



LEBENSREFORM

heute

Rundbrief mit Versandprogramm

3,- €

vormals „TRANSFORMATION“

Ausgabe 04 - 08/05 - Neuauflage

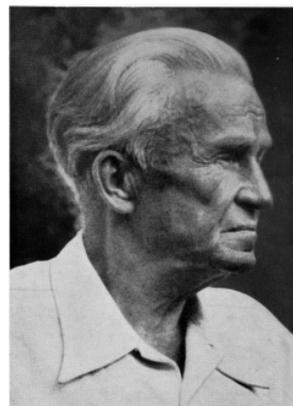
Lebensreform - gestern, heute, morgen



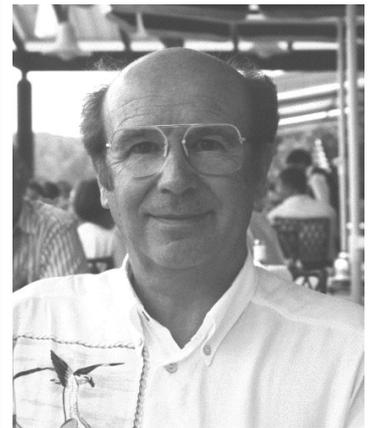
Karl Wilhelm
Diefenbach
1851-1913



Gusto Gräser
1879-1958



Are Waerland
1876-1955



Dr. Johann Georg
Schnitzer
geb. 1930

- Begleitwort des Herausgebers
- Lebensreform gestern
- Lebensreform heute
- Lebensreform morgen
- Erzählung: Das Lebenselixier
- Bücherecke: „Bluthochdruck heilen“
(Dr. Schnitzer)
- Versandprogramm

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung: Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute.

Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen:

Heute seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern.

Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung.

Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit: Arzt, Krankenhaus, Pharmaindustrie und Krankenkassen. Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.

Jedoch **wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.**

Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung** (vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken. Es ist genauso der

Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns.

Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren. Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Impressum:

LEBENSREFORM *heute* ist ein kostenloser Rundbrief mit Versandprogramm und erscheint ab 2006 viermal im Jahr:

Anfang März, Juni, September, Dezember. Das Versandprogramm ist jeweils für drei Monate gültig. Abgelaufene Rundbriefe sind noch für 3,- € pro Stück erhältlich.

Herausgeber und Redaktionsleitung:

Sebastian Stranz
Am Dachsberg 9a

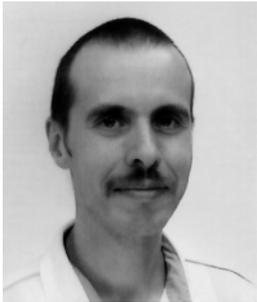
60435 Frankfurt am Main
Tel./Fax: 069/54 84 07 72

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

Heimseite:

www.sebastian-stranz.de

Begleitwort des Herausgebers



**Liebe Leserin,
lieber Leser!**

Wir glauben, wir leben in einem freizügigen Land, wo wir öffentlichen

Zugang zu allen wichtigen Informationen haben, wo wir ein Anrecht darauf haben, die Wahrheit zu erfahren, und wo es das Anliegen der großen Zeitschriften- und Buchverlage und der großen Fernsehanstalten sei, die Menschen aufzuklären?

Dieser Glaube vieler Menschen wurde in den letzten Jahren vielfach erschüttert, z.B. in der Berichterstattung um die Vorgänge des 11. September. Immer neue Publikationen befassen sich mit Hinweisen darauf, dass der Auftrag zur Zerstörung des World Trade Center nicht aus Afghanistan kam, sondern aus den USA selber.

Wir HABEN also den Zugang auch zu anderen Informationskanälen, es GIBT für uns die Möglichkeit, uns auch durch ein Hintergrundwissen ein eigenes Bild zu machen, das von der offiziellen Version abweicht. Welche Version nun in dieser Sache richtig ist, will ich hier gar nicht beurteilen.

Mit diesem Beispiel soll hier nur aufgezeigt werden, es gibt immer mehrere Versionen der Berichterstattung: eine offizielle, die auf breiter Basis Anerkennung findet, und eine inoffizielle. Die offizielle Version prangt meistens von den Titelseiten der großen

Zeitungen und wird auf allen Fernsehkanälen gezeigt. Um die inoffizielle Version zu erfahren, muss man meistens selber suchen, man muss sich die Quellen aus eigener Anstrengung erschließen.

Sollte es auf dem Gebiet der Gesundheit anders sein?

Ein Beispiel: In einem antiquarisch erstandenen Buch von 1953 lese ich Heilungsberichte von Schuppenflechte, die bereits aus den 30er und 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts stammen. Sie haben sich zielsicher mit Waerlandkost geheilt. Es waren keine Einzelfälle, sondern manche folgten dem Beispiel eines Geheilten und konnten die gleiche Heilung dann auch an sich erfahren. Aber noch heute lautet die offizielle Version über Schuppenflechte, die Ursachen wären weitgehendst unbekannt. Die Ärzte schieben die Entstehung auf die Gene oder irgendwelche besonderen Auslöser, und erklären diese Krankheit für unheilbar. Es werden Salben und Medikamente empfohlen, aber von einer Ernährungstherapie ist keine Rede. Das Buch mit den Heilungsberichten hingegen wird nicht mehr aufgelegt und ist nur noch antiquarisch zu beziehen.

Entsprechend erging es Dr. Johann

Schnitzer aus dem Schwarzwald: Seit über 40 Jahren ergründet er die Ursachen und die Therapien von als unheilbar hingestellter Krankheiten und hat nacheinander die Wirksamkeit seiner Methoden bei Karies, Bluthochdruck, Diabetes und sogar Lepra unter Beweis gestellt und in Studien erforscht! Die medizinische Fachwelt ist ihm nicht etwa dankbar dafür und hat seine Lehren in ihre Lehrpläne aufgenommen, nein, er wird verfemt, verächtlich gemacht und totgeschwiegen! Trotz seiner nachgewiesenen Heilungsmethoden werden alle diese Krankheiten den Patienten weiterhin als „unheilbar“ und schicksalhaft hingestellt!

Im nächsten Heft soll es ausführlich um die „Heilung durch Ernährungsumstellung“ gehen, doch ist bereits als kleine Kostprobe ein Buch von Dr. Schnitzer in der Bücherecke vorgestellt.

LEBENSREFORM HEUTE möchte zum Thema Gesundheit die inoffizielle Version anbieten, für alle jene, die Dr. Schnitzers Frage „Ist Kranksein Bürgerpflicht?“ mit „Nein!“ beantworten.

Wer sich das bewusst macht, wie unverantwortlich die zuständigen Behörden und die Massenmedien wichtige Informationen unterschlagen, dem wird klar, dass er beginnen muss, sich aus eigener Initiative zu informieren.

Die heutige Ausgabe befasst sich mit einer Analyse der Lebensreform-Bewegung. Es ist die Bewegung jener Menschen, die die „inoffizielle Version“ gesucht haben, die ihre eigene Version von Glück

und Gesundheit verfolgt haben.

Gibt es die „Lebensreform-Bewegung“ heute noch, oder ist sie nicht ein Relikt aus der Zeit um Neunzehnhundert? Und wenn es sie noch heute gibt, hat sie auch eine Zukunft?

Vielleicht hilft es zur Beantwortung dieser

Frage, sich einmal ganz kurz die „offizielle Version“ zu betrachten:

Die Zivilisationskrankheiten in einer Zeit der Massentierhaltung und der Genussgifte nehmen immer mehr zu. Stoffwechsel- und Kreislaufkrankungen machen immer mehr und immer jüngere Menschen zu arbeitsunfähigen Krüppeln. Auch die Pflegebedürftigkeit alter Menschen nimmt von Jahr zu Jahr zu. Der volkswirtschaftliche Schaden ist enorm. Der Schaden an der Seelenlage eines Volkes, das ständig nur mit düsteren Prognosen bombardiert wird, ist noch größer.

Die offiziellen Antworten auf diese Katastrophen sind eine Flut teurer aber unwirksamer Medikamente und die seit Jahrzehnten gemachten Versprechen von Wissenschaftlern, die in ihren Labors ihre Gegenmittel ausbrüten wollen. Bis diese gefunden sind, müssen wir untätig darauf hoffen, dass das Schicksal gnädig mit uns sei.

Wer glaubt, dass es zu all dem auch eine inoffizielle Version geben muss, für den ist die Lebensreform so lebendig wie eh und je.

Herzlichst, Sebastian Stranz

Lebensreform gestern

War die Lebensreform-Bewegung nur eine vorübergehende Erscheinung? Ein kurzes Aufbegehren in der ersten Zeit der Industrialisierung, im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert, wo Freikörperkultur und Vegetarismus, Gymnastik und Wandervogelbewegung aufkamen? Ein Aufflackern und eine Modeerscheinung, um den immer sichtbarer werdenden Schattenseiten einer noch nicht ausgereiften Industriegesellschaft Paroli zu bieten?

Die Gegenfragen für eine solche Sichtweise lauten:

- Glauben wir wirklich, wir kommen heute und in Zukunft ohne ein Leben nach den Naturgesetzen aus?
- Hat die Lebensreform wirklich erst im 19. Jahrhundert begonnen oder nicht schon sehr viel früher?

Fragt man nach den Ursprüngen der Lebensreform-Bewegung, dann muss man zurückgehen bis zu den großen Philosophen und Religionsgründern. Bereits von Buddha und Pythagoras wird berichtet, dass sie Vegetarier waren. Der Prophet Daniel war bereits ein Lebensreformer, und die gesundheitlichen Vorteile seiner vegetarischen Lebensweise werden ausführlich im Alten Testament der Bibel geschildert.

Nach verschiedenen außerbiblichen Evangelien war auch Jesus ein Vegetarier, so nach dem „Evangelium des vollkommenen Lebens“ (Ouseley), nach dem „Wassermann-Evangelium“ (Levi) und nach dem „Friedensevangelium der Essener“ (Székely). Aus dem „Friedensevangelium der Essener“ geht hervor, dass Jesus ein früher Naturheiler war und ein

weitgehender Rohköstler, dass er aber in all dem nicht der Erste war, sondern seine Lebensweise tief im Essener-Orden verwurzelt war, der zu seiner Geburt bereits viele Jahrhunderte existiert hatte. Doch fest steht, ein Lebensreformer, ein Mensch, der heute die Naturgesetze als einen Aspekt der göttlichen Gesetze sieht und sie in seiner Lebensführung mit einzubeziehen versucht, ein Vegetarier und Wassertrinker, ein Wander- und Naturfreund, kann sich mit Fug und Recht auf Jesus berufen.

Aber die Analyse, um die es hier gehen soll, setzt an bei der Renaissance der Lebensreform-Bewegung im ausklingenden 19. Jahrhundert, da sie als eine Gegenbewegung zur beginnenden Industrialisierung neu aufkeimte. Der Begriff „Lebensreform“ wird zumeist mit dieser Epoche in

Verbindung gebracht, als wären Vegetarismus und Sonnenbaden, Gymnastik und Wandern erst zu dieser Zeit erfunden worden. Folglich wird die Lebensreform häufig als längst erloschene Modeerscheinung betrachtet.

Mein kurzer Abriss zeigt auf, dass sie seit je her die Geschichte der Menschheit begleitet hat. Dementsprechend ist es wohl begründet, der Lebensreform auch eine Zukunft einzuräumen und eine Zeitschrift nach ihr zu benennen. Es geht hier in der folgenden Analyse natürlich nicht um eine lückenlose Darstellung der Geschichte der Lebensreform, sondern um eine Hervorhebung von Tendenzen anhand von Beispielen.

Als einer der ganz frühen Pioniere dieser neuzeitlichen Lebensreform-Bewegung ist der Maler **Karl Wilhelm Diefenbach** (1851-1913) zu nennen. Er studierte in München, heilte sich selber mit vegetarischer Ernährung von schwerer Krankheit und gelangte zu einer intensiven Naturfrömmigkeit, die ihren Niederschlag in seiner Kunst fand, die aber auch sein ganzes Leben bestimmte. Eine alternative Lebensweise mit Barfußlaufen und Nacktkultur, mit luftiger, selbstgewebter Kleidung und konsequent vegetarischer Ernährung verwirklichte er in seiner Familie und in einer von ihm gegründeten Landkommune. Für die damalige Gesellschaft, die in engen bürgerlichen Konventionen gefangen war, war er ein gefährlicher Außenseiter.



**Karl Wilhelm Diefenbach
und sein Sohn Helios**

So wurde er wegen „Verletzung der öffentlichen Sittlichkeit“, weil er „im Hemd und unbedeckten Unterschenkeln“ umherlief und ähnlichen Nichtigkeiten vor Gericht gezerrt, und mehr als einmal wurde er um den Erfolg seiner künstlerischen Leistungen betrogen. Seine Vorträge über den Vegetarismus hielt er mit langen Haaren, in Sandalen und weißen Gewändern, heute würde man sagen: im Jesus-Look. So hat er seine Andersartigkeit auch in seiner Kleidung zum Ausdruck gebracht.



„Der Kohlrabiapostel“

Zeitweise wanderte er mit Frau und Kindern monatelang durch die freie Natur der Schweizer Berge. Seine letzten Lebensjahre verbrachte er auf der Insel Capri. In dieser Emigration kommt gut dieses Ausgestoßensein seines Lebens zum Ausdruck. Als ein Lebenskünstler war er auf Capri eine Art Sehenswürdigkeit für die Touristen, aber weder sein künstlerisches Werk noch seine Botschaft der Lebensreform wurden von der Gesellschaft wirklich aufgenommen und gewürdigt.

Sein Schüler **Gusto Gräser** (1879-1958), Kunstschüler aus gutem Hause, warf alles von sich, wanderte halbnackt in die Welt hinaus und gründete auf dem „Monte Verità“ im Tessin bei Ascona eine Gemeinschaft der Zivilisationsflüchtlinge. Auch Gusto Gräser hob sich schon rein äußerlich von den meisten Menschen ab durch seine selbstgefertigte Kleidung und durch seinen markanten Geruch, der dem einer Ziege verglichen wurde.



Als er in seinen späteren Jahren in München lebte, äußerte er, dass er sich nur in reinem Quellwasser waschen würde. Da es in München kein reines Quellwasser gab, wusch er sich eben nicht.

Auf Monte Verità malte er Bilder von Männern mit wehenden Bärten, die den krankmachenden Fabriken der Städte entfliehen und deren Schloten hinter sich lassen. Die Bewohner des Monte Verità wollen ein Zurück zur Natur, eine Abkehr von einer krankmachenden Zivilisation, eine Heilkunde, die nicht auf den chemischen Erzeugnissen einer geldgierigen Pharma-Industrie gegründet ist, sondern auf den biologischen Erzeugnissen einer gesunden vegetarischen Ernährung, eine Gesellschaftsform, die nicht auf Macht und Geld gegründet ist, sondern auf Gemeinsinn und Gerechtigkeit.

Doch schon sehr bald dringen die menschlichen Machtkämpfe auch in diese kleine Gemeinschaft ein. Ein holländischer Industriellensohn gründet ein Naturheilsanatorium auf dem Monte Verità und vertreibt dafür die wilden Siedler. Gräser begibt sich wieder auf Wanderschaft, kehrt jedoch bald wieder zum Monte Verità zurück, um sich etwas abseits in einer Höhle wieder anzusiedeln (während sein Bruder Karl Gräser eine Hütte auf dem Sanatoriums-Gelände bezieht).

Gusto Gräser erhält als Geschenk der Gemeinde Losone ein Grundstück in den Felsen von Arcegno, und wurde im Laufe der Jahre zum „überragenden schöpferischen Kopf“ (Hermann

Müller, Gusto-Gräser-Archiv) der Monte-Verità-Gemeinschaft.



Gusto, ehemaliger Kunstschüler und aus gutem Hause und jetzt Wanderer, Dichter, Reformers, Kriegsdienstverweigerer und Pazifist, wandert durch Europa und öffnet den Berg für Besucher und Mitstreiter, unter ihnen auch Hermann Hesse.

Das was zwischen 1900 und 1920 hier passierte, ist durchaus vergleichbar mit der Hippie-Bewegung. Als Stichworte seien hier Abkehr von der Materialistischen Welt, die Suche nach Liebe, einem anderen Gemeinschaftserlebnis und der Wahrheit/Spiritualität genannt. Ähnlich der Monte Verità: auch hier eine Abkehr von etablierten Werten und Suche nach einem neuen Sinn. Das Ganze allerdings ohne Drogen sondern mit Vegetarismus, Lichtbad, Theosophie und Freikörperkultur. Zentrale Begriffe waren Licht und Leben, frei vom Staat und Kirche, selbstbestimmt..."

(www.emmet.de)

Die Gemeinschaft um Gusto Gräser wurde zu einem Magneten für die Intellektuellen seiner Zeit, so auch für den Dichter Hermann Hesse. Er kam 1907, im Alter von 30 Jahren, zum Monte Verità, um hier durch ein naturhaftes Leben seinen Alkoholismus zu kurieren. Er lebte dort halbnackt in einer Höhle, den Elementen ausgeliefert, ernährte sich von wilden Kräutern und ließ sich zur Therapie für Stunden in die Erde eingraben. Diese extremen Erfahrungen waren für Hermann Hesse fortan das, was er mit Lebensreform und Vegetarismus verband. Natürlich sehnte er sich alsbald wieder nach seinem Studierzimmer mit Leselampe, nach dem Klavierspiel seiner Frau, nach einem Leben in der Zivilisation. Zur Verarbeitung seiner Erfahrungen schrieb er die Erzählung „Dr. Knölges Ende“. Darin wird der Lehrer Dr. Knölge mit Anzug und Monokel von einem Vegetarier, der als besonders fortgeschritten auf dem vegetarischen Wege galt und wie ein Affe auf Bäumen hauste, erwürgt. Hermann Hesse drückt darin deutlich aus, dass er den Vegetarismus mit einer Abkehr von jeglicher menschlicher Zivilisation und Kultur verband. Da er diesen Weg nicht gehen wollte, konnte er auch folgerichtig in seinem weiteren Leben nichts von einer gesunden vegetarischen Lebensweise integrieren. In seiner zweiten Lebenshälfte war er von schmerzhaften chronischen Krankheiten geplagt.

Die Frühzeit der modernen Lebensreform-Bewegung, vom 19. Jahrhundert bis weit ins 20. Jahrhundert hinein, war geprägt von einer starken Opposition zu den Errungenschaften der Zivilisation. Die beginnende Industrialisierung hatte ihre ersten Schattenseiten gezeigt, ein bedingungsloses „Zurück zur Natur!“ war die Antwort darauf. Die überdeutliche Polarisierung zwischen Stadt, technischem Fortschritt und Zivilisation auf der einen Seite und Vegetarismus und Lebensreform auf der anderen Seite drückte sich aus in einer Stadtflucht und in der Bildung von ländlichen Kommunen. Dort verfolgte man seine Ziele mit einer Radikalität, die oft genug über das Ziel hinausschoss. Der Vegetarismus verband sich mit einer Barfuß- und Höhlenkultur, die ihn für den Stadtmenschen völlig indiskutabel machte.

Noch 1941 schrieb der Lebensreformer Are Waerland: *Der Gegensatz zur Zivilisation ist die Kultur.*

(„Die große Lebensharmonie“, Humata Verlag, Bern, 3. Auflage, Sn. 47-52)

Er führt den Begriff „Zivilisation“ auf seine lateinische Wurzel „civis“ zurück, was „Bürger einer Stadt“ bedeutet. Er beschreibt als die Wesenzüge des Stadtlebens, dass es einsperrt, isoliert und gleichzeitig die Natur aussperrt.

Als Sinnbild hierfür seien die Stadtmauern anzusehen. Als eine wahre Kultur sieht er die Einheit mit der Natur und sieht sie folgerichtig nur erreichbar, wenn man dem Stadtleben den Rücken kehrt.

Die Anfänge der Lebensreform-Bewegung waren also geprägt von einer starken Polarisierung: auf der einen Seite das Leben in der Zivilisation, mit dem sich zwangsläufig Fleischessen und krankmachender Lebensstil verband; auf der anderen Seite die Lebensreform-Bewegung, mit der sich Vegetarismus und natürliche Heilung verband, aber auch eine Abkehr von der Zivilisation, ein Nonkonformismus bis zum Verzicht auf jeden Komfort und auf jede gesellschaftliche Integration, was zu der Gründung von Lebensreform-Kommunen fernab der großen Städte führte.

Dieser Gegensatz schien unüberwindlich.



- Anzeige -

 <p><i>Natürlich leben</i></p> <p>Mineralien Edelsteine Schmuck Esoterik</p> <p>...und vieles mehr</p>	<p>Izabela Balcarek Hölderlinstraße 27 60316 Frankfurt Nähe Zoo (auch Versand) Tel.: 069/49 08 67 54</p> <p>Öffnungszeiten: Mo.-Fre. 11.00 - 18.30 Sa. 10.30 - 15.30</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lebensreform heute

Der Zahnarzt und Ernährungsreformer Dr. Johann Georg Schnitzer (geb. 1930) hat eine kleine Broschüre herausgegeben „Ist Gesundheit in der Zivilisation möglich?“, in der er diese Frage eindeutig bejaht.

Er spricht von einer „zivilisierten Ernährung“, die er als die Basis aller wirklichen Hochzivilisationen betrachtet. Die Weiterentwicklung unserer Zivilisation zu einer Hochzivilisation kann er sich nur im Einklang mit den Naturgesetzen vorstellen. Sind also Naturgesetze und Zivilisation doch kein Widerspruch?

Dass die meisten Städte heute längst nicht mehr von Mauern umgeben sind, hat sicher auch seine symbolische Bedeutung. Die Natur wird zersiedelt, in den Städten wird auch der Natur immer mehr Platz eingeräumt. Beides hat sich ein Stück weit durchmischt und wird sich sicher noch mehr durchmischen. Auch im Bewusstsein der Menschen gibt es diese Polarisierung nicht mehr. Die vegetarische biologische Ernährung - das Hauptmerkmal der Lebensreform-Bewegung - ist durch Reformhäuser und Naturkostläden längst in die großen Städte eingezogen. Ob man naturverbunden lebt oder nicht, ist heute nicht mehr so sehr eine Frage, ob man auf dem Land lebt, sondern eine Frage des persönlichen Lebensstils. Ja, überproportional häufig sind unter den Vegetariern Akademiker anzutreffen, Absolventen der Universitäten, die gerade in den großen Städten beheimatet sind.

Währenddessen ist der Anteil an Vegetariern unter der Landbevölkerung, zumal unter den Landwirten, sehr viel kleiner. Ihre Einstellung zur Natur ist mehr von einem Kosten-Nutzen-Denken geprägt als von einem ökologischen oder gar ethischem Bewusstsein. So sind manche Städter, die aufs Land ziehen, enttäuscht. Sie haben gemeint, zur Einheit mit der Natur zu finden und müssen feststellen, dass auf manchem städtischen Hinterhof weit mehr Vogelarten ihr Morgenkonzert veranstalten als in den Baum- und Hecken-bereinigten Monokulturen moderner Landwirtschaft.

Die Lebensreform-Bewegung hat sich integriert. Ein Vegetarier ist heute kein Mensch mehr, der obdachlos umherwandert oder in Höhlen haust und die Morgenwäsche scheut. Man fühlt auch nicht mehr das Bedürfnis, sich auffällig zu kleiden, um sich als Lebensreformer von der Gesellschaft abzuheben.

Ein Vegetarier kann ein Mensch sein, der ganz normal in der Stadt einer beruflichen Tätigkeit nachgeht. Das Konsumverhalten und der Lebensstil sind mehr und mehr zu Fragen des individuellen Bewusstseins geworden. So gibt es keine Notwendigkeit mehr für die Lebensreformer, sich in ländlichen Kommunen zusammenzuschließen. Die Lebensreform hat sich integriert, aber dadurch auch ein Stück weit individualisiert. Wir suchen den „Monte Verità“, den „Berg der Wahrheit“ nicht mehr in einem äußeren Berg und in einer äußeren Gemeinschaft, sondern in uns selbst.

Hierbei war es noch vor wenigen Jahrzehnten und Jahren so, dass der Einzelne, der sich zum Vegetarismus bekannte, als eine Gefahr oder Bedrohung gesehen wurde.

Er wurde bekämpft, man versuchte, ihn umzustimmen und auf den „normalen“ Weg zurückzubringen, oder er wurde belächelt und als vereinzelter Spinner abgetan. Heute haben wir ein gewisses Stadium der Akzeptanz erreicht. Fast alle Restaurants bieten mittlerweile ausdrücklich vegetarische Gerichte an, und man hat es aufgegeben, Vegetarier zu belächeln oder zu verhöhnen. In einer Haltung des Laissez-faire lebt man nebeneinander her. Das beinhaltet eine wunderbare Freiheit für den Einzelnen, birgt jedoch auch die Gefahr, dass das ernsthafte Anliegen der Lebens-

reform-Bewegung nicht mehr erkannt wird. Nach dem Motto „Ich lass dich in Ruh“, lass du mich auch in Ruh“ lebt jeder seinen Lebensstil. Die Individualisierung der Gesellschaft überdeckt die enorme gesellschaftliche Relevanz der sich in ihr vollziehenden Lebensreform-Bewegung.

Auch die neu aufgekommene Rohkost-Bewegung führt durch ihre Radikalität eher wieder zu einer Ausgrenzung der Lebensreform-Bewegung. Die bekanntesten heutigen Protagonisten wie Wandmaker, Konz oder Arjuna vertreten die hundertprozentige Rohkost mit einer Radikalität, die eher wieder polarisiert als Brücken baut. In dieser Polarisierung drückt sich meineserachtens eher ein unreifes Stadium der Lebensreform-Bewegung aus. Die totale Abkehr vom Brot und das Ideal einer Rückkehr zu einer Sammler- und Jäger-Lebensweise, teilweise sogar zu einer affenähnlichen und triebgesteuerten Lebensweise, hat wieder viel von der Zivilisationsverneinung aus den Anfängen der neuzeitlichen Lebensreform. Hier sehe ich nicht die Zukunft der Lebensreform, sondern in dem Streben nach einer Hochzivilisation, wie es Dr. Schnitzer vertritt. Er führt aus, dass alle uns bekannten Hochzivilisationen in einer engen Lebensgemeinschaft mit dem Getreide entstanden. Auch Maximilian Bircher-Benner, Are Waerland und Werner Kollath beschreiben den Getreideanbau als die Grundlage jeder höheren Zivilisation und Kultur. Hierbei geht

es immer um das vollwertige, ganze Getreide, das in einer Ernährung ohne Fleisch und ohne Genussgifte seinen wichtigen Platz hat.

Das Ziel einer hochentwickelten technisierten Zivilisation enthüllt sich dem Lebensreformer durch die Erkenntnis, dass sich Technik und Zivilisation auch im Einklang und in der Zusammenarbeit mit der Natur entfalten können.

Die Tabuisierung jeglicher Kochkost führt die heutige Rohkost-Bewegung wieder in einer Situation der Polarisierung, wo man sich der Gesellschaft entfremdet und gleichzeitig sich selber unnötig kasteit. Die Zukunft sehe ich eher in einer „integrativen Lebensreform“. Bei alledem spreche ich nicht gegen die hundertprozentige Rohkost an sich, da sie bei entsprechender spiritueller Entwicklung und bei entsprechenden klimatischen Bedingungen durchaus angebracht sein kann. Nur leider ist das bei den meisten heutigen Rohköstlern eher nicht der Fall.

Die Einbeziehung von Vollkorn-Getreide in verschiedenen Zubereitungsformen, auch erhitzt, auch als Brot, ist ein Sinnbild für die Verschmelzung von Lebensreform und Zivilisation. Das erhitzte Getreide gibt dem Rohköstler eben das, was ihm für das Gefühl der Ausgewogenheit seiner Ernährung fehlt, auch wenn er es meistens nicht zugibt. Das Getreide eröffnet dem Lebensreformer die Integration in die Gesellschaft, und es öffnet die Gesellschaft für die Lebensreform.



Lebensreform morgen

Da ich das Morgen nicht voraussehen kann, geht es hier nicht um eine Voraussage, wie die Lebensreform-Bewegung sich weiterentwickelt und wo sie morgen stehen wird. Langfristig kann man allerdings die Prognose wagen, dass vegetarische und biologische Lebens- und Wirtschaftsformen zunehmen werden. Wenn ein neues Zeitalter kommt, das von einem höheren Bewusstsein geprägt sein wird, dann werden das seine dazugehörigen Attribute sein.

Was mir aber in dieser Analyse der „Lebensreform morgen“ am Herzen liegt, ist die Frage nach den Aufgaben, die sich aus der bisherigen Entwicklung und aus der derzeitigen Situation ergeben. Aufgaben, die also heute unmittelbar anstehen und die vermutlich die nächsten Schritte der Lebensreform-Bewegung prägen werden.

In dem Artikel „Lebensreform heute“ findet sich der Satz:

„Die Individualisierung der Gesellschaft überdeckt die enorme gesellschaftliche Relevanz der sich in ihr vollziehenden Lebensreform-Bewegung“.

Es muss erkannt werden, dass die Lebensreform eben nicht nur die freie Selbstentfaltung von ein paar einzelnen Sonderlingen ist, sondern die Antwort auf eine Fülle gravierender gesellschaftlicher Probleme:

Umweltverschmutzung, Wasser- und Energie-versorgung, Welthunger, Krankheitskosten, Pflegenotstand und Süchte. All das kann nur durch ein Leben im Einklang mit den Naturgesetzen überwunden werden, und somit hat die Lebensreform eine politisch hochbrisante Bedeutung. Die nächste Aufgabe der Zukunft muss es sein, diese Zusammenhänge mehr und mehr deutlich zu machen.

Ein Leben im Einklang mit den Naturgesetzen bedeutet weder ein technikfeindliches Leben noch eine Abkehr von der Zivilisation. Im Gegenteil, nur durch eine bewusste Zusammenarbeit mit der Natur kann sich unsere Zivilisation zu einer wahren Hochzivilisation weiterentwickeln. Andernfalls wird sie untergehen, wobei die Krankheiten der Menschen ebenso zu ihrem Untergang beitragen werden wie die Krankheiten des Erdplaneten. Was bedeutet das konkret?

Die bereits angesprochene Durchmischung von Stadt und Natur soll sich noch weiterentwickeln.

Wenn die Menschen zwischen Gärten und Feldern leben, können sie ihre Ernährung direkt vom Erzeuger in der Nachbarschaft beziehen. Eine größere Naturverbundenheit und ein größeres Verständnis für die Kreisläufe der Nahrungserzeugung wächst. Hierfür ist auch die Mitarbeit der Konsumenten erforderlich, indem sie sich immer mehr den regionalen Lebensmitteln zuwenden. Die Städte werden nicht mehr einfach nur Siedlungen sein, und die Gärten nicht mehr einfach nur Gärten, sondern wir werden in von Gärten durchzogenen Siedlungen leben und in besiedelten Gärten, die uns auch die Nahrung schenken. Menschenwelt und Natur erscheinen dann nicht mehr als Gegensätze, sondern der Mensch reintegriert sich in die Natur, nicht indem er die Zivilisation aufgibt, sondern indem er die Zivilisation mit den Gesetzen der Natur harmonisiert.

Die ökologischen, ökonomischen und gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Ernährung sollten bereits in den Schulen gelehrt werden. Hierbei führt die vegetarische Haltung auch zu einer Überwindung der Entfremdung vom Tier, in dem nicht mehr nur ein Nutzobjekt, sondern ein fühlendes Lebewesen gesehen wird. Die Einfühlung in schwächere Lebewesen statt der Abstumpfung durch den Verzehr von dessen Leichenteilen kann ein Wesentliches dazu beitragen, die Gewaltbereitschaft junger Menschen zu vermindern. Auch das ist ein Grund dafür, dass der

Vegetarismus als ein Lehrfach an die Schulen gehört.

Der Aufenthalt in einem Ernährungskurheim sollte für einen Kranken ebenso von den Krankenkassen finanziert werden wie der Aufenthalt in einem schulmedizinischen Krankenhaus. Hierfür ist es notwendig, dass sich die Krankenkassen von der Wirksamkeit einer Methode für ihre Kostenübernahmen leiten lassen. Die gegenwärtige Praxis lässt Schlüsse zu, dass die Kriterien nicht im Sinne der Patienten, sondern im Sinne der medizinischen Industrie gesetzt werden. In der gegenwärtig sich immer mehr zuspitzenden finanziellen Notlage der Kassen steht ein solcher Kurswechsel an. Ein suchtkranker Jugendlicher, der zu Heroin, Kokain oder Crack gegriffen hat, braucht Vorbilder. Eine Leistungsgesellschaft, die als ihre höchsten Werte Automobilmarken und Eigenheime pflegt, kann ihnen diese Vorbilder nicht bieten. Erwachsene, die zu vielen verschiedenen Suchtmitteln greifen (Alkohol, Nikotin, Kaffee, weißer Zucker, übermäßiges Fernsehen), damit sie mit diesen Stimulanzien ihren dauernden Zustand der Halbgesundheit betäuben, dürfen sich nicht länger als Wegweiser aus der Drogenfalle betrachten. Wer noch in der Lage ist, in der Leistungsgesellschaft mitzuhalten, kann deshalb einem Drogensüchtigen die Werte nicht vermitteln, die er eigentlich braucht, um von seiner Sucht loszukommen.

Den wirklichen Gegenpol zur Sucht-Lebensweise bildet die Lebensweise im Einklang mit den Naturgesetzen. Deshalb können auch für Suchtkranke, sofern sie dazu bereit sind, o.g. Ernährungskurheime das Mittel der Wahl sein, um sie zu einer gesunden Lebensweise hinzuführen.

Diese ganz praktischen und gesellschaftlich relevanten Aspekte einer naturgesetzmäßigen Lebensweise sollen mehr und mehr der Gesellschaft zugute kommen. So ist die Vereinzelung der Lebensreform-Bewegung wieder umzukehren, um derartigen Projekten zur Durchsetzung zu verhelfen und um eine politische Trendwende herbeizuführen. Eine Vernetzung ist vonnöten, in Vereinen und Verbänden, ja auch auf politischer Ebene. Denn der Sinn der Lebensreform-Bewegung ist es nicht, dass einzelne Sonderlinge im Restaurant etwas Anderes bestellen und dafür verwundert angeschaut werden. Die Lebensreform zielt auf eine Umgestaltung der Gesellschaft, sie soll sich ausdrücken in biologischen und sozialen Projekten und in politischer Mitsprache, denn sie hat die Antworten auf die Probleme der Gesellschaft.

Um diese Aussage zu belegen, werden in den nächsten beiden Ausgaben oben angesprochene Einsatzgebiete der Lebensreform behandelt:

- Heft Nr. 5: **„Heilung durch Ernährungsumstellung“**

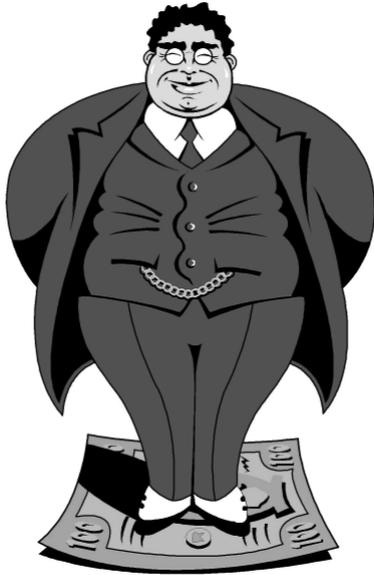
- Heft Nr. 6:

„Sucht versus Lebensreform“



Das Lebenselixier

Es war einmal ein Land, da hatten alle genug zu essen. Und da man das für ein sicheres Zeichen von Wohlstand hielt, glaubte man, nun habe man den Wohlstand. Nur fühlte sich komischerweise keiner wohl. Die meisten Menschen hatten viele Krankheiten und Sorgen. Viele hatten ständig wiederkehrende Probleme wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung, viele fühlten sich zu dick oder frühzeitig gealtert.



Dies alles hielt man noch für so normal, dass man es für kein Zeichen einer Krankheit hielt. Viele bekamen aber auch Gelenkprobleme oder ein Herzleiden, so dass sie ihren Sport oder sogar ihren Beruf nicht mehr ausüben konnten. Die Alten hatten allerhand Beschwerden, die sie zu schmerzgeplagten Krüppeln machten.

Daran hatte man sich schon so gewöhnt, dass man diese Krankheiten als Alterskrankheiten bezeichnete. Man meinte also, im Alter wäre das ganz normal. Als dann der Wohlstand noch mehr zunahm, stellte man fest, dass immer jüngere Menschen an diesen „Alterskrankheiten“ erkrankten. Also waren es doch keine Alterskrankheiten.

Aber was waren diese Krankheiten?

Woher kamen sie?

Wie konnte man sie wieder loswerden?

Zum Glück brauchten sich die Menschen über solche Fragen nicht den Kopf zerbrechen. Denn von einem fernen Planeten war ihnen Hilfe gesandt worden: Halbgötter in Weiß waren inmitten chromblitzender rätselhafter Apparaturen auf die Erde gebeamt worden und mitten unter den Erdlingen erschienen. Da sie von dem fernen Planeten Medicur kamen, sprachen sie eine Sprache, die

niemand verstand, nämlich medicuräisch. Aber das machte nichts, denn sie vermochten sich immerhin soweit in der Sprache der Menschen zu artikulieren, dass sie ihnen sagen konnten, welche Pillen ihnen helfen würden und wie oft sie sie einzunehmen hätten.

Eine Konsultation bei einem Medicuräer sah also etwa so aus:

Der Patient war zunächst einmal von Ehrfurcht erfüllt ob der chromblitzenden Apparaturen und der medicuräischen Fremdworte. Hierüber vergaß er all das zu erzählen, was er eigentlich dem Halbgott in Weiß zu erzählen sich vorgenommen hatte: Von seinen Sorgen und Problemen, seinen Lastern und Gewohnheiten, seinen Ängsten und Schmerzen. Und das war auch gut so, dass er das vergaß, denn schließlich schwebte so ein Halbgott in Weiß hoch über diesen irdischen Dingen, abgesehen davon, dass er fast nur medicuräisch verstand. Schließlich waren die Medicuräer nicht zum Schwätzen auf der Erde, sondern um sich der hochheiligen Aufgabe des Heilens zu widmen. Und dabei sollte man sie natürlich nicht unnötig mit seinem irdischen Geschwätz stören.

Vor ihrer Mission auf der Erde waren den Medicuräern immerhin 3 Sätze in der Menschensprache beigebracht worden, die jeder beherrschen musste:

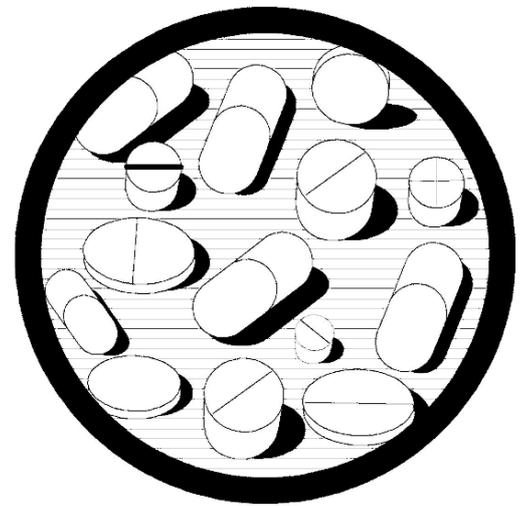
- „Machen sie sich bitte frei.“
- „Nehmen sie diese Tabletten dreimal am Tag und kommen sie in X Wochen wieder.“
- „Haben sie ihr Kärtchen schon vorne einscannen lassen?“

Diese grundsolide Ausbildung in menschlicher Kommunikation bildete die Basis für den segensreichen Austausch zwischen den Medicuräern und den Erdlingen, von welchem sich Letztere Heilung und Hilfe erhofften. Und Erstere, die Medicuräer, lebten nicht schlecht davon.

Zurück zum Ablauf einer solchen Konsultation: Der Patient kam also gar nicht zum Reden, sondern machte sich frei und wurde sogleich in einen der chromblitzenden Apparate gesteckt. Das diente nicht etwa einer Erfrischung seiner Lebenskräfte oder gar

einer Heilung, sondern lediglich der Bestimmung seiner Krankheit. Als dann der Patient aus dem Apparat wieder herauskam, erhielt er einen Vortrag auf medicuräisch, von dem er natürlich kein einziges Wort verstand. Nur aus der gerunzelten Stirne des Medicuräers und dem Tonfall seiner Stimme konnte er den Ernst der Lage schließen. Dieser Vortrag endete mit einem wichtigen Wort auf medicuräisch, das sich der Patient sofort einprägte und wofür er überaus dankbar war. Dieses Wort war nämlich der medicuräische Name seiner Krankheit. Das bedeutet so etwas wie eine Zauberformel, durch die man nun den Kampf mit dem bösen Feind aufnehmen konnte.

Die Therapie war nun gefunden, denn sie bestand darin, dass der Medicuräer für jeden medicuräischen Krankheitsnamen sogleich die medicuräische Bezeichnung für eine Chemikalie nennen konnte. So schickte er also den Patienten für die Therapie in eine eigens dafür eingerichtete Chemikalienhandlung. Unglaublich, wie abergläubisch die Menschen damals noch waren, nicht wahr?



Unglaublich, wie abergläubisch die Menschen damals noch waren, nicht wahr?

Bei alledem bot oder versprach der Medicuräer nicht etwa eine Heilung, sondern er versprach ein lebenslanges Leiden, eine andauernde Quälerei zwischen Leben und Tod, eine unablässige Folge von unangenehmen Prozeduren und Anwendungen, die genauestens eingehalten werden mussten. Trotz alledem waren die Patienten nach einer solchen Konsultation überaus dankbar. Vollkommen niedergeschlagen, mit einer Aussicht auf ein lebenslanges Leiden, aber dennoch voller Dankbarkeit und ohne jeden Zweifel in die erhabene Kunst der Medicuräer machten sie sich auf den Weg zur nächsten Chemikalienhandlung. Diese merkwürdige und aus heutiger Sicht völlig widersinnige Reaktion

der Patienten muss man verstehen, denn der Medicuräer hatte ihnen erklärt, dass alles noch viel schlimmer werden würde, wenn man seine Chemikalien nicht nähme. Natürlich hätte man da fragen können, was denn schlimmer sein solle als die Hölle auf Erden, aber diese Frage wurde aus einem ganz einfachen Grund nicht gestellt: Durch das eine medicuräische Zauberwort hatte der Halbgott in Weiß dem Patienten zu einer neuen Identität verholfen. Vorher war man nur ein Mensch, der hustete und nach Luft schnappte, nachher war man „Asthmatiker“. Vorher war man nur ein Mensch mit schmerzenden Gliedern, der Schwierigkeiten hatte, seiner Arbeit nachzukommen, nachher war man „Rheumatiker“. Man war wieder wer! Durch diese Beförderung in den Adelsstand der von Krankheit Gezeichneten hatte man eine neue Aufgabe erhalten, eben die medicuräischen Therapien genau einzuhalten, und das wollte man sich ja nicht wieder durch vernünftige Überlegungen oder gar durch eine Heilung nehmen lassen. Die Menschen waren so ausgehungert nach einer Identität, weil sie nicht wussten, wo sie sonst eine herbekommen sollten. Das war auch die wahre Mission der Medicuräer auf der Erde: nicht etwa zu heilen, sondern den Menschen eine neue Identität zu geben. Deshalb waren die Menschen auch so dankbar und erwarteten überhaupt gar keine Heilung von den Medicuräern: Eine Heilung hätte ihre neugefundene Identität ja sofort wieder zunichte gemacht!

Nein, es war ja eben umgekehrt: Mit so einer richtigen Krankheit, die durch die medicuräische Bezeichnung beglaubigt, geadelt und gewürdigt worden war, pflegte man vor allen Menschen auszudrücken, wie sehr man sich in seinem Leben für die Menschheit abgenutzt hatte und wie sehr einem die anderen Menschen bloß Kummer und Sorgen bereitet hatten, was alles zu der Krankheit geführt habe. So hatte also so ein richtiger Titelträger einer medicuräischen Krankheit etwas von einem Märtyrer, und am höchsten in der Rangfolge der medicuräischen Krankheiten standen natürlich die, die zum Tode führten. Die durch eine solche Krankheit Geadelten waren schon Jesus gleich zu nennen. So arbeiteten also die Patienten unter medicuräischer

Anleitung zielstrebig darauf hin, in dieser Rangfolge aufzusteigen. Was sollten sie denn da mit "Heilung" anfangen? Ja, was sollte denn ein „Gesunder“ in dieser Rangfolge bedeuten? Um die Sache also auf den Punkt zu bringen: Ein Gesunder stand in der medicuräischen Rangfolge ganz unten! Ein Gesunder war logischerweise jemand, der noch völlig ahnungslos im Leben stand, einer, dem es einfach zu gut ging, ein Mensch ohne Identität, ein Niemand, der Zusammenarbeit mit den medicuräischen Halbgöttern eben noch unwürdig. Das konnte ja wirklich kein lohnendes Ziel sein. Deshalb standen die Menschen bei den Medicuräern Schlange und hofften nur, dass ihre Symptome ausreichen würden, auch einen Rang in der Hierarchie der Kranken zu ergattern.

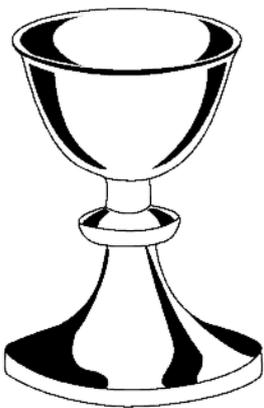
So funktionierte also die Zusammenarbeit zwischen den Medicuräern und den Erdlingen über viele Jahrhunderte ganz hervorragend. Und die Medicuräer lebten, wie gesagt, nicht schlecht davon. Jeder hatte, was er wollte: Der Patient bekam eine Identität, während er durch den Gang zur Chemikalienhandlung so tun konnte, als würde er etwas für die Gesundheit tun. Die Medicuräer und ihre irdischen Handlanger, die Chemikalienhersteller und die Chemikalienhändler, bekamen Anerkennung und Reichtum.

Zwar gab es da immer mal wieder Störenfriede, die herausgefunden haben wollten, wie man ohne Chemikalienhandlung die Krankheiten wirklich und tatsächlich heilen könnte, aber man konnte sie immer schnell als „Scharlatane“ verunglimpfen. Es brauchte nicht viel, die Erdlinge davon zu überzeugen, dass so etwas völliger Blödsinn sein musste, da sie ja an wirklicher Gesundheit aus den oben beschriebenen Gründen gar nicht interessiert waren.

Zu dieser merkwürdigen Zeit, wie es sich für uns Heutige aus dem großen Abstand heraus ganz unglaublich anhört, lebte ein junger Mann, der sich seinen Lebensunterhalt als Altenpfleger in einem Altenheim verdiente. Dort lernte er die vielfältigen Krankheiten,

ihre Symptome und ihre Rangfolge vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen in der anschaulichsten Eindrücklichkeit kennen. Er pflegte die Patienten und gab ihnen dreimal am Tag ihre von den Medicuräern verschriebenen Chemikalien. Aber er wollte sich einfach nicht damit abfinden, dass es auch sein Schicksal sein sollte, später einmal so zu enden: halbbblind und halbtäub zu werden oder im Rollstuhl zu sitzen oder halbseitig gelähmt mit suppenden faustgroßen Wunden ans Bett gefesselt zu sein. Er konnte auch nicht glauben, dass es sich um Alterskrankheiten handeln sollte, um Krankheiten also, die von Natur aus zu diesem Lebensabschnitt dazugehörten.

Es musste doch einen Ausweg geben!



Hatten nicht die Alchemisten längst versunkener Zeitalter einmal ein sagenumwobenes Lebenselixier gefunden, das es ihnen erlaubte, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben?

Dieses Lebenselixier musste er finden!

So begab er sich denn auf die Suche nach der entsprechenden Alchemisten-Literatur.

Das Überraschende daran war, dass diese Suche gar nicht so schwierig war. Die Alchemisten des Lebenselixiers hatten zu allen Zeiten gelebt, waren also gar nicht so weit weg. Manche waren erst seit wenigen Jahrzehnten verstorben, manche lebten sogar zu Zeiten des jungen Mannes immer noch!



Ihre Literatur wurde zwar weder in den Schulen gelehrt, noch von den Medicuräern gelesen, aber sie war jederzeit in den Buchhandlungen erhältlich. Sie lag zwar oftmals in hinteren Ecken und Winkeln, aber wenn man danach fragte, bekam man sie. Der

junge Mann fragte danach, denn er verzichtete darauf, in der medicuräischen Rangfolge aufzusteigen, er hatte sich für sein Leben andere Ziele gesteckt. Die Literatur über das Lebenselixier war auch in keiner Weise geheimnisvoll oder schwer verständlich. Zwar weichten die Autoren in den Zutaten immer ein wenig voneinander ab, aber eine große Linie war klar erkenntlich, die alle verband. Es gab vier Ingredienzien, die bei den meisten Alchemisten wiederkehrten. So war also das Lebenselixier gefunden! Der junge Mann probierte es natürlich sofort bei sich aus und hatte verblüffende Resultate. Er erzählte es jedem, der davon hören wollte. Komischerweise wollten nicht viele Menschen davon hören. Und bei denen, die anfänglich Interesse zeigten, waren die Geldbeutel, durch die die Medicuräer so ein auskömmliches Erdendasein genießen durften, sofort verschlossen, sobald sie die Zusammensetzung des Lebenselixiers erfuhren. Es bestand aus den vier Ingredienzien:

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Positives Denken.



An erster Stelle stand die Ernährung. Demnach war ein wirklicher Wohlstand nicht nur dadurch gekennzeichnet, dass man genug zu essen hatte, sondern auch dadurch, dass man das Richtige aß. Das wurde bei den Alchemisten genauestens beschrieben. Es war so einfach, gesund zu werden und zu bleiben, hier war das universelle Heil- und Vorsorgemittel: Man brauchte bloß lernen, wie man sich richtig ernährt, und auch die anderen drei Ingredienzien beachten - fertig war das Lebenselixier!

Die meisten Menschen hatten natürlich damit gerechnet, dass es sich bei dem Lebenselixier um ein Mittel zum Einnehmen handelte, wie sie es von den Elixieren beim Chemikalienhändler ja gewohnt waren. Für ein solches Elixier wäre ihnen kein Preis zu hoch

gewesen. Als sie aber begriffen, dass sie als Laien dieses Elixier selber herzustellen hatten, da wussten sie ganz genau, dass es nichts taugen konnte. Da wandten sie sich doch lieber an den studierten Fachmann, der ihnen die Elixiere fix und fertig zusammenbraute. So brauchten sie sie nur noch einnehmen.

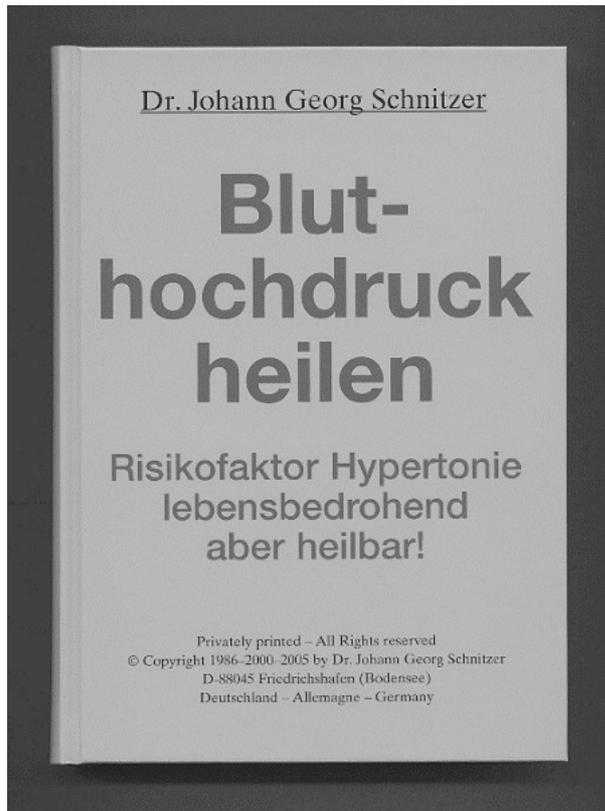
Der junge Mann verstand nicht recht, ob die Menschen wirklich meinten, die Medicuräer würden sie gesund machen oder ob sie gar nicht ernsthaft an ihrer Gesundheit interessiert waren. Aber das war ihm letztlich egal, denn er wusste eines: Er war an seiner Gesundheit interessiert! So nahm er jeden Tag einen großen Schluck von seinem selbstgebrauten Elixier und verbesserte über die Jahre allmählich die Zutaten bis zur Vollkommenheit. Er überwand all die Krankheiten und Sorgen, die sonst alle Menschen um ihn herum bedrückten. So lebte er gesund und glücklich bis ins hohe Alter.

Zwar bot er das Lebenselixier auch immer wieder seinen Mitmenschen an, aber es waren nur ganz Wenige, die wirklich interessiert waren und die seine Bedeutung erkannten. Es waren vor allem diejenigen, die die wahre Identität der Menschen erahnten: als Kinder Gottes Seine Ebenbilder zu sein, was auch eine vollkommene Gesundheit beinhaltete. Oder glaubten die Menschen, die Schaltzentrale des Universums wäre vorübergehend geschlossen, weil Gott mit einer Grippe im Bett läge? Wie sollte man den Vorstellungen der Menschen, die ihr merkwürdiges Verhalten begründen konnten, auf die Spur kommen?

Über so eine merkwürdige Gesellschaft, wie sie damals die Erde bevölkerte, kann man doch heutzutage nur den Kopf schütteln, oder?

Sebastian Stranz 07/05

Bücherecke



Dr. Johann Georg Schnitzer

Bluthochdruck heilen

**Risikofaktor Hypertonie:
Lebensbedrohend, aber
heilbar!**

Friedrichshafen/Bodensee 2005

336 Seiten, 30 Euro

ISBN 3-938556-14-5

zu bestellen bei:

Buchauslieferung und Verlag

Frau Azeb Schnitzer

Zeppelinstr. 88, 88045

Friedrichshafen/Bodensee

Fax: 07541/39 85 61

oder im Internet unter:

www.dr-schnitzer.de

Die Brisanz dieses Themas wird einem richtig bewusst, wenn man sich klar macht, dass etwa 50% aller Todesfälle in Deutschland mit dem Bluthochdruck und seinen Folgeerscheinungen (Infarkte, Schlaganfälle...) zusammenhängen. Oder wenn man sich klar macht, dass in unserem Land im Jahr etwa 27 Milliarden Euro für Bluthochdruckmedikamente ausgegeben werden, und zwar ohne dass es dadurch weniger Bluthochdruckkranke oder weniger Bluthochdrucktote gäbe. Um die Dimension dieser Zahl zu veranschaulichen: Für diese Summe könnten jedes Jahr 100.000 Familien ein Reihenhaus zu je 270.000 € gekauft werden!

Ist also unser Land wirklich so arm, wie es die Regierenden uns weismachen wollen, oder wird das Geld einfach nur falsch angelegt?

Der Bluthochdruck gilt noch heute in der offiziellen Schulmedizin als „unheilbar“. Und so wird es auch weiterhin von den meisten Hausärzten verbreitet. Die Ursachen seien unbekannt, und um damit leben zu können, müsse man die entsprechenden Medikamente einnehmen.

Dabei hat Dr. Schnitzer die Ursachen und die Behandlung dieser Krankheit bereits 1987 auf der Medizinischen Woche in Baden-Baden der Fachwelt vorgestellt. Seitdem hat er viele Fallbeispiele gesammelt von Patienten, die

durch seine Therapie geheilt wurden. Die medizinische Fachwelt nimmt das nicht zur Kenntnis und beurteilt den Bluthochdruck weiterhin als „unheilbar“. Unsere Regierung tut nichts dagegen, um diese offensichtlichen Lügen zu unterbinden oder wenigstens aufzuklären.

Seit mehreren Jahren betreibt Dr. Schnitzer über einen Fragebogen im Internet eine Studie, die weitere Fallbeispiele sammelt. Viele von diesen Fallbeispielen sind im Buch vorgestellt.

Der Kern seiner Therapie ist eine Ernährungsumstellung, die vor allem das Weglassen von tierischem Eiweiß beinhaltet. Die Erfahrungsberichte zeigen, dass auch viele Patienten eine deutliche Besserung verspüren, die nicht zu hundert Prozent seinen Ernährungsrichtlinien folgen, sondern nur Teilaspekte verwirklichen. Deshalb ist das Buch auch dann empfehlenswert, wenn man nicht unbedingt von der speziellen Richtung der Schnitzer-Ernährung überzeugt ist, wo man zwar Früchte als einen weniger wichtigen Bestandteil der Ernährung betrachtet, aber dann ausgerechnet über das rohe Getreide Zitronensaft träufelt (nach Wandmaker eine falsche, weil alkoholische Gärung verursachende Kombination). Die meisten profunden Ernährungslehrer hängen leider an solchen irrationalen Marotten in ihren konkreten Speiseplänen. Aber es geht nicht um diese Details, und der Erfolg gibt den Lebensreformern recht.

Denn wer verschiedene Ernährungslehrer studiert, erkennt die gemeinsamen Grundzüge: Der Verzicht auf tierisches Eiweiß, der Verzicht auf krankmachende Genussmittel, die Erhöhung des Anteils an biologischer pflanzlicher Rohkost.

In einem weiteren Buch zum Thema „Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie“ wendet sich Dr. Schnitzer direkt an die Ärzte und Heilpraktiker, auf dass sie ihre Patienten auf diesem Heilungsweg unterstützen können. Aber auch ohne einen einsichtigen Arzt oder Heilpraktiker bietet das Selbsthilfe-Buch „Bluthochdruck heilen“ einen wirksamen Weg der Behandlung und Vorsorge. Wie alle wahren Gesundheitsbücher ist es also nicht nur dem Betroffenen zu empfehlen, sondern jedem! Darüber hinaus sollte es unbedingt zur Pflichtlektüre im Medizinstudium werden!



- Anzeige -

Was ist der Sinn und Zweck des Erdenlebens?

Eine Antwort
mit einer Auswahl von
Göttlichen Offenbarungen,
durch das „innere Wort“ empfangen
von Bertha Dudde

Diese aus 170 weiteren kostenlosen
Broschüren, sowie ein Gesamt-
verzeichnis erhältlich bei:

Ingo Schneuing, Flörekeweg 9
21339 Lüneburg
Tel.: 04131 / 3 25 89
www.berthadudde.de

Versandprogramm

Bücher:

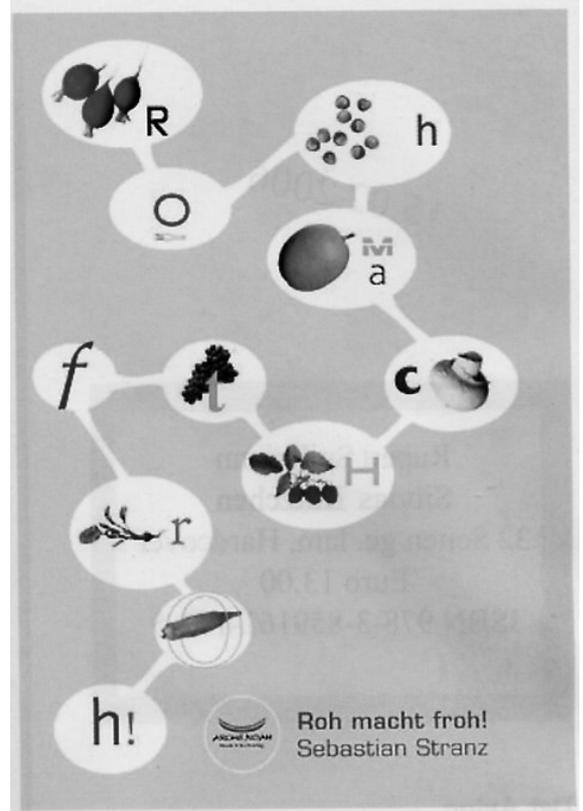
Sebastian Stranz

Roh macht froh!

Euro 15,00

ISBN 3-931721-47-7

Das Buch erscheint im
Frühjahr 2006 im
Michaelisverlag und
kann ab sofort bei mir
als verlagsausgabe
vorbestellt werden!



Hier ein Auszug aus einer Rezension von
Stephan Petrowitsch, Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“,
Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten, (...). Doch weit gefehlt! (...) Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern (...) - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*. (...)“

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz (...) den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

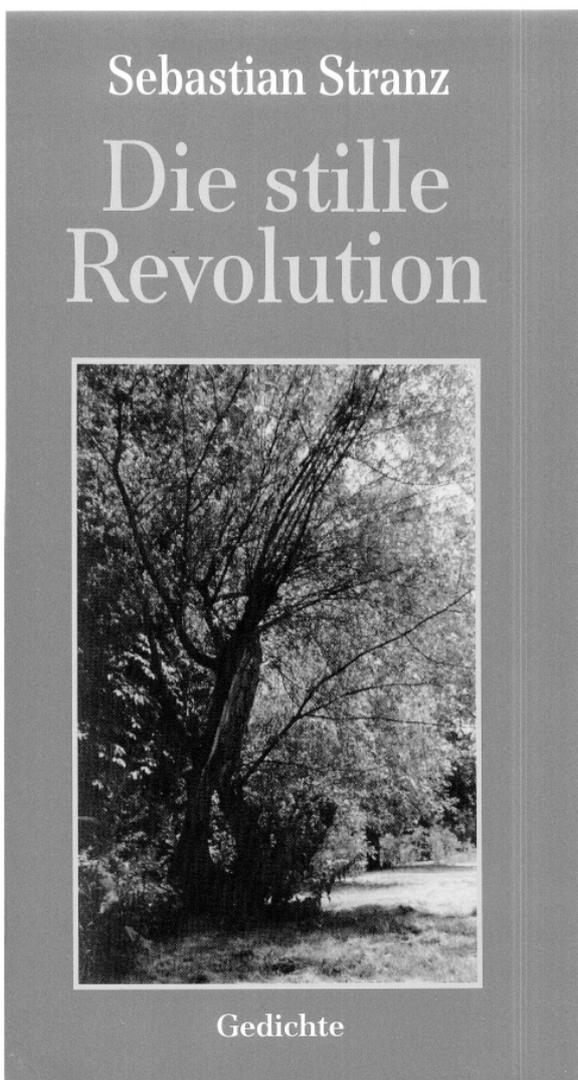


Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere Pflegekassen, der Weg zu einer dauerhaften Gesundheit für jedes Alter (je eher man beginnt, desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999, 97 Seiten, 8,- €



Sebastian Stranz

Die stille Revolution

Gedichte

Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,- €

Getreidemühlen:

Nachfolgende Getreidemühlen sind eine große Hilfe für die Vollwerternährung und auch für die Rohkosternährung. Mit ihnen lassen sich ohne großen Aufwand die Getreide frisch vor der Zubereitung vermahlen. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten.

Für beide Mühlen geltend:

Das Kegel-Mahlwerk aus Naturmaterialien (Naxos-Basalt in Magnesit-Salz-Bindung) schärft und zentriert sich selbst. Die Mühlen arbeiten rückstandsfrei, müssen also nicht gereinigt werden, und haben eine Garantie von 5 Jahren. Gehäuse aus Buchenholz, mit biologischem Bienenwachs behandelt.

Kornkraft Fabula

Die seitlichen Einschliffe erleichtern es, die Mühle im Sitzen zu halten.

Höhe: 37 cm

Gewicht: 900 Gramm

Preis: 74,- €



Kornkraft Mulino

Die geräumige Lade lässt sich leicht entnehmen. Gleichzeitig wird sie von zwei Federn gesichert, wenn Sie die Mühle schräg oder senkrecht halten.

Maße ohne Kurbel: 24,5 x 15,5 x 15,5 cm

Gewicht: 1,4 kg

Preis: 89,- €



Nächste Ausgabe: Rohkost

(Nr. 8, Juni 2006)

Gründe für die Rohkost, Erfahrungen mit dem Übergang zur Rohkost, Interviews - und - ein Versandprogramm, das von Ausgabe zu Ausgabe wachsen soll.

Bisherige Ausgaben: (noch erhältlich)

Nr. 1: Was ist Kultur

Nr. 2: Stammt der Mensch vom
Affen ab?

Nr. 3: Fragen zur Esoterik

Nr. 4: Lebensreform
-gestern, heute, morgen

Nr. 5: Heilung

durch Ernährungsumstellung

Nr. 6: Sucht versus Lebensreform

Nr. 7: Bewegung!

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	Heft Nr. *	3,-	
	Heft Nr. *	3,-	
	1 Jahr Heft-Abo**	6,-	
	Roh macht froh!	15,-	
	gesund sein...	8,-	
	Die stille Rev.	5,-	
	Kornkraft Fabula	74,-	
	Kornkraft Mulino	89,-	
Xxxxxx	Versandkosten	xxxxxxxxxxxx	
xxxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxxxxx	

* Jedes Heft außer das aktuelle kostet 3,- €.

** Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Die 6,- € sind die Versandkosten für den kostenlosen Rundbrief und werden bei einer Bestellung ab 60,- € Warenwert rückerstattet.

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Versandkosten für 2 Hefte oder 1 Buch: 1,50 €

Alles darüber hinaus: insgesamt 4,- €

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an:

Sebastian Stranz, Am Dachsberg 9a, 60435 Frankfurt am Main

Tel./Fax: 069/54 84 07 72 e-mail: sebastian.stranz@t-online.de