präparate einsetzen. So ist es heute üblich, z. B. das Fieber durch Medikamente zu unterdrücken. Oder: Die Infektionskrankheiten (z. B. die »Erkältungen«) werden mit Antibiotika behandelt. Dabei handeln die Ärzte aus dem Irrtum heraus, daß diese Infektionen durch Bakterien und Viren entstünden, die man abtöten müsse. Aber in Wirklichkeit sind die Infektionen nur die Folge naturwidriger Ernährungsweise, denn die Entartung der Gewebe, die allgemeine Schwächung des Organismus und die gärenden und faulenden Ballaststoffe der falschen und minderwertigen Nahrungsmittel geben erst den geeigneten N ä h r b o d e n für die Mikroorganismen. Diese Kleinlebewesen sorgen im natürlichen Heilungsvorgang für den Abbau der uns belastenden Anfallstoffe, denn sie leben davon. Wird dieser Vorgang durch den Einsatz von Medikamenten unterdrückt, dann wird der Gesundungsprozeß verhindert und die Ballaststoffe verbleiben im Körper. Es entstehen neue Krankheitsbilder. Und diese werden wiederum mit anderen Medikamenten behandelt. Dadurch wird verhindert, daß der Körper sich reinigt und daß er seine eigenen, natürlichen Abwehrstoffe und Abwehrkräfte bildet. Dieser Folgemangel wird vertuscht durch die Impfungen.



Helfer Nr. 1 dieser Ärzte ist heute die chemisch-pharmazeutische Industrie mit ihren 30.000 Präparaten, die der Symptombekämpfung dienen. Überquellende Medikamentenschränke und ein dicker Rezeptblock kennzeichnen die übliche Arztpraxis. Gleich welche Beschwerden vorliegen, gelten Tabletten, Salben, Spritzen oder sogar das Messer. Der Zahnarzt bohrt die Zahnfäule heraus, der Augenarzt verschreibt Brillen, der Ohrenarzt Hörgeräte. Eine weitere Folge in dieser Richtung ist die Arbeit mit künstlichen Organen, die Organverpflanzung und schließlich die Einwirkung auf die Erbstrukturen. Und so w u c h e r n die Krankheitsmerkmale wie das Krebsgeschwür selbst. Die Vielzahl der Symptome hat zu einer Spezialisierung der Ärzte geführt. Und jeder dieser »Symptomspezialisten« behandelt auf seine spezielle Facharztmanier: mit Tablette, Salbe, Spritze und Messer.

Auch wenn »Schonkost« oder »Diät« verordnet werden, oder Rauch- und Alkoholverbot, dann ist dies nur eine vordergründige, weil unvollständige Behandlung, denn mit solchen alleinstehenden Maßnahmen verhält sich der Patient noch lange nicht naturgemäß, er würde ja sonst gesunden. Man schaue sich die Kost in den Krankenhäusern an. Diese besteht hauptsächlich aus zerkochter (belastender) Nahrung und aus Tierleichteilen. Sogar an den Verkaufsständen der Krankenhäuser werden – unter den Augen der Ärzte – alle möglichen Gifte feilgeboten (Schokoladen, Gebäck, Zigaretten, Bier, industriegezuckerte und abgekochte Fruchtsäfte, u. a.). Und nirgendwo sind die Schlemmerlokale so verbreitet wie in den Kur- und Badeorten.

Gerade die hier angeprangerten Ärzte brauchen Erfolge, weil ihnen der Heilungserfolg beim Patienten versagt bleibt. Man steht unter Erfolgszwang, denn man kann die Menschen nicht halbbblind (ohne Brillen), halbtäub (ohne Hörgeräte), mit verfaulten Zähnen, mit eiternden und wuchernden Geschwüren herumlaufen lassen, weil sonst die Katastrophe s i c h t b a r würde. Deshalb muß man sich mit Scheinerfolgen begnügen. Deshalb behandelt man nur vordergründig und nur die Symptome der Grundstörung. Natürlich wird auf diese Weise kein Patient wirklich gesund, die Erkrankungen nehmen vielmehr zu, sie werden immer komplizierter und unser Lebensaufwand wird dadurch immer kostspieliger. Man werde sich bewußt, daß jede Operation (Unfallmedizin ausgeschlossen) eine Kapitulation des Arztes bedeutet als das Ergebnis seiner falschen und/oder unvollständigen Therapie. Und jeder unnatürliche, durch Krankheit bedingte Tod liegt wesentlich im Verantwortungsbereich des Arztes. Die Hauptverantwortung

für die Gesundheit der Menschen (im weitesten Sinne) liegt bei den Ärzten. Sie sollten wirkliche Therapeuten sein. Ein Therapeut ist ein Heil-Kundiger. Aber diese Ärzte sind weder kundig noch heil. Sie leiden selbst an der Grundstörung und sind deshalb unglaublich. Ihr ärztliches Versagen als menschliches Versagen ist offensichtlich.

Einen weiteren Aspekt dieser traurigen Szene erkennen wir an der »Gebührenordnung für Ärzte« (GOÄ). Diese besteht nämlich unabhängig von der Frage, ob der Patient geheilt wird. Das Geld hat in dieser »Ordnung« nicht nur vorrangige, sondern ausschließliche Bedeutung. Aus dem alten Griechenland wird berichtet, daß der Arzt Hippokrates eine Bezahlung von seinen Patienten erst n a c h deren H e i l u n g angenommen habe. Unter diesem Gesichtspunkt wäre eine derartige Fehlentwicklung niemals möglich gewesen, denn entweder wären unsere Ärzte verhungert oder wissend. Sie müßten sich echte Gedanken machen, wie denn die Heilung des Menschen vom Grund her herbeizuführen sei. Schon eine kleine Änderung in der GOÄ – nämlich im Sinne von Hippokrates – würde die Gesundheit der Menschen wieder herbeiführen...

Der Arztbetrieb ist Gewerbebetrieb (lt. höchstrichterlicher Entscheidung). Der organisatorische Apparat der gewerbetreibenden Ärzte ist wie ein Industrieunternehmen konzipiert: die Produzenten (Ärzte, Krankenhäuser, Industriefirmen) fördern ständig die Verbreitung von kostspieligen und komplizierten Verfahren. Sie entziehen damit dem »Kunden« (Patient) die Möglichkeit der Einsicht und Selbsthilfe und bringen ihn damit in ihre Abhängigkeit. Investitionssteigerungen lassen sich leicht durchsetzen, weil diese Unternehmung als ein System zur Verbreitung von Wohltaten (»Gesundheit«) organisiert ist. Mit der Zeit steigen die Kosten und der Aufwand ins Unermeßliche. Nur der Umstand, daß die Hälfte des Krankenkassenbeitrages als »Arbeitgeberanteil« bezeichnet wird, verschleiert die Tatsache, daß uns mit diesem »Beitrag« eine irrsinnige Verpflichtung obliegt: nämlich daß wir für eventuelle Krankheiten einen vollen Monat im Jahr arbeiten müssen.

---

Das ärztlich-medizinische Phänomen ist nur ein T e i l des Zerstörungsprozesses, der aus der heute allgemein üblich gewordenen, falschen Ernährungsweise resultiert. Dieser Prozeß wirkt in a l l e

Lebensbereiche und schafft letztlich das Irr-Sinnige. Einer dieser grundlegenden Irrtümer ist der Gedanke, daß Anspruch auf immer größeren Lebensaufwand (durch Konsum von Gütern und Dienstleistungen) ein Ausdruck des menschlichen Fortschritts sei. Jeder Aspekt dieses Denkens rechtfertigt irgendwie das industrielle Wachstum (quantitativ und/oder qualitativ) und fördert dadurch die Struktur eines weltweiten Systems. Die Menschen auf der ganzen Welt überbieten sich an Erfindungsgabe, dieser überall in hemmungsloser Expansion begriffenen Entwicklung fortschrittlich klingende Namen zu geben, ohne zu begreifen, daß damit dem Menschen geschadet wird, weil dieses Denken zwangsläufig die systematische Ausbeutung von Mensch und Tier, ja der ganzen Erde zur Folge hat. Nach und nach wird unser Sinn geprägt für den Wert und Unwert, für das Gute und Schlechte, für Recht und Unrecht. Das »Gute« und »Rechte« definiert sich jetzt als die höchstmögliche Befriedigung der höchstmöglichen Zahl von Menschen durch einen höchstmöglichen Konsum industrieller Güter und Dienstleistungen. Und die »aussichtsreichste« Zukunft besitzen die Nationen, welche die beste Technik zum besten Preis bieten. Mit der Zeit sprechen wir nur noch die Sprache des Brauchbaren, des Nützlichen und des Verkäuflichen. Wir lernen, daß wir »auf dem Markt« um so mehr Wert haben, je mehr Stunden wir in der Schule abgesehen haben. Wir lernen den hierarchischen Aufstieg mit den Augen des Händlers, und wir lernen das Buhlen um den Vorgesetzten. Das menschliche Handeln wird zur »Wirtschaft«, und die Christen werden zu unterwürfigen Händlern. Wir werden blind für das Einfache und empfindungslos für das Natürliche. Es fällt uns schwer Worte zu finden, die jener Welt entgegengesetzt sind. Wir wagen es nicht mehr, die Logik des industriellen Denkens umzukehren und den Fortschritt durch sinnvolle Selbstbegrenzung als Möglichkeit überhaupt nur ins Auge zu fassen. Die Forderung des Verzichts auf breiter Basis löst in uns automatisch die Vorstellung aus vom »Rückschritt ins Steinzeitalter«.

Es gibt keinen Staat auf der Erde, in dem die Selbstbegrenzung Gesetz ist und der Verzicht als Schulunterrichtsfach gelehrt wird. Überall wirkt die »Logik« des »immer besser und immer mehr«. Unsere Kinder lernen rechtzeitig in diesen Kategorien denken und dieses Gefüge zu respektieren. Die Schulen vermitteln den Menschen von jung auf die Mentalität von Konsumenten und machen sie blind für das Erkennen dieser Struktur. Vom Bildungsgedanken Humboldts sind wir weit entfernt: die Wissenschaft, die Universitäten und die Schulen stehen heute schon fast ausschließlich im

Dienste des industriellen Wachstumsdenkens. Und deshalb stehen wir vor einer geradezu schwindelerregenden Zunahme der technischen Mittel, die industriell und kommerziell verwertet werden. Mit dieser Entwicklung wächst die Verwaltung ins Uferlose. Die unausbleibliche Folge ist das Computerzeitalter, das den Menschen zum Sklaven der Maschine machen wird.

Der beschriebene Denkmechanismus führt zu einer hierarchischen Ordnung, nach der die geld- und machtbringende Leistung (das Wachstum) belohnt und die entgegengesetzte Denkweise als minderwertig be- und verurteilt wird. Diejenigen führen die Hierarchie an, die dieses Prinzip am besten beherrschen. Wir verstehen jetzt, was es bedeutet, machtbesitzender und machtausübender Politiker zu sein, denn dieser hat sich diesbezüglich besonders qualifiziert. Alle Politiker versprechen ihren Parteianhängern und dem Volk das Wachstum noch besser zu gewährleisten und zu verwalten. Und es ist unerheblich, für welche Ziele die Interessengemeinschaften sich organisieren, ob sie eine gerechtere Verteilung des Konsums, eine wirksamere Verwaltung, bessere Arbeitsplätze oder mehr Macht verlangen, wenn es ihnen im Grunde nur darum geht, das Wachstum (und damit die Krise) noch besser zu organisieren. In diesem Sinne gleichen sich alle Politiker, Parteien und Staaten der Welt, aber auch alle Industrien und Firmen. Deshalb kann eine wirkliche Reform zum Schutz des Menschen und der Erde (eingeschlossen das Tierreich) kaum von Politikern oder Industriefunktionären erwartet werden. Sie alle sind geschult, das ständige Wachstum von Produktion und Konsum und zugleich den Zustand der »Kunden« zu gewährleisten.

Wir bezeichnen unsere Staatsform als freiheitlich. In der Tat können wir frei wählen zwischen Parteien und Menschen, die aber alle wesentlich das gleiche (nämlich Wachstum) wollen, die sich alle wesentlich falsch ernähren, die deshalb alle die gleichen Fehler machen. Und so sind wir eigentlich u n f r e i durch den aus dieser Entwicklung resultierenden, ungeheuren Lebensaufwand, der uns abverlangt wird, ob wir wollen oder nicht. Wir leben in der ständigen Angst, daß uns irgendwann der Geldhahn abgedreht wird, sei es durch berufliche Degradierung, durch Arbeitslosigkeit, durch Rentenverfall, durch Geldentwertung, oder gar durch Krieg.

Wir bezeichnen unseren Staat als Rechtsstaat. In der Tat bemüht sich ein komplizierter Rechtsapparat mit seinen (auch für den Fachmann)

unübersehbaren Gesetzen und Verordnungen um das »Recht«, sofern wir uns nach den beschriebenen Denkmechanismen verhalten. Aber was ist das für ein Recht, das die Krankheit des Menschen zum Geschäft des Jahrhunderts werden läßt? Was ist das für ein Recht, das uns die Konsumordnung aufzwingt und uns damit lebenslang zum Geldverdienen verdammt?

Man betrachte einmal die Rentner und Pensionierten, wenn sie nach Abschluß des lebenslangen Arbeitsdienstes wieder in die Freiheit zurückkehren, mit ihren eingefallenen und durchfurchten Gesichtern, den verfaulten Zähnen und ihren zerfressenen Organen. Und man beachte, mit welcher Resignation sie oft über ihr Leben sprechen.

Spätestens hier müssen wir uns auch fragen, wie und in welchem Ausmaß die Religion und das religiöse Wesen des heutigen Menschen von der naturwidrigen Lebensweise geprägt sind. Warum sollte gerade dieser wesentliche Lebensbereich von der allgemeinen Zerstörungstendenz verschont geblieben sein? Mindestens das heillose Durcheinander der unzähligen Konfessionen und Sekten, die sich aus dem christlichen Urkult »entwickelt« haben, weisen deutlich auf eine erhebliche Störung (auch) im religiösen Bereich. Bedenken wir, wieviel Verschiedenes, Entgegengesetztes und oft sogar völlig Absurdes »geglaubt« wird, dann wird klar, daß hier nur der heil(ig)e Geist helfen kann. Der heutige Mensch weiß zwar entsetzlich viel, aber er weiß nicht, was das Ganze soll. Deshalb weiß er im Grunde nichts. Und genau dieses Unwissen spiegelt sich in den babylonischen Wirrnissen der vielen Glaubensgemeinschaften. Denn es gibt doch eigentlich nur e i n e Religion! Die »re-ligio« (lat.) ist die Rück-Verbundenheit zu dem, aus dem wir alle gewachsen sind. Sie bedeutet das Leben innerhalb der Gesetze, die uns hervorgebracht haben. Man wird sich ernsthaft fragen müssen, ob sich derjenige als »religiös« bezeichnen darf, der tagtäglich gegen die einfachsten Gesetze der Natur verstößt und sich und seine Umwelt dadurch laufend schädigt...

Wenn man heute bemüht ist, die erstarrten Formen des Gottesverständnisses und der Gottesverehrung wieder lebendig zu machen, sollten sich auch die Glaubensgemeinschaften mit diesem Sachverhalt unvoreingenommen und gründlich auseinandersetzen. Was liegt für sie näher als der Schluß, daß die naturgemäße (also »gottgewollte«) Ernährung die erste und wichtigste Voraussetzung für eine Wiederbelebung der Religion ist?

Unter dem gleichen Anspruch stehen die philosophischen und politischen Diskussionsgruppen, aber auch alle anderen, kritikfähigen Menschen. Insbesondere gilt das für die Studentenbewegungen an den Universitäten und Hochschulen, die sich im Elan ihrer noch vorhandenen Kritikfähigkeit gegen viele fragwürdigen Einrichtungen in unserer Gesellschaftsordnung richten. Aber die Voraussetzung für die Glaubwürdigkeit eines jeden menschlichen Unternehmens (auch einer jeden Reformbewegung!) sind der gesundete Körper, der gereinigte Geist und die gestärkte Seelenkraft. Es geht nicht gut aus, wenn wir protestieren und rebellieren gegen die Folgen naturwidriger Denk- und Verhaltensweisen (Mißstände), solange wir uns selber unvernünftig verhalten durch eine völlig falsche Ernährung. Unser Einsatz für eine bessere Welt wird glaubwürdiger und wirkungsvoller, wenn wir selbst Schritte zu einer naturverbundenen Lebensweise tun und damit zum Vorbild für unsere Mitmenschen werden.

---

## **Der erste Schritt aus dem Teufelskreis**

Diese Schrift richtet sich auf die Grundtendenz einer Denk- und Verhaltensweise, die in eine weltweite Krise geführt hat. Wir haben einseitig die abartigen Erscheinungen der Selbstzerstörung beschrieben, um dem suchenden Menschen zu helfen. Die Frage ist jetzt, wie kann sich ein Mensch aus der beschriebenen Zwangslage befreien, und wie kann er auf die Geschehnisse Anderer vorteilhaft einwirken?

Neben dem gezeichneten, uns manchmal entmutigenden Erscheinungsbild, zeigt sich eine *a n d e r e S e i t e* des Daseins, eine stille, harmonische, wissens-, kultur- und kunstgestaltende Menschenart. In einzelnen Menschen setzt sich die Bewußtseinsbildung des Kosmos fort. Keimhaft ist diese Anlage in Jedem enthalten, jedoch oft hoffnungslos verkümmert. Das menschliche Schicksal bewegt sich zwischen diesen beiden Extremen. Deshalb blicken wir mit Hoffnung auf die Reformbemühungen junger und Junggebliebener Menschen (gleich welchen Alters) und weisen auf das Lebenswerk eines

Mannes, dessen Erkenntnisse die geistige Grundlage dafür darstellen, den im Teufelskreis gefangenen Menschen unserer Zeit zu befreien. Gemeint ist das Buch »Das Urgesetz der natürlichen Ernährung« von WALTER SOMMER (Verlag W. Sommer, Vogelsang 126, 22926 Ahrensburg; siehe Anhang). Das Buch des heute 91jährigen Verfassers gehört eigentlich in jeden Haushalt, mindestens aber in die Hand der kritikfähigen Menschen.

W. Sommer schreibt ausführlich über folgende Themen: »Was ist Nahrung?, Wandlung und Auswertung der Nahrung, Wirkstoffe, Ernährungskrankheiten, unsere Nahrung aus dem Garten, Speisenzubereitung, Ernährung bei krankhaften Zuständen, natürliche Heilmaßnahmen, der natürliche Anbau unserer Nahrung, die ethisch-religiöse Begründung der Naturkost.«

Auf Seite 324 schreibt er:

*»Die falsche Voraussetzung, unter der die ganze Menschheit heute leidet, ist und bleibt, so unwahrscheinlich es auch klingt, die Ernährung des Menschen mit Hilfe des Kochtopfes und der Bratpfanne zusammen mit Fleischstücken, aus dem Kadaver getöteter Tiere geschnitten. Naturgesetzmäßig kann das Leben und die Gesundheit der lebendigen Geschöpfe, seien es Tiere oder Menschen, nur durch die lebendige Kraft in den lebenden Pflanzen aller Art, mit ihren Kräutergewächsen, ihren Wurzelgemüsen, ihren Früchten und ihren Nüssen erhalten werden. Nur aus dieser Nahrung entwickelt sich ein gesunder Geist im Hirn des Menschen und ein gesunder Körper mit gesunden Organen. Nur durch rein pflanzliche Nahrung, in dem Zustand gegessen, in dem sie gewachsen sind, kann die lebendige Seelenkraft im Menschen zur vollen Entfaltung kommen. Nur in einem so ernährten Körper mit seinen gesunden Organen und seinem gesunden Gehirn können sich die geistigen Fähigkeiten entwickeln, die eine Lösung aller naturwissenschaftlichen Fragen ermöglichen. Der Teufelskreis, der *circulus vitiosus*, in den Wissenschaften und im täglichen Leben der Menschheit kann nur überwunden werden, wenn der landesübliche Irrtum in der Ernährung der Menschheit überwunden wird und sich die Naturkost durchsetzen kann.«*

Die falsche Ernährung ist das Grundübel. Also kann die Lösung der Probleme nur darin liegen, daß wir uns wieder richtig ernähren. Daß eine solche Umstellung nicht von heute auf morgen und nicht von jedem in gleicher Weise erfolgen muß, liegt auf der Hand. Aber denken wir immer an die einfachen Grundsätze:

- **Wer die Natur achtet, den achtet die Natur.**
- **Biologisch aktive Nahrung belebt, minderwertige Nahrung belastet und zerstört.**
- **Die Nahrung hat gestaltende Wirkung auf Geist, Körper, Seele: Was man ißt, ist man.**

Wer bereit war, dieser Schrift in den Grundzügen zu folgen, dem steht eigentlich jetzt nichts mehr entgegen, den »ersten Schritt aus dem Teufelskreis« und damit den Ansatz zu einem neuen Leben zu wagen. Wie wird wohl der erste Schritt zu einer echten Besserung der Verhältnisse aussehen?

Wir haben erkannt, daß dieser Ansatz bei jedem selbst gemacht werden muß durch eine stufenweise aber unaufhaltsame Änderung unserer bisher falschen Ernährungsweise bis zur konsequenten, naturverbundenen Lebensweise. Also beginnen wir mit der Reinigung des Körpers und dem Neuaufbau durch die vollwertigen Nahrungsmittel, die wir künftig zu uns nehmen wollen. Die nun folgenden Hinweise und Rezepturen sind ausreichend für diesen ersten Schritt. Weitergehende Informationen hole man sich aus dem genannten Buch von W. Sommer.

#### **Allgemeine Vorbemerkungen zur Ernährungsumstellung:**

- Wir richten uns auf höchstens drei Mahlzeiten pro Tag ein und lassen uns viel Zeit dazu.
- Wir meiden schrittweise aber unaufhaltsam die abgetöteten und minderwertigen Nahrungsmittel. Statt Fleisch und Wurst essen wir Nüsse aller Art, statt Kaffee, Bier und Wein trinken wir viel gutes Wasser und Tee, statt Zucker nehmen wir Honig, statt abgekochte Gemüse essen wir frische und biologisch-aktive Kost. Wir meiden Backwaren aller Art (Brot, Brötchen, Kuchen, u. a.), Süßigkeiten (Schokoladen, Pralinen), Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse) und essen dafür reichlich Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Obst und Trockenfrüchte. Die Ernährungsumstellung bedeutet eine Rückeroberung der Geschmacksnerven. Diese sind abgestumpft und müssen regeneriert werden.



- Jeder Einwand gegen die Rohkosternährung muß im Sinne der genannten Grundsätze beurteilt werden. Auch die Einrede »ich vertrage die Rohkost nicht im Magen- und Darmbereich« kann sich niemals auf die Rohkost als solche beziehen. Die Gründe der »Unbekömmlichkeit« liegen woanders. Meistens beruhen gewisse Unannehmlichkeiten darauf, daß man die Mahlzeiten eilig und halbgekaut herunterschlingt, weil man das ausreichende Kauen und Einspeicheln verlernt hat. Übrigens ist die Naturkost vielseitig, so daß man immer ein individuell abgestimmtes Nahrungsprogramm zusammenstellen kann, das »bekömmlich« ist.
- Die Ernährungsumstellung gelingt viel leichter und gründlicher bei einer vorausgehenden Heilfastenkur (vgl. Buch Sommer), eventuell verbunden mit Wasserheilkuren (Bäder), die die Zellregenerierung fördern. Danach sind auch die Süchte nach den naturwidrigen Nahrungsmitteln abgebaut und der Körper ist weitgehend gereinigt.

Mit dem Gesundungsprozeß beginnt der Körper die seit vielen Jahren angesetzten Ballaststoffe abzubauen (z. B. über die Nieren, Schleimhäute, u. a.). Die gesunden Nahrungsmittel wirken wie Heilstoffe auf unseren Körper, der nun wieder eigene Abwehrstoffe und natürliche Abwehrkräfte bildet und widerstandsfähig wird gegen Infektionskrankheiten.

## Frühstück und Abendessen

### a. Vorbereitungen (Einkauf):

Beim Einkauf achte man unbedingt immer auf frische und allerbeste Ware. Nichts verdirbt den »ersten Schritt« so sehr wie halbvergammelte Rohkost.

Bezugsmöglichkeiten für Nüsse und Trockenfrüchte: Versand Walter Sommer, Vogelsang 126, 22926 Ahrensburg.

Mixer, Nußmühle und Kaffeemühle sollten vorhanden sein.

Wir besorgen uns:

**Samen und Nüsse:** Leinsamen, Mohn, Brennesselsamen

(selbstgesammelt und getrocknet) schmecken sehr gut; Nüsse aller Art;

**Früchte:** in- und ausländisches Obst nach Jahreszeit. Äpfel als Grundlage;

**Trockenfrüchte:** Rosinen, Feigen, Datteln, Pflaumen;

**Honig:** Imkerhonig; alle Gerichte und Getränke werden gegebenenfalls mit wenig Honig gesüßt.

## b. Durchführung:

für das Frühstück und Abendessen haben wir drei Vorschläge:

### Fruchtsalat

Verschiedenes Obst wird zu einem Fruchtgemisch kleingeschnitten, mit etwas Honig gesüßt und mit Zitronensaft abgeschmeckt. Dazu gibt man nach Wahl: grob- oder feingemahlene Nüsse (je nach Gebißqualität), feingeschnittene Trockenfrüchte.

Der saftige Fruchtsalat kann mit grob geschroteten Leinsamen (Kaffeemühle) und fein gemahlene Nüssen (Nußmühle) gemischt werden, bis er die gewünschte Festigkeit hat.

### Fruchtschnitten

das Rohkost-»Gebäck« aus Trockenfrüchten als Naschwerk für Kinder und Erwachsene:

Zutaten: 3/4 Pfund getrocknete Feigen, 1/4 Pfund getr. Aprikosen (säuerlich), 1/2 Pfund gemahlene Haselnüsse, 1/4 Pfund Weizenkeime, 2 Eßlöffel Kleie (beides vom Reformhaus), Saft einer halben Zitrone, 2 Eßlöffel Honig und etwas warmes Wasser.

Feigen und Aprikosen werden durch einen »Fleischwolf« gedreht und danach mit den anderen Zutaten zu einer ganz festen Masse vermischt und geknetet. Dann wird eine Rolle geformt und diese wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Diese werden dann in gemahlene Nüssen oder in Kokosraspeln gewendet. In Aluminiumfolie kann man diese Schnitten gut einen Monat frisch halten.

## »Philosophenmahlzeit«

Einfachste Form des Frühstücks und Abendessens:

Man stellt Früchte, Nüsse, Leinsaat (grob geschrotet) und Honig auf den Tisch und jeder kann sich selbst bedienen und seinen Teller nach Wunsch herrichten. Das entlastet die Hausfrauen sehr und ermöglicht uns mehr Zeit für Tischgespräche.

## Das Mittagessen

### a. Vorbereitungen (Einkauf)

Grundsätzlich ist es günstiger weniger verschiedene Salat- und Gemüsesorten pro Gericht zu verwenden. Auch hier gilt die Regel: je einfacher, desto besser. Als Faustregel für ein Essen gilt: ein Gemüse (Salat) über der Erde und ein Gemüse (Wurzeln) unter der Erde.

Vom Markt oder, wenn es möglich ist, direkt vom Bauern oder Gärtner wird die frische Ware bezogen. Biologisch angebaute Ware ist vorzuziehen. Wir besorgen uns verschiedene Blattsalate, Kohlsorten und Wurzelgemüse nach Jahreszeit, Zitronen, kaltgeschlagenes Sonnenblumenöl, Vollmeersalz (sehr sparsam verwenden), Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Boretsch und möglichst viele Wildkräuter).

### b. Durchführung:

Alle Blattsalate werden mit einer Tunke aus Zitronensaft, Öl und wenig Meersalz angemacht, dazu kommen verschiedene Kräuter und eventuell etwas Honig. Rettiche, Radieschen, Karotten als einzelne Salate werden nicht angemacht, da herrlicher Eigengeschmack. Sie werden nur geraspelt oder unverändert vorgesetzt.

Tomaten und Gurken werden in Scheiben geschnitten und mit Zwiebel und Kräuter bestreut und nicht weiter angemacht. Sie können selbstverständlich auch unverändert vorgesetzt werden. Erbsen werden aus der Schote gegessen.

Kohlrabi werden frisch vom Stück gegessen oder geraspelt und leicht angemacht, wie oben.

### **Karotten–Sellerie–Apfel–Salat**

4 große Karotten, 1 Sellerieknolle, 1 Apfel und etwas Schnittlauch, alles raspeln, etwas Zitronensaft und einen Teelöffel Honig, mischen. Kein Öl und kein Salz. Es können dazu Sonnenblumenkerne gemischt oder davon getrennt gegessen werden.

### **Karotten–Rote Beete–Apfel–Salat**

4 große Karotten, 1 Knolle Rote Beete, 1 Apfel und etwas Schnittlauch, alles raspeln, wie oben fertigmachen.

### **Weißkraut– und Rotkrautsalat**

1 Kopf Weißkraut oder Rotkraut, 1 kleine Zwiebel und eine Hand voll Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ev. Kümmel). Das Kraut fein schneiden oder raspeln, mischen. Zitronensaft und Öl und wenig Meersalz, eventuell etwas Honig dazu.

## **Ergänzende Hinweise zu den Rezeptbeispielen:**

- Wasser ist das Hauptgetränk des Menschen. Wir brauchen viel frisches und gutes Wasser. Notfalls muß man Brunnenwasser in Flaschen kaufen. Als weitere Getränke bieten sich die Teesorten und selbsthergestellte, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte an. Die Fruchtsäfte der Industrie sind ungeeignet, weil sie erhitzt und mit Industriezucker versetzt sind. Eine wohlschmeckende »Milch« läßt sich leicht im Mixer herstellen: 2 Hände voll Sonnenblumenkerne mit wenig Honig und 1 Liter Wasser mixen (langsame Umdrehung!). Dieses Getränk reicht unseren Kindern als Frühstück.
- Apfelmus roh: In den 1–Liter–Mixer werden frische Apfelstücke gegeben, mit Schale aber entkernt; eine Tasse Wasser und Honig nach Geschmack wird zugegeben und gemixt.

- Für alle Mahlzeiten sollen wir uns viel Zeit lassen und alles gut kauen und einspeicheln, weil nur so die Rohkost richtig verwertet wird. Der Mensch braucht auch die vielen Spurenstoffe aus den Heilkräutern. Er hat diese lange Zeit entbehren müssen. Wer sich diese Kräuter nicht selbst sammeln will oder kann, soll sich mehrere Teesorten kaufen, in einer Schüssel mischen und in der Kaffeemühle grob mahlen. Von diesem Pulver soll er jeden Tag einen Teelöffel mit Wasser einnehmen.

### Schlußbemerkungen zum »ersten Schritt«

Wenn die ersten Erfolge der »neuen« Ernährungsweise sich eingestellt haben, kann man allmählich auf zwei Mahlzeiten pro Tag zurückgehen, denn das reicht völlig aus: die Naturkost ist Vollwertkost.

Man vergegenwärtige sich immer wieder: Nur die Natur bietet vollwertige Kost, und sie ist abwechslungsreich. J e d e Abweichung von dieser Ernährung bedeutet eine Belastung des Stoffwechsels, des Kreislaufs und der Organe. Und jede Abweichung von der Naturkost ist ein Weg hin zu Ärger und Misere, zu Krankheit und Versklavung. Je länger wir diese Ernährung durchgeführt haben, desto klarer wird uns diese Wahrheit. Je länger wir uns so ernähren, desto wendiger wird der Geist und die Empfindungskraft. Schon nach kurzer Zeit beginnt die h e i l e W a n d l u n g im Menschen, bedingt durch die gestaltende Wirkung der Nahrung. Mit der Zeit wird der menschliche Geist einfallsreicher, die Hindernisse werden kleiner. Die Probleme des Lebens lassen sich immer leichter bewältigen. Auf diese Weise dankt die Natur für jeden vermiedenen Fehler. Es beginnt die L ö s u n g sklavischer Bindungen. Zunächst einmal werden wir unabhängig von Küche und Gasthaus, und wir werden unabhängig von einem bestimmten Essensrhythmus. Jeder Stadtmensch, jeder Berufstätige, auch jeder Reisende tut sich viel leichter als früher, denn einige gute Früchte und Nüsse und eine Flasche Wasser sind überall zu haben oder lassen sich leicht mitnehmen. Abgesehen davon kann man in vielen Gaststätten (falls man diese noch braucht) eine detailliert angegebene Rohkostplatte bestellen. Man muß nur lernen, den Leuten genau zu sagen, was man will und was man nicht will. Das Kantinenessen in den Behörden und Firmen wird man wohl meiden müssen. Hier jedoch äußere man deutlich seinen Standpunkt. Niemand kann etwas einwenden, wenn Sie sich vernünftig ernähren wollen. Sie müssen sich eben

erklären! Überhaupt ist es wichtig, seine Entscheidung hinreichend zu begründen. Dies gibt einem selbst viel Hilfe, so wie überhaupt Diskussionen über dieses Thema mit Gleich- und Ähnlichgesinnten, aber auch mit Neuinteressierten, eine große Hilfe für uns sind. Die richtige Art und Weise, die erforderliche Distanz und eventuell sogar die nötige Vorsicht sind eine Frage von Gespür und Takt. Wir sind tolerant gegenüber Andersdenkenden, sofern diese auch tatsächlich denken. Und wir haben Verständnis und Nachsicht gegenüber den Unverständigen und Unwilligen, denn letztendlich ist jedes Wesen auf der Erde kausal determiniert (Schicksal) und hat seinen eigenen (relativen) Wert.

*»Daß Sie das können, eine Ernährung ganz ohne Fleisch und Wurst, ohne Brot und Kartoffeln, ohne warme Mahlzeiten,... eine Ernährung nur von Salat und Äpfeln,... immer dasselbe, so einseitig. Ich muß bei Kräften bleiben. Und wie wird es dann mit meiner Manneskraft?«*

So und ähnlich wird uns immer wieder entgegnet. Im Gasthaus werden wir zweifelnd gefragt: »Was? Nur Salat?« Unser Arbeitgeber entgegnet skeptisch: »Davon leben Sie? Ja, können Sie da was leisten?« So und ähnlich reden Menschen, deren Geist getrübt ist durch die Entartung ihres Körpers. Die Fragen müssen doch umgekehrt gestellt werden: Daß man das so kann, Tag für Tag, ein Leben lang, immer wieder Tierleiche als Nahrung! Dieses eklige, halbverweste, blutige und übelriechende Leichenteil ist doch keine Nahrung für einen Menschen! Wenn jeder die Tiere selbst schlachten und herrichten müßte, die er essen will, wären Fleischesser eine Seltenheit. Eine solche Ernährung, vermischt mit abgekochten Gemüsen, kann nur bestehen mit Alkohol, Nikotin und anderen Rauschgiften.

Hat man sich einmal Gedanken gemacht, warum der Mensch bei seinem normalen Werdegang im Krankenhaus bzw. im Siechtum endet? Und hat man sich jemals Gedanken gemacht, warum die in der Natur vegetarisch lebenden Tiere bei besten Kräften sind?

Es ist ein Phänomen ersten Ranges, daß die Gegner der naturgemäßen Lebensweise mit den zitierten Argumenten entgegnen, wo doch die Tatsachen offensichtlich gegen sie sprechen: die Krankheiten und Mißstände sind doch in der Welt, die nach ihrer naturwidrigen Lebensweise lebt! Und dennoch fühlen sie sich berufen in jeder Hinsicht

mitzureden, ja es besser zu wissen, obwohl sie es n i e ernsthaft überprüft haben. Sie sagen Dir ihre Argumente mit zahnlosem Mund und ihre Organe sind zerfressen. Und sie heißen Dich im Irrtum, auch wenn sie schon im Krankenhaus liegen...

Der Leser mache sich hierüber ernsthaft Gedanken.

---

Der vollzogene »erste Schritt«, die Ernährungsumstellung, verlangt notwendig weitere Schritte, weil sonst der Rückschritt droht. Man wird sich jetzt tiefergehende Gedanken über die naturgemäße Ernährung und Lebensweise machen. Zwangsläufig wird man sich eines Tages fragen, ob es aus mehreren Gründen nicht angebracht ist, die nötigen Nahrungsmittel selbst zu gewinnen... aus eigenem Gartenland. Und wir werden uns einige Gedanken machen, in welcher Weise wir denn nun in entscheidendem Maße die V e r e i n f a c h u n g der Verhältnisse herbeiführen können, die uns die verlorengegangene Freiheit zurückbringen kann.

Aber ist denn der Einkauf unserer Nahrungsmittel im Supermarkt oder in der Gärtnerei nicht viel einfacher und oft sogar billiger als der Selbstanbau mit dem ganzen Aufwand der Grundstücksanschaffung und Pflege?

Und liegt nicht vielleicht gerade im Verzicht auf ein eigenes Gartenland eine wesentliche Vereinfachung der Verhältnisse, die wir doch anstreben wollen?

Mit der Lebensweise aus dem eigenen Gartenland b e g i n n t die entscheidende Vereinfachung der Lebensführung, die uns die persönliche Freiheit und Würde bringen wird:

- Wir werden unabhängig von jeder Lebensmittelversorgung und leben immer inmitten gesunder Nahrungsmittel. Haben wir vergessen, wie oft der zivilisierte Stadtmensch aufs Land betteln gehen mußte, um überleben zu können?...
- Wir werden unabhängig von der fragwürdigen Lebensmittelgesetzgebung und bleiben verschont von den chemischen Giften der Dünge-, Konservierungs- und Vertilgungsmittel.
- Wir werden unabhängig von den fragwürdigen Geldmanipulationen der Politiker. Haben wir vergessen, wie oft der Bürger um seine Ersparnisse

betrogen worden ist? Jede auch noch so »schleichende« Inflation gleitet an unserer Gartenproduktion ab. Stattdessen wird unser Land bei richtiger Pflege mit der Zeit immer fruchtbarer und ertragreicher. Wir produzieren reichen Überschuß und können damit anderen Bedarf ausgleichen.

- Der reiche Überschuß aus dem Garten kommt mit der Zeit von ganz allein. Die Natur »arbeitet« für uns. Wir erleben einen natürlichen Reichtum und erfahren eine bisher ungeahnte Freiheit. Mit der Zeit werden wir immer unabhängiger vom Gelderwerb, weil wir immer weniger Geld brauchen.
- Wir tragen dazu bei, daß beim Kaufmann die Nachfrage zurückgeht nach schädlichen Industrienahrungsmitteln und nach teuren, mechanisierten Geräten (Maschinen). Je mehr wir mit anderen Gemeinschaften zusammenwirken, desto günstiger beeinflussen wir die Struktur unserer Gesellschaftsordnung.
- Durch die tägliche Gartenarbeit werden wir »gezwungen«, wieder die Gesetze der Natur zu achten. Und unsere Kinder sehen dies von jung auf bei uns und lernen die Natur verstehen und mit ihr zu leben. Damit gewinnen wir zwangsläufig eine tiefe Verbundenheit zur Natur, die dem Industrie- und Verwaltungsmenschen abgeht.

Eine andere Frage ist, wie wir zu einem Gartenland (möglichst mit altem Haus) kommen können. Das Land sollte uns kostenfrei die Grundbedürfnisse von Nahrung, Kleidung und Wohnung geben. Leider erhalten wir heutzutage kein Land zugewiesen, wie das einst nach germanischem Bodenrecht üblich war. Heute brauchen wir dazu viel Geld. Also müssen wir, falls wir nicht auf eine Bodenreform warten wollen, dem üblichen Konsumdenken entschieden entgegenwirken. Wir müssen uns von der Vorstellung befreien, daß alle bisher beanspruchten Güter und Dienstleistungen, die unser sauer verdientes Geld aufgezehrt haben, für uns unerläßlich seien. Die Maßnahmen der dauerhaften Einschränkung (Konsumverzicht) und der sinnvollen Geldanlage (z.B. der baldigen Gartenanschaffung) kommen uns in vielfacher Weise zugute, indem wir eines Tages von selbstgezogenen (chemie- und steuerfreien) Früchten leben. Dies wird sich bis in zukünftige Generationen auswirken.



In diesem Zusammenhang steht auch unsere Berufsfrage. Wir werden uns mit der Zeit fragen müssen, ob und inwieweit unser heutiger Gelderwerb ein Beruf im Sinne von Be-Rufung ist, inwieweit wir damit der guten Sache dienen oder ihr schaden. Und wir werden prüfen müssen, ob wir auf eine Berufsänderung und/oder Berufseinschränkung (zeitlich) hinwirken sollen. Die Art und Weise, wie wir dieses Projekt langfristig gestalten (und eventuell schon für unsere Kinder vorbereiten), ist Sache unseres gesunde(te)n Geistes. Die Ehepartner werden sich hier ernsthaft auseinandersetzen müssen. Man soll mit spießbürgerlichen Ansichten gründlich aufräumen und die Vernunft entscheiden lassen. Die Suddelkochküche der Frau und die Versklavung des Mannes sind abzulehnen! Dann kommt auch der Mann wieder in den Kreis der Familie und kann »gleichberechtigt« die Erziehung der Kinder, die bisher überwiegend und entscheidend von der Frau durchgeführt wird, mitübernehmen. Mann und Frau haben gleichwertige Funktionen in der Erziehung, auch wenn die jeweiligen Aufgaben unterschiedlich sind.

Einige junge Leute wagen aus Kostengründen den Versuch von Wohn- und Arbeitsgemeinschaften auf dem Lande (Kommunen). Dies ist nicht jedermanns Sache. Entscheidend für solche (allerdings durchaus denkbaren) Lösungen ist der Grad der geistigen Reife und die Gesinnung der Beteiligten. Auch hier ist die naturgemäße Ernährung selbstverständlich die erste und wichtigste Voraussetzung für eine dauerhafte Konstruktion.

U m w i e v i e l e i n f a c h e r w ü r d e n s i c h a l l e u n s e r e L e b e n s b e r e i c h e gestalten lassen... :

- Die größten Teile unseres Landes werden für die Vieh- und Fleischwirtschaft genutzt. Die gesamten Acker- und Weideflächen, soweit sie der Viehfutterproduktion dienen, sind fehlgenutzt und daher B r a c h l a n d . Dieses Land könnte in G ä r t e n umgewandelt werden, und es bliebe noch viel Land übrig: ein Land so groß wie Bayern könnte ganz Deutschland ausreichend und vor allem gesund ernähren. Von drohender Hungersnot in der Welt kann also nicht ernsthaft die Rede sein. Vorerst liegt das Land unseres Planeten noch weitgehend brach und wartet auf eine naturgemäße Nutzung.
- Die Behauptung einer drohenden Hungersnot in der Welt soll nur das weitere Wirtschaftswachstum motivieren. Aber der Ertrag der Industrie nimmt sich jämmerlich aus gegen die »Rendite« eines Apfelkerns, der

ohne Aufwand in den Boden gesteckt, ohne die Umwelt zu schädigen, ohne den Menschen zu versklaven,... uns eins vieltausendfache, gesunde Nahrung über Jahrzehnte bringt. Ja, wo bleiben da unsere Ökonomen?

- Bei sinnvoller Reduzierung von Industrie und Verwaltung (»Gesundshrimpung«) wäre auch keine breite und trostlose Arbeitslosigkeit zu befürchten, wie uns das die Industrie immer wieder beschert. Die natürliche Betätigung des Menschen liegt hauptsächlich im Garten. Wieviel kleiner wären die Schwierigkeiten der Arbeitslosen, wenn sie ihre gesunde Nahrung in reichem Überfluß aus ihren Gärten hätten? Wieviel einfacher hätten es die Arbeitsämter? Viele Firmen und Behörden und viele Gesetze und Verordnungen wären überflüssig.

Stattdessen brauchen wir das Handwerk, das wieder darstellen, statt nur herstellen kann. Und wir brauchen zur Verbreitung dieser Ideen Informations- und Verteilerstellen.

- Wieviel einfacher wären die Energieprobleme, wenn Industrie und Verwaltung reduziert würden? Wieviel Landflächen würden dadurch zusätzlich frei, die bisher zu unserem Schaden genutzt werden? Und wieviel häßliche Industriegebiete in den Großstädten könnten menschenwürdig gestaltet werden?
- Wieviel einfacher wären die Probleme im »Gesundheitswesen« und bei den Krankenkassen? Bei gesunder Ernährungsweise würden auf Dauer keine nennenswerten Kosten mehr anfallen. Auch die Rentenfragen wären wesentlich einfacher, wenn sich die Familien wieder aus eigenem Gartenland ernähren würden.
- A l l e Lebensbereiche wären davon betroffen, nicht zuletzt die Politik: Wieviel einfacher hätten es die Regierenden der Staaten, wenn sie wieder das Naturgesetz zur Grundlage der Lebensführung machen würden? Nur eine kleine Änderung in den Grundgesetzen würde alle Probleme lösen.

Wenn wir wirklich etwas in der Welt verbessern wollen, dann ist das Leben im Rahmen der Naturgesetzlichkeit die einzigmögliche Alternative. »Die H a u p t s a c h e ist, Du bist gesund«, sagt der Volksmund. Die Ernährungsumstellung ist der erste, allerdings der entscheidende Schritt

dorthin. Dieser bringt uns die Gesundheit und geistige Wendigkeit, mit der unsere Freiheit und unser Lebensglück realisiert werden können. Die Wege zu diesem Ziel sind unterschiedlich und vielseitig. Deshalb gibt es für die weiteren Schritte keine festliegenden »Rezepte«. Aber bei konsequenter Durchführung des »ersten Schrittes« wird uns mit Sicherheit der Durchbruch aus dem Teufelskreis der Mißstände gelingen, und mit Sicherheit werden wir dann die Wege zu neuen Ufern erkennen. Begehen wir nicht voreilig den Fehler, die Wirkung dieses neuen Weges zu unterschätzen. Der menschliche Geist kann nicht überschätzt werden! Er ist unerschöpflich und setzt sich mit der Zeit (auf Dauer) immer gegen jede Übermacht menschlicher Unfähigkeit und Boshaftigkeit durch. In dem Maß wie unsere Denkfähigkeit durch naturgemäße Ernährungsweise wieder belebt wird, schwindet jede unmenschliche Übermacht. Wir gelangen auf diesem Weg zum »Paradies auf Erden«. Die Gesundheit des Menschen ist in der Tat »die Hauptsache«, denn alles andere ergibt sich hieraus von ganz alleine. Das »Gericht« (das Mahl) entscheidet über unsere Schicksalsfrage: SEIN oder NICHTSEIN.

Mit der Zeit erkennen wir auch einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Altern des Menschen. Der heute unter diesem Begriff verstandene Vorgang des Alterns ist wesentlich (auch) eine Folge der naturgesetzwidrigen Ernährungsweise. Ich sehe keinen Grund dafür, daß die lebenserneuernde Zellteilung im menschlichen Organismus bei einem Leben in reinsten Naturverbundenheit schon nach ca. 70 Lebensjahren durch Tod enden müßte. Für den in wahrer Religiosität lebenden Menschen gibt es keinen Zeitablauf im konventionellen Sinne. Die biologische Lebenserwartung des Menschen beträgt ein Vielfaches...

Es gibt kein vernünftiges Argument gegen die naturgemäße Lebensweise und gegen den »ersten Schritt« dorthin. Und es gibt kein vernünftiges Argument gegen einen natürlichen Wohlstand und gegen eine Kultur ohne Verschwendung und Luxus. Die Bedeutung dieser Naturlehre erweist sich darin, daß sie für j e d e n M e n s c h e n zu verwirklichen ist, denn gesund leben kann jeder. Deshalb ist diese Schrift eine Aufforderung an jeden, zunächst an den Einzelnen und an einzelne Familien und Gemeinschaften, jetzt diesen ersten und entscheidenden »Schritt aus dem Teufelskreis« zu tun. Es kann nur zum Vorteil und niemals zum Nachteil sein. Also lassen wir die Vernunft entscheiden! Wirken wir mit an einer stillen und friedlichen »Revolution«, die keine Grenzen kennt!

---

## Über den Humanismus

Technischer Fortschritt und ständig wachsendes Faktenwissen täuschen nicht darüber hinweg, daß es uns heutzutage kaum mehr gelingt, die einfachsten Voraussetzungen für ein menschenwürdiges Dasein zu schaffen. Der zivilisierte Mensch ist unfrei und krank. Er ist gezwungen, lebenslang meist sinnlose Arbeit zu verrichten, damit er überhaupt existieren kann. Oft bricht er schon frühzeitig zusammen. Gerade in unserem Jahrhundert, dem Zeitalter der Wissenschaften, hat sich der menschliche Niedergang zu einer bedrohlichen Krise zugespitzt. Sie äußert sich im körperlichen Zerfall (Krankheiten), in geistiger Verwirrung (Irrtümer, Fehlhandlungen) und in seelischer Abstumpfung (Entfremdung). Jährlich sterben allein in Westdeutschland 700.000 Menschen an Zivilisationskrankheiten. Der geistige und seelische Schaden läßt sich in Zahlen nicht fassen. Das irrsinnige Treiben der Menschen wirkt in alle Lebensbereiche und gefährdet die ganze Erde. Diese Entwicklung rast über einzelne, vernünftige Menschen hinweg und stellt ernsthaft jede Reformbemühung in Frage.

Wie soll eine wirkliche und dauerhafte Besserung der Verhältnisse möglich werden, solange die Menschen alle krank sind?

Wie soll ein gestörter Organismus mit einem kranken Hirn jemals die Probleme der Menschheit lösen können?

Die Lösung liegt auf der Hand: Bessern wir die Qualität der Menschen, dann erfahren wir sofort und zwangsläufig eine erhebliche Besserung der Verhältnisse. Wir ahnen nicht, welches Vermögen (= das, was er vermag) im gesunden Menschen steckt. Wir wissen nicht, was Gesundheit eigentlich ist, bedeutet und vermag. Leider wird die Frage nach den Gründen des offenkundigen Zerfalls des Geist-Körper-Seele-Wesens »Mensch« nicht oder nicht gründlich genug gestellt. Der zivilisierte, auf fragwürdige Ziele dressierte Mensch, nimmt seinen Niedergang entweder gar nicht wahr oder als unabänderliche, schicksalhafte Gegebenheit hin. Er läßt sich einreden, der Mensch sei grundsätzlich krank und unselbständig und müsse deshalb zeitlebens ärztlich behandelt und behördlich verwaltet werden.

Über Menschlichkeit und Nächstenliebe wird viel geredet und geschrieben, nicht selten mit dem Hinweis auf ein Spendenkonto. Aber kaum jemand weist auf den greifbaren A n s a t z zur Besserung der menschlichen G ü t e (Qualität). Dabei ist doch naheliegend, wenn wir die Frage nach Menschlichkeit verbinden mit der Frage nach dem Grund des menschlichen Niedergangs, daß wir v o r r a n g i g ergründen, auf welche Weise dieser Zerfall aufgehalten und wie die vollkommene Gesundheit wieder hergestellt werden kann. Diese Bemühung um den Menschen ist menschlich.

Was aber »ist« Humanismus?

Folgende Wortableitungen seien vorausgeschickt: »GOTT« ist ursprachlich enthalten in Teut (z. B. Teut-one = der Teut-Ahne), Tiu (altgerm. für Gottheit), Zeus, Theos, Dyans in deutscher, griechischer, lateinischer und indischer, Theo und Zeo in mexikanischer Aussprache. Das gleiche gilt für Ziu (altgerm. Gottheit), das in Palästina als Zion erscheint. Weiter abgewandelt erkennen wir dieses Wort als Jiu (gesprochen Dju) und Ju, aber auch als Hu in der Bedeutung von Gott, Geist und Feuer.

Ju-piter (Ju-pater) ist der Geist- oder Gottvater. Ju-ra ist das Recht der Götter, das göttliche Recht, das auf den Naturgesetzen gegründete Recht. Ju im mundartlich jut heißt gut, englisch good, also Gott (Anmerkung: die Ursprache unterscheidet hier nicht zwischen langen und kurzen, weichen und harten Aussprachen). In den Jo-dlern und Ju-chzern erscheint das Wort in urkultischer Umrahmung, denn die Jodler und Juchzer sind urzeitliche Kultgesänge, die noch heute in ganz besonderer und festgelegter Reihenfolge von Ton und Wort gesungen werden. Der Jodler jubiliert in diesen Liedern Freude, Ju-bel, Ju-bal, den Gott-Baal (semit. Sonnen-Gottheit) in den Bergen. Die Ju-raberge bezeichnen eine Stätte des einstigen urkultischen Wirkens des Ju-Gottes. Unser »ja«, die Be-ja-hung, der Be-ja-we-hung wurde im Süden der Jah-we, Jehova, Jo, Ja, Je, Juh und Hu in vielartigen Abwandlungen. Das Wort ju-hu enthält gleich beide Gottesnamen verbunden als Ausdruck aller-höchster Lebensbejahung. Ebenso »hurra« als hu und ra enthält doppelt die Gottesbedeutung, denn ra ist in der Umkehrung ar gleich Sonne und Gott, symbolisch im Ar des Adlers (z. B. Ra-statt = Gottesstätte, Armane = Gottes-mann).

In den keltischen Bezirken Irlands und Schottlands verehrte man einst den Hu-man, den Hu-Gott. Das waren die Wissenden im Volk, die Weisen. Man

als Man- und Mannheit kennzeichnete die (wissende) Gottheit im Menschen. Gerade im englischen Sprachbereich hat sich der Name des Höchsten, das sich in den Silben Hu, Ho und Hoch ausdrückt, noch besonders deutlich erhalten in den Worten »hu-ge« (sehr groß) und »hu-geness« (ungeheure Größe). In dem Wort »Mann« war ursprünglich nicht nur der Gegenpol zur Frau gemeint, sondern die Bedeutung des (ewigen) Menschsein im GANZEN (= der Kosmos als GANZER = »GOTT«), als Gott. Die Worte man und mane kennzeichnen das ewig Göttliche in uns (und zwar geschlechtsunbezogen wie z. B. das »man sagt« beweist). Wenn »GOTT« der Inbegriff für das GANZE (Alles) ist, dann bin ich als T e i l des GANZEN selbst ein Gott. Das »Grüß Gott« als Gruß meinte ursprünglich »ich grüße Dich (als) Gott«. In dem Ausruf »mein Gott Walter« ist ebenso dieser Titel enthalten. Wenn auch in diesen und ähnlichen Anreden heute der Sinn verändert ist, so kann kein Zweifel darüber bestehen, daß sich die wissenden Menschen früher als Gottessöhne und -töchter (als Götter) verstanden und so anredeten. Ist nicht in der Tat der Mensch ein untrennbarer T e i l des GANZEN, des GOTTES? Ist er nicht aus dem GOTT buchstäblich herausgewachsen?

Aus dem mannisks (got.), dem mennisc (altengl.), dem mennskr (altisl.) und dem manisco (altnord.) erweist sich die Bedeutung »aus dem Mann erwachsen«, was heute zu »mennisco« = »Mensch« zusammengeschmolzen ist. »Mane« und »Mensch« heißt ursprünglich »der aus GOTT Herausgewachsene«.

Die Latiner, ein nach Italien eingewanderter germanischer Volksstamm, prägten das Wort »mens« in der heutigen Bedeutung von Geist und Verstand (Mens-ch), nämlich der Geist als ewiger Weltgeist (= »GOTT«) Die Niederländer nennen den Menschen heute noch »mens«. Man-us (lat. die Hand) ist die Be-greifende, der Mane, einer der etwas begreift, körperlich und geistig, der Hu-mane war der Gott-Begreifer.

Der Humane war der Verstand- und Geistesmensch der alten Völker, der All-Weise (All im Sinne von Weltall), der All-Wissende, der durch sein umfassendes Wissen und durch seine tiefe Einsicht in das GANZE (in »GOTT«) im Mittelpunkt der sich bewußtwerdenden Welt (der Erde) stand. Dieses Allwissen war ein anderes als das heutige Schulwissen. Der heutige, wissenschaftlich gebildete Mensch, weiß zwar viel, er hat ein großes Faktenwissen und versteht sich hervorragend auf die Technik, aber er weiß nicht, was das GANZE bedeuten soll: **Über die Bedeutung des Menschen im**

Kosmos hat er keine präzise Kenntnis. Er verkennt sogar die Voraussetzungen für seine eigene Gesundheit. Deshalb weiß er im Grunde nichts. Auch wird er kaum die alten Wissenden und ihre Zeichen verstehen. Wie könnte er eine Kultur begreifen, die von gesunden Menschen stammt, von Menschen, die noch frei waren von lebenslanger Zwangsarbeit, die keine Geldwirtschaft kannten, die aber ein freies Bodennutzungsrecht hatten. Hieraus erarbeiteten die Familie und die Großfamilie (Sippe) ihren Lebensunterhalt selbst in der Gartennutzung des Bodens, auf dem sie geboren waren. Hu-mane-ismus ist Gott-Mensch-ismus, eine Weltanschauung, die dem heutigen Menschen fremd sein muß. Das Wissen der Alten war kein bloßes Faktenkennen. Es war tiefe Einsicht aus langer und gründlicher Beobachtung. Dieses Wissen war eine S c h a u . Sie verstanden den Menschen als T e i l des GANZEN, als eine Erscheinung, durch die der Kosmos als GANZER (»GOTT«) sich seiner selbst bewußt wird. Der denkende Mensch ist sich bewußtwerdende Materie, symbolisch dargestellt durch Ma(te)ria, der (lat.) mater(ia), der Mutter, die den Sonnensohn gebiert. Der denkende Mensch ist das Bewußtsein GOTTES.

Wo das umfassende Verständnis um Natur und Mensch verloren geht, entstehen mit der Zeit die Voraussetzungen für die Unmenschlichkeit, für Leid und Elend. Aus dem Trachten und Streben nach materiellen Gütern, nach dem Geld und Gold der Welt, nach Macht ü b e r andere, ändert der Mensch sein Denken und Handeln. Der Wunsch, sich zu bereichern, entsteht, wo man A n g s t verspürt. Paradoxerweise haben wir im Weltall den größten Überfluß an Energie, doch gibt es in unserem Land kaum eine größere Sorge, daß diese nicht reichen könnte. Es ist die Angst vor dem Leben selbst. Dieser Mensch analysiert zum Zwecke des Eigennutzes. Er entwickelt das analytische Denken. Dieser alles sezierende Geist beherrscht die heutigen Wissenschaften bis unters Dach und unsere Gesellschaft bis ins letzte Dorf. Dieser Ungeist geht ganz auf in Einzelheiten und »Tatsachen« und trachtet nur danach, jeden Mechanismus zu zerlegen und festzulegen. Dieses unaufhaltsame, auf den materiellen Erfolg gerichtete Forschen und Denken verhindert die umfassende Schau! Die Wissenschaftler ersaufen im Tatsachenbestand, die Menschen verlieren die Übersicht. Eine solche Bildung ist immer nur Teilbildung. Eine solche Entwicklung raubt dem Menschen das Selbstbewußtsein und damit die Verbindung mit dem Göttlichen. Eine solche Zivilisation entfernt die Menschen mit der Zeit von der Natur, entfremdet sie untereinander und bringt zwangsläufig die unzähligen Mißstände, das Leid

und das Elend. Der analytische Geist hat unsere Bildungsstätte, die Universität, in Segmente geteilt. Jede Fachrichtung hat ihre eigenen Ziele, Methoden, Begriffe, ja ihre eigene Sprache entwickelt, die eine allgemeine Verständigung verhindert. Man versuche sich einmal an einem juristischen Kommentar oder an einer mathematischen Abhandlung. Die Sprache des Fachmanns ist für den Nichtfachmann eine Fremdsprache. So steht es mit jedem Fachbereich. Wir haben die babylonische Sprachverwirrung.

Wer schaut über seine Disziplin hinaus? Wer fragt nach der alles umfassenden Wahrheit? Wer ist überhaupt noch in der Lage, die ganze Wahrheit zu erfragen?

Wer nur sein Fachgebiet bedenkt, fragt immer nur nach Teilwahrheiten. Wer nur nach Teilwahrheiten fragt, der kann nie das Wesen seines Fachs begreifen und geht in die Irre.

Auch zeigt die Erfahrung, daß die meisten Wissenschaftler und Studenten über ihr Fachgebiet nie hinauskommen, weil die festumrissenen Programme, das Sammeln von Fakten, Ergebnissen und Leistungsnachweisen (Scheinen) dies schon aus Zeitmangel nicht zulassen. Die Universitäten haben sich zu Fachschulen entwickelt. Die einzelnen Fakultäten sind kaum mehr als ein Zusammenschluß von Fachhochschulen, die der Berufsausbildung (statt der Berufsvorbildung) dienen. Sie schaffen Fließbandakademiker, Spezialarbeiter, Funktionäre und Schlimmeres. Ein solch strukturierter Betrieb weiß nichts von menschlicher Bildung. »Wir haben ja unsere Kultur – heißt es dann –, denn wir haben unsere Klassiker, das Fundament ist nicht nur da, nein, der Bau steht schon auf ihm gegründet – wir selbst sind dieser Bau.' Dabei greift sich der Philister an die eigene Stirn« (Fr. Nietzsche). Und der Philosoph Martin Heidegger sagte den vieldiskutierten Satz »die Wissenschaft denkt nicht« und traf dabei dem Nagel auf den Kopf. Bedenken wir den Aufwand der Wissenschaften und ihr Ergebnis! Schauen wir auf die überfüllten Krankenhäuser und Arztpraxen. Jährlich gehen bei uns 700.000 Menschen jämmerlich zugrunde. Bedenken wir ferner, daß aus dem akademischen Bereich die grausamen Tötungs- und Zerstörungswerke kommen, die Bomben, die Waffen, die Tierversuche (Vivisektion) und vieles andere Unmenschliche, dann steht der wissenschaftliche Erfolg in sehr fragwürdigem Licht. Mit den Wissenschaften wuchsen die Probleme der Menschen.



Auch unser Berufsleben ist von dieser Entwicklung geprägt. Der Beruf ist keine Berufung mehr im Sinne eines Auftrags mit menschlichem Inhalt, sondern er bedeutet dienen und verdienen. Das Geld bestimmt die Geltung. Die Regierung der Banken und Börsen beherrscht den Menschen. Mit der zwangsweisen Umwandlung des freien Bodennutzungsrechts in das Feudalrecht der Fürsten und Großgrundbesitzer verlor der Mensch seine äußere Freiheit. Statt der naturverbundenen, freien Tätigkeit im Garten unterliegt er heute einer lebenslangen, naturfernen Zwangsarbeit in Büros, Fabriken, Bergwerken und anderen fragwürdigen Gelderwerbsstätten. Der technische Fortschritt entlastet ihn dabei kaum. Trotz Auto und Waschmaschine hat kaum jemand Zeit. Und so ist auch dieser überbeanspruchte Mensch nicht in der Lage, über sich und sein Dasein gründlich nachzudenken. Dies überläßt er im allgemeinen den Theologen und Pfarrern, ebenfalls Produkten unseres babylonischen Bildungsbetriebes. Wenn man bedenkt, wieviel Verschiedenes und zum Teil völlig Verrücktes in den Glaubensgemeinschaften gelehrt und »geglaubt« wird, erkennt man, daß hier nur ein heil(ig)er Geist helfen kann. Aber solange der Geist der Geistlichkeit eine Glaubensangelegenheit ist, bleibt der Geist selber uninteressant. Wird der Glaube einmal wirklich in Frage gestellt, dann kann man sehen, wie weit dieser Geist reicht.

Das wissenschaftliche Zeitalter erscheint mir wie ein großer  
A b e r g l a u b e . Wir glauben nämlich, daß uns irgendein Mittel, eine Medizin, ein Apparat oder eine Gebetsformel, wirklich und dauerhaft helfen könnte. Aber es gibt keine wirkliche und dauerhafte Besserung, die nicht aus uns selber kommen würde. Jeder Glaube an eine Hilfe (oder auch an das Gegenteil) von außen, führt nur in eine Abhängigkeit. Jeder, der noch an seinen Arzt, an seinen Pfarrer oder an seinen Politiker glaubt, ist eigentlich nicht bereit, sich grundlegend verändern zu wollen, weil er noch immer im stillen hofft, daß ihm dieser die Hilfe (Erlösung) bringt. Wer solche »Meister« noch braucht, ist nicht willens, sich selbst zu helfen und sich selbst zu leben. Erst der Z w e i f e l an diesen Medizinmännern gibt den Weg frei ins eigene Innere, wo uns ungeahnte Kräfte erwarten. Erst dann beginnt die  
h e i l e n d e W a n d l u n g in uns. Nun interessiert uns nicht mehr, welcher Chemismus bei welchem Verdauungsvorgang zugrunde liegt, es interessiert uns nicht mehr die ganze Schulweisheit, weil das Leben in Wirklichkeit viel einfacher ist. Die menschlichen Belange werden durch Technik und Industrialisierung nicht berücksichtigt. Und das Leid unter den

Menschen bedarf keiner akademischen Erörterung, sondern tatkräftiger, naturverbundener Menschen. Wir müssen unser Leben vereinfachen. Der Mensch muß ent-akademisiert werden. Die Forderung nach »Ent-schulung der Gesellschaft« (Ivan Illich) ist begründet. Wir müssen unsere Denk- und Lebensweise gründlich ändern, wenn wir aus dem Teufelskreis der Wissenschaft ausbrechen und wenn wir einen freien Geist in uns schaffen wollen. »Anders leben« heißt naturgemäß leben. Und warum sollten wir nicht das zuerst ändern, was in unserer Macht steht,... die Ernährung?? Niemand zwingt uns, die Nahrung zu backen, zu kochen, zu braten, niemand zwingt uns, Alkohol und Kaffee zu trinken, zu rauchen, Tierleichen zu essen und anderes Naturwidriges. Mit dieser unbestreitbaren F r e i h e i t erlangen wir eine Gesundheit an Geist, Körper und Seele, die wir uns (als derzeit Kranke) nicht annähernd vorstellen können. Die Ernährung erfaßt ganzheitlich den Menschen. Damit gestalten wir uns und wesentlich unser Schicksal selbst: Körperform (Ausdruck), Aussehen, Haltung, die Gesinnung und das Denken. Das Essen (lat. essen-tia = das Wesentliche) p r ä g t das W e s e n . Die richtige Ernährung ist der erste und wichtigste Ansatz zur Besserung der menschlichen Substanz. Durch pflanzliche Naturkost gesundet der Mensch von innen her. Durch sonnengereifte Früchte, Nüsse, Schößlinge – sprich Salat –, Wurzeln, Samen (alles im Naturzustand belassen) wird unser Geist be-lebt, er wird wendiger und einfallsreicher, die Hindernisse und Probleme werden kleiner, wir werden empfindsamer, menschlicher.

Ich verkenne nicht die möglichen Beeinträchtigungen durch chemisch verseuchte Nahrung, durch unreines Trinkwasser u. a. Aber die viel gefährlichere und **tausendfache** Vergiftung unserer Nahrung erfolgt am eigenen Herd! Durch die Hitze des Feuers (beim Backen, Braten, Kochen) werden die lebensnotwendigen Enzyme (Fermente) zerstört (inaktiviert). Auf solche Weise veränderte Nahrung ist biologisch tot, z. B. keimt der Same nicht mehr. Jedes Tier ginge bei solcher Nahrung zugrunde. Tote Nahrung tötet, lebende Nahrung belebt. Wer seine Nahrung kocht, backt, brät, hat kein Recht auf biologisch einwandfreie (chemiefreie) Ware. Was soll die uns nützen, solange wir sie selbst kaputtkochen und uns dadurch tausendfach schädigen? **Die ganze vegetarische Bewegung leidet unter diesem Irrsinn. Es ist geradezu grotesk, mit welcher Genauigkeit man den biologischen Gartenbau betreibt und mit welcher Gründlichkeit man die gleiche Nahrung durch Feuershitze zerstört.** Fast alle Menschen unterschätzen die Schädigung aus biologisch toter Nahrung. Sie kommen sich fortschrittlich vor, wenn sie

in modernen Überdruckkesseln («schonend») kochen, oder wenn sie ihr Brot selbst backen. Sie verkennen, daß davon die ganzheitliche Entartung des Menschen kommt und nicht von der Chemie. Man denke doch nur an die Zeiten zurück, als es noch keine Chemie und noch keine verseuchte Luft u. a. gab. Auch damals waren die Menschen entartet (Stoffwechselleiden, Zahnzerfall, Blutkrankheiten, Seuchen) durch ihre zerkochte und verbackene Kost und durch Fleisch- und Alkoholgenuß.

Was sind das für Menschen, die sich tagtäglich von früh bis abends falsch ernähren? Schauen wir einmal genau auf unsere Politiker, auf die Richter, die Lehrer, die Ärzte, die Pfarrer! Alle fressen Suddel! Alle stellen dadurch unter Beweis, daß sie das wesentliche Gesetz der Natur nicht kennen und nicht achten. Alle leben insofern gedankenlos. Schauen wir in ihre Küchen, dann wissen wir, wie sie denken und handeln. N u r d i e s e kranken Menschen schaffen die kranke Umwelt. Unter diesem Blick wird dann alles fragwürdig: das Versprechen des Politikers, der Spruch des Richters, die Lehre des Lehrers, der Rat des Arztes, die Predigt des Pfarrers. Wir werden heute regiert von geistig, körperlich, seelisch kranken Menschen. Bei aller Achtung vor den Mitmenschen muß man sich fragen, ob man solche Menschen als human und religiös bezeichnen kann, die laufend das Gesetz der Natur mißachten und sich und uns dadurch schädigen. Wo ist da das Göttliche? Der Teufel ist der Teufel (teut = Gott), der vom Göttlichen Abgefallene, der sich auch zum Schießbefehl heranziehen läßt oder zur Errichtung einer künstlichen Welt, was im Grunde das Gleiche ist. Kaum einer macht sich hinreichende Gedanken über den Zusammenhang von Ernährung und Menschlichkeit.

Was machen die Menschen, die sich falsch ernähren? Sie vergiften ihren Körper. Sie töten. Wer in sich tötet, der tötet auch nach außen, denn man kann immer nur das von sich geben, was man selber ist. Solche Menschen bewirken, auch wenn sie von Humanisierung der Welt reden, Vergiftung, Zerstörung. Sie bewirken meist das Gegenteil von dem, was sie meinen, anzustreben. Wie anders sind sonst die katastrophalen Verhältnisse zu erklären?

Die Umwelt ist immer das getreue Abbild der inneren Einstellung derjenigen, die sie gestalten. Die Vergiftung unserer Körper führt zwangsläufig zur Vergiftung unserer Umwelt. Die verschmutzten Flüsse entsprechen den verschmutzten Blutbahnen im Menschen, die Müllhalden vor den Städten sind die Giftlager im Körper. Vergiftung ist Krieg gegen die natürliche Ordnung.

Ein ignorantens Leben gegen sich selbst führt zwangsläufig immer wieder in den Krieg gegeneinander. Der Geschichtsverlauf sowie die täglichen Ereignisse bestätigen das. In dem Maß, wie wir uns vergiften, entmenschen wir. In dem Maß, wie wir töten, leben wir im Unfrieden, in der Un(zu)friedenheit, woraus sich unsere Sucht nach anderer (z. B. materieller) Befried(ig)ung erklärt. Alles Tun und Reden bleibt fragwürdig, solange wir in uns Gift und Müll erzeugen. Erst wenn der Körper gereinigt wird von dem Schmutz der Zivilisation, können der heile Geist (mens!), die Menschlichkeit, wieder einkehren. Aber wir Menschen erfinden immer wieder neue Mittel und Wege, die Entscheidung, ein konsequentes Leben zu führen, vor uns herschieben zu können. Vor dieser Entscheidung treiben wir lieber Gymnastik\*, Yoga, wir beten, meditieren, schwitzen in der Sauna, lassen uns von Ärzten kostspielig behandeln und schieben die Schuld an Krankheit und Misere immer auf äußere Umstände. [\*Gymnastik, Yoga, Gebet, Meditation behalten als ergänzende Methoden ihren Wert] Wenn es um die persönlichen Süchte geht (z. B. die Sucht nach Fleischnahrung, nach Totgebackenem, Totgebratenem, Totgekochtem, die Sucht nach Alkohol, nach Nikotin usw.), da überbieten wir uns an Erfindungsgabe. Immer haben wir eine Ausrede zur Hand, die gründliche Umkehr hinauszuschieben. Die differenzierteste Ausrede ist heutzutage die wissenschaftliche Argumentation der Medizin. Ja, die Medizin mit ihrem unermesslichen Aufwand verkörpert nichts weiter als eine Ausrede von Menschen, die ihre falsche Lebensweise unter allen Umständen beibehalten wollen. Ist es sinnvoll sich falsch zu ernähren und hinterher die Krankheit zu erforschen? Man belügt sich selbst, wenn man diese Einrichtung als »Gesundheitswesen« bezeichnet, wo doch Krankheiten und Aufwand (Kosten) seit Kriegsende ständig zunehmen. Die Medizin irrt. Sie behandelt nur die F o l g e n (Symptome) des Übels und nicht dessen Ursache (vgl. Seite 14 ff.). Deshalb wird auch kein Patient wirklich geheilt. Die Medizin verhindert mit ihrer Therapie systematisch den natürlichen Heilungsprozeß. Sie züchtet das Kranke. Sie zeugt das Widrige. Sie macht sich schuldig am menschlichen Niedergang. Statt die Krankheitssymptome zu behandeln, sollte man die leidenden Menschen leiden lassen und ihnen helfend den rechten Weg zeigen. Die Krankheit muß von jedem selbst ausgetragen werden. Die Natur heilt. Die Not ist die Chance für uns, das zu erkennen. Aber solange dieses natürliche Signal (z. B. der Schmerz, die Übelkeit, die Schwäche) durch Medikamente genommen wird, braucht man die falsche Lebensweise ja nicht zu ändern. Diese Einstellung ist heute durchweg der Fall.

Der medizinische Irrsinn findet seine Analogie in dem breiten Treiben der zivilisierten Menschheit, die auch ständig nur gegen die Folgen des Übels ankämpft, statt die Ursache zu beseitigen: lieber schafft man Gesetze, Verordnungen und die zugehörigen Behörden, statt die Lebensweise zu ändern. Man treibt irrsinnigen Aufwand für eine Sache, die eigentlich ganz einfach zu lösen wäre. Die ganze Zivilisation erscheint mir deshalb wie eine Flucht aus natürlichen Verhältnissen. Der zivilisatorische Fortschritt geht mit der medizinischen Entwicklung konform. Ein Selbstbetrug? Jedenfalls beklagen wir derzeit alljährlich 700.000 Opfer! Was liegt näher, die Schuld an dieser Misere den äußeren Umständen zu geben, als die eigene Unzulänglichkeit zuzugeben? Immer ist es eine Angst vor den Bakterien, vor den chemisch behandelten Nahrungsmitteln, Angst vor dem Partner, vor den Juden, vor den Germanen, vor den Kommunisten hier, vor den Kapitalisten dort. Dabei sitzt die eigentliche Gefahr in uns selbst. Aber von dieser Gefahr redet kaum jemand. Sie bleibt unbeachtet. Der Zivilisierte sieht die Gefahr immer nur von außen. Entsprechend erwartet er auch die Hilfe nur von außen. Die vollen Kirchen sonntags, die Flucht in utopische Sekten, aber auch die Entwicklung zum übermäßigen Behördentum beweisen das. Unter allen Umständen will man die frühzeitig anezogene Lebensweise mit all den Süchten und fragwürdigen Gewohnheiten beibehalten. Dafür ist jedes Mittel recht. Die Hoffnung auf die Erlösung von außen (Jenseitsgedanke) ist die Angst vor der eigenen Unzulänglichkeit. Die Behörden, die Konfessionen, die Sekten verkörpern diese Angst. Das ist die Angst vor dem Leben selbst als Folge minderwertiger, angsterzeugender Nahrung.

Die Predigt des Pfarrers gleicht dem Medikament des Arztes. Hier wie dort wird der Jenseitsgedanke suggeriert, angefangen in früher Kindheit. Die meisten Menschen glauben daran. Sie geraten dadurch in Abhängigkeit anderer. Sie werden manipulierbar. Wer die Erlösung nicht bei sich selbst sucht, sondern von außen, irgendwann, irgendwo erhofft, lebt für ein Jenseits. Dem ist es nicht so wichtig, wie er jetzt seinen Lebensraum (einschließlich seinem Körper) gestaltet. Dem ist es nicht so wichtig, daß er sich falsch ernährt, daß er lebenslang unwürdige Arbeit verrichten muß, daß er ausbeutet und ausgebeutet wird, daß (auch für ihn) täglich Tiere gemordet, daß Pflanzen ausgerottet und unsere Lebensbereiche hemmungslos verwüstet werden. Die Zerstörung unserer Gesundheit und unserer Erde wäre niemals möglich gewesen, wenn die Menschen nicht dauernd ins Jenseits schielen würden.

Jeder Glaube an eine Macht von außen ist Aberglaube. Jedes Mittel, das diese Macht glaubhaft erscheinen lassen soll, ist Betrug. Der Jenseitsgedanke betrügt die Menschheit um das Diesseits, er »schafft« sie ins Jenseits. Der Mensch aber ist Lebewesen. Er »west« in seinem Leben. Das ist das Wesentliche. **Ich bin das Gesetz!** Je suis (franz. = ich bin), Jesu(i)s, ich bin der Erlöser! Ich werde mein eigener Arzt!

Jeder von uns hat in sich die Heilkräfte, die man dem Gottessohn zuspricht, denn jeder von uns ist selbst Gottessohn (-tochter). Das wäre eine dürftige Heilsbotschaft, die an eine bestimmte Person oder Konfession gebunden wäre. Das einzig Verbindliche ist das Naturgesetz. Deshalb ist es auch nicht entscheidend, die amtierenden Pfarrer, Ärzte, Politiker usw. durch andere, »bessere«, zu ersetzen. Vielmehr geht es darum, daß wir uns wieder auf uns selbst besinnen, daß wir die bestehende menschliche Substanz bessern, indem wir unsere Möglichkeiten nutzen. Die Lösung der »Erlösung« liegt eindeutig in der Pflege des reinen (gesunden) Blutes.

Kann unser Geist klar sein, solange das Blut, das unser Hirn versorgt, noch Ballast mit sich führt? Kann dort Liebe entstehen, wo wir lieblos unseren eigenen Körper durch Gifte belasten?, wo die Beziehung zwischen uns und der uns hervorbringenden Natur gestört ist?, wo der Austausch mit den Tieren und Pflanzen fehlt? Können wir das Zeitlose (die Ewigkeit) erfahren, wenn wir den Tag, das Jahr, unser ganzes Leben, in Sekunden zerhacken und mit sinnloser Arbeit vergeuden?

Solche Fragen müssen wieder in den Mittelpunkt unseres Denkens gestellt werden, dann stehen wir wieder auf der Seite des Aufbauenden, des Göttlichen, des Humanen. Der Mensch ist TEIL des GANZEN. Er ist ein Glied in der natürlichen, göttlichen Ordnung. Auch der menschliche Geist und das Seelenleben sind streng an das Entstehungsgesetz (der Ernährung) gebunden. Deshalb muß der Mensch wieder lernen, sich in diese Ordnung einzufügen. Wer das nicht macht, geht zugrunde. Er endet im Krankenbett. Die Natur ist hart, aber gerecht. Sie kennt keine Kompromisse oder Zugeständnisse. Ernähren wir uns richtig, dann werden wir gesund! Bauen wir uns Gärten, dann werden wir frei! Nehmen wir Lebendes zu uns! Meiden wir das Tote! Denken wir nur noch positiv, konstruktiv, dann wird unser Wille Wirklichkeit! Das Natürliche ist von durchdringender Kraft. Machen wir heute den ersten Schritt dorthin und dann weitere. In dem Maß, wie diese Kraft in uns wirksam werden kann, geht in uns die Sonne auf, die Ge-sonnd-heit. Der

Mensch steht täglich vor dieser Entscheidung: für oder gegen das Leben, für oder gegen die Natur, für oder gegen das 'GOTT' (Gesetz). Dem wahren Humanismus geht es um diese radikale (lat. radix = Wurzel), also um die gründliche Rückwendung zur Natur (lat. natum = das Geborene, das Gewachsene), zum Urgewachsenen, zu dem, aus dem wir alle herausgewachsen sind. Es geht um die Rück-Verbindung (lat. re-ligio) zum GANZEN ('GOTT'). Humanismus ist ein religiöses Anliegen. Der Zusammenhang Ernährung, Humanismus, Religion ist offensichtlich.

»Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst« ist eine Aufforderung zur Selbstachtung, denn wir können immer nur das von uns geben, was wir selber sind. Menschlichkeit und Nächstenliebe sind eine Folge der eigenen Menschwerdung. Dazu müssen wir erst gründlich gesunden. Die Krise der Menschheit kann nur über den menschlichen Körper gelöst werden, denn mit ihm steht und fällt untrennbar der geistige und seelische Bereich. Keine christliche Theologie, keine Theosophie, keine moderne Psychologie, keine Meditations- und Gebetspraktiken können das Heil der Menschen dauerhaft herbeiführen, wenn sich diese ständig durch minderwertige Nahrung belasten. Deshalb müssen wir die Ernährung radikal auf eine rein pflanzliche, lebenskräftige Naturkost unaufhaltsam schrittweise umstellen. Genau das (und nichts anderes!) ist der erste und wichtigste Schritt zur Menschlichkeit. Die zwangsläufige Folge ist die Menschwerdung. Wenn wir unserem Organismus nur noch frische, lebenskräftige Nahrung zur Versorgung geben, dann erleben wir eine Verjüngung aller Zellen, die diesen Organismus bilden und ihrer Funktionen, dem Geistigen und Seelischen. Alles Weitere ergibt sich daraus.

Die Lehre der reinen pflanzlichen Naturkost birgt ein Geheimnis, hinter das aber nur derjenige kommen kann, der sie durchführt und erlebt. Warum sollten wir nicht ändern, was jedem von uns möglich ist? Kein Mensch hindert uns, das Gesetz der Natur zu achten. Kein Mensch wird uns zwingen, die Nahrung zu erhitzen, niemand wird etwas einwenden, wenn wir statt Brot einen Apfel essen oder wenn wir auf Alkohol, Nikotin und andere Gifte verzichten. Diese Freiheit hat jeder von uns. Deshalb gibt es eigentlich keine »Ohnmacht des Einzelnen« (Heidegger). Es gibt eigentlich keine Übermacht des Unmenschlichen, weil jede wirkliche Macht nur auf dem Ernährungsgesetz gründen kann. Wir schöpfen aus unseren (bisher ungenutzten) Möglichkeiten. Wir verwirklichen das Mögliche. Das Unmögliche anerkennen wir als das Schicksalhafte, gegeben aus dem Gesetz von Ursache

und Wirkung: Nichts ist ohne Grund! Auch das Böse, Schwarze, Widrige, ist begründet, kausalbedingt, also (sofern wirklich unabänderlich) notwendig. Diese Erkenntnis fordert von uns die verstehende Duldung des Bösen, des Schwarzen, des Widrigen. Es gibt kein Licht ohne Schatten, keine Freude ohne Leid. Das Dunkle ist zum Hellen als zugehörig zu denken. Es ist in der Tat ein schwerer Gedanke, daß wir das unsagbare Leid und Elend unter uns als zu unserer Lebensfreude untrennbar zugehörig erkennen. Um das zu verstehen, müssen wir selbst rein sein und müssen erkannt haben, wie sehr wir bisher uns selbst geschadet haben (z. B. durch die falsche Ernährung). Dann sehen wir auch den ganzen menschlichen Irrsinn aus anderer Sicht. Wir sehen bei unserem Nächsten nicht mehr so sehr das Böse, das auf uns zukommt, sondern mehr die Handlung, mit der er sich selbst schadet.

Die Gesamtentwicklung ist ein weltweiter, zeitloser, naturgesetzlich geordneter Reinigungsprozeß, der einem Gericht gleichkommt: Jede Tat richtet sich selbst! Jede gegen die Natur und ihre Gesetze gerichtete Denk- und Lebensweise richtet sich letztlich selbst zugrunde. Alle im Irrtum lebenden Menschen enden in den großen Krankenhäusern der Welt. Wenn dieser Prozeß nicht sogar das ganze Erdendasein beendet, dann bleiben nur diejenigen übrig, die vernünftig, also im Rahmen der Naturgesetze leben. Für sie wird sich die Natur immer zur Güte entfalten. Aber die Entscheidung über uns und wesentlich über unser Schicksal liegt ganz allein bei uns. Wir allein entscheiden über blühendes Leben oder menschlichen Niedergang. Unser »Gericht« (das Mahl) entscheidet über Sein oder Nichtsein. So einfach ist das Leben.

Wir erkennen im Leid einen bedeutungsvollen Inhalt. Das Böse, Schwarze, Widrige, wird zum Teil unserer eigenen Erlösung, denn durch die Not werden wir innerlicher, wir werden gezwungen, über uns gründlich nachzudenken. Durch das erlangte Wissen gelangen wir »ins Jenseits« von Gut und Böse. Wir erkennen den Zusammenhang zur gesamten kosmischen Substanz. Wir sind verbunden mit dem gesamten Geschehen im Weltall. Alles gehört zum GANZEN. Dies gilt für alle Zeiten. Mit diesem Wissen wächst das eigene Ich allmählich in jene ICHHEIT hinein, die wir Ra-ich-tum (ra = Gott), Reichtum, nennen. Es entsteht eine alles einschließende Liebe zum Leben, die das Mögliche verwirklicht, ohne das Unmögliche zu verdammen. Deshalb ist der Mensch, der den radikalen Bezug zur Natur anstrebt, der Humane, die Hoffnung unserer Zeit.



Die gedruckte Fassung umfasst 48 Seiten, kostet  
5,00 € + Porto und ist zu beziehen beim Autor:  
Karlheinz Baumgartl · Oberhaus · D-84367 Zeilarn  
Tel.: 08572/388 · Internet: <http://www.cosmopan.de/>

Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck nur mit Genehmigung. 2.Auflage 1994  
Internet-Edition Juni 2000, Mai 2002 durch [Antivivisektion e.V.](#) + [BFG e.V.](#)  
Wir danken dem Autor für die freundliche Erlaubnis der Wiedergabe!