

Nr. 2
April 1993
25. Jahrgang
Preis DM 3,-

Die Zeitschrift für Freunde
der Naturheilkunde

hp

KURIER

Vitamine gegen Krebs?

Deutschland
Land der
Naturheilkunde

Übergewicht und Ernährung

Jeder, der unter Gewichtsproblemen leidet, kennt das Phänomen: Da hat man unter Mühe wochenlang eine Diät durchgehalten und auch wirklich mehr oder weniger abgenommen, und kaum fing man mit dem „normalen Essen“ wieder an, kletterte das Gewicht langsam in die Höhe. Und nach einiger Zeit ist man wieder beim alten Gewicht angekommen.

Natürlich glaubt man zunächst, diese Diät sei nicht die richtige gewesen. So probiert man sich mit der Zeit durch alle möglichen und unmöglichen Diät-Empfehlungen, ohne im Endeffekt das gewünschte Resultat auch dauerhaft zu erreichen.

Liegt das nun an den Diäten oder woran sonst?

Wer „dick“ ist, ernährt sich in der Regel falsch. Das gilt häufig auch für diejenigen, deren Eltern schon genauso aussehen. Denn Eßgewohnheiten werden zwar nicht vererbt, Ernährungsfehler aber sind meist seit frühester Kindheit anerzogen.

Maßgeblich ist vor allem, wann wir essen, wie wir essen und was wir essen.

Von Geburt an ist der Körper so eingerichtet, daß er sehr genau weiß, was er braucht und wann er es benötigt. Und er zeigt es uns eigentlich, indem wir auf das eine Lebensmittel Appetit haben und auf das andere nicht.

Leider können sich Kinder ihr Essen meistens nicht aussuchen, sondern sie bekommen von Erwachsenen vorge-schrieben, was sie zu essen haben, Eben das, „was auf den Tisch kommt“. Und das ist keineswegs zwangsläufig gesund, sondern entspricht halt dem, was die Eltern zu kochen gelernt haben.

Ein anderer Faktor sind die Freunde der Kinder, die von zu Hause jede Menge



Wenn man Hunger hat, sollte man nur soviel essen, bis das Hungergefühl verschwindet – Obst und Rohkost sind ideal.

Süßigkeiten bekommen und davon abgeben. Damit geben sie aber nicht nur den angenehm süßen Geschmack weiter, sondern auch die im Zucker verborgenen zahlreichen gesundheitlichen Risiken

Wie also sollten wir uns ernähren, um nicht „dick“ zu werden?

Bei weitem nicht alles, was wir als „Lebensmittel“ kennengelernt haben, ist auch wirklich eines.

Dazu gehören in erster Linie irgendwelche Süßigkeiten, die so selbstverständlich geworden sind, daß man sie gar nicht mehr registriert, wenn man sie ißt oder – noch schlimmer – seine Kinder oder Enkelkinder damit buchstäblich vergiftet.

Ähnlich übel ist auch das weiße Auszugsmehl, das seinen Namen zu Recht trägt, denn fast alles, was Mehl zum Nahrungsmittel macht, ist schon herausgezogen.

Übermäßiger Genuß von Fleisch und tierischen Fetten ist ebenfalls nicht anzuraten. Es war schon ganz sinnvoll,

wenn es früher nur sonntags Fleisch gab.

Tierische Fette sollten wir besser durch hochwertige Pflanzenfette ersetzen, die reich an sogenannten ungesättigten Fettsäuren sind, Distelöl beispielsweise. Die pflanzlichen Fette sollten nicht erhitzt werden.

Und von Alkohol sollte man die Finger besser lassen, wenn man Kalorien vermeiden will.

Vormittags sollte man sich am besten nur von frischem heimischem Obst und Gemüse-Rohkost ernähren.

Tropenfrüchte sollte man immer nur dort essen, wo sie wachsen. Sauer-milchprodukte und milchsauer eingelegte Gemüse stellen dem Körper Stoffe zur Verfügung, die für die Entgiftung des Stoffwechsels dringend benötigt werden.

Leider gilt: Nicht alles, was sich „Bio“ nennt, ist auch wirklich vollwertig. Inwieweit Lebensmittel chemisch behandelt sind, wissen wir immer nur dann, wenn sie aus dem eigenen Garten stammen.

Außerdem sollten wir uns angewöhnen, nur dann zu essen, wenn wir wirklich Hunger haben; denn nur dann, wenn der Körper ein Hungergefühl erzeugt, ist er auch zur Nahrungsaufnahme bereit.

Das Hungergefühl ist die einzige Möglichkeit unseres Organismus, uns mitzuteilen, daß er jetzt etwas Eßbares benötigt. Und wir sollten das dann auch ganz genau nehmen.

Was geschieht, wenn wir um 11 Uhr früh unseren Hunger unterdrücken und ihn vor uns herschieben, bis wir um 13 Uhr Mittagspause haben, kennen wir doch alle: Entweder „hängt uns der Magen vor lauter Kohldampf schon auf den Knien“ oder uns ist „der Appetit vergangen“. Als Folge davon machen wir fast zwangsläufig Fehler: Haben

BIO-ENERGETIK

Auszug aus unserem Lieferprogramm:

ORGON-TECHNIK

nach Dr. W. Reich

Orgon-Verstärker – arbeitet nach dem Prinzip der Akkumulation von ORGON-ENERGIE, wie es von Dr. Reich postuliert wurde.

Orgon-Pyramide – entspricht in den Proportionen der Cheopspyramide. Mit integrierter ORGON-Kammer

Orgon-Decken – als Unterlage oder Zudecke.

Orgon-Platte – einlagiger ORGON-Akkumulator zur Anreicherung von Lebensmitteln.

RADIONIK

Orgonstrahler nach A. Herbert – beliebtes Gerät zur Informationsübertragung.

Potenzierer – stellt die verschiedensten Informations-Raten zur Verfügung. Ermöglicht einfache Analyseaufgaben.

SE 5 Biofeld Analyse-Computer – das wohl hochentwickelteste Gerät seiner Art.

Alle Geräte von einem der Pioniere der Radionik – Dr. Bruce Copen.

BÜCHER

Dr. W. Reich: Die Funktion des Orgasmus – die Entdeckung des Orgon Bd. 1 – Reich analysiert die biologischen Abläufe des Orgasmus und entwickelt aus ihnen seine Vegeto-Therapie. In einem abschließenden Kapitel führt Reich die Sexualität auf die biophysikalische Kraft des ORGON zurück.

D. Tansley: Radionik – Einführendes Standardwerk in die Technik und Arbeits(hin)weise der Radionik.

J. Hartmann: Die Heilkraft der richtigen Schwingungen – ein Querschnitt durch unsere „schwingende Welt“ und deren Anwendung auf Heilungsprozesse.

SEMINARE

Weiterbildung und Erfahrungsaustausch zum Thema **BIO-ENERGETIK**.

Fordern Sie ausführliches Informationsmaterial an.



**Bioaktiv – Produkte
Umwelttechnologien
Harald Rauer**

Hofbrunnstraße 22
8000 München 71
Telefon (0 89) 7 91 72 91
Telefax (0 89) 7 91 25 75

wir Hunger, ist er inzwischen so groß, daß wir nun gewaltig in uns hineinstopfen; ist er uns vergangen, essen wir ohne Hungergefühl, weil wir gelernt haben, daß man zu Mittag essen muß. Beides ist grundverkehrt.

Richtig wäre hingegen gewesen, zum Zeitpunkt des Hungergefühls zu essen. Und zwar nur so viel, daß dieses Hungergefühl verschwindet. Es kann sein, daß das schon nach einmaligem Abbeißen vom Brot erreicht ist. Dieses dann aufzuessen, wäre genauso unsinnig, wie mittags den Teller leer zu essen, nur weil man das von Kindheit an so gelernt hat oder gar, weil man das Essen ja schließlich bezahlt hat.

Solcher Geiz rächt sich prompt. Man „zahlt“ im Endeffekt mit Einbußen an seiner Gesundheit.

Und die Folgen der falschen Ernährung können wirklich erheblich sein: Gicht, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Arterienverkalkung und damit verbunden Herzinfarkt und Schlaganfall sowie natürlich z. B. eine durch das Übergewicht hervorgerufene Arthrose oder ein Wirbelsäulenleiden sind nur einige Beispiele. Auch die Krebserkrankung hat viel mit falscher Ernährung zu tun, ebenso Gallen- und Nierensteine und zahlreiche andere Krankheitsbilder.

Außerdem ist da noch die Sache mit dem Kauen. Nahezu jeder hat es schon einmal gehört: Pro Zahn sollte man jeden Bissen einmal kauen. Und was ist mit den zahnlosen Greisen? Würden die's so runter? Oder haben Sie schon einmal versucht, einen Löffel Kartoffelpüree 32mal zu kauen?

Das kann also zumindest in dieser Form nicht richtig sein. Und gemeint ist natürlich eigentlich auch etwas ganz anderes.

Der Kauvorgang und die Durchmischung der Speise mit dem Mundspeichel gehören bereits zum Verdauungsvorgang. Wie man den Zähnen unschwer ansehen kann, sind sie dazu da, die Nahrung zu zerkleinern. Und genau das ist es, was wir tun sollen – so lange kauen, bis der Nahrungsbrei keine festen Bestandteile mehr enthält, und erst danach schlucken; denn der Magen hat bekanntlich keine Zähne und wird mit unzerkaumtem Essen nur schwer fertig. Das „liegt uns dann schwer im Magen“.

Außerdem soll Essen doch Genuß sein, und das ist nur dann gewährleistet, wenn man sich so viel Zeit dafür nimmt, daß man Geschmack auch bewußt wahrnehmen kann.

Ein Spaziergang nach dem Essen regt die Verdauungsvorgänge an. Und wer es vorzieht, nach dem Essen zu ruhen, sollte sich eine Wärmflasche auf den rechten Oberbauch legen, um die Lebertätigkeit anzuregen und so die Verdauung zu unterstützen.

Schließlich sollten wir unsere letzte Mahlzeit etwa 4 Stunden vor dem Zubettgehen einnehmen. Es sollte nur eine Kleinigkeit sein, nichts Schwerverdauliches, weil auch die Verdauungsorgane sich in Ruhestellung begeben, wenn wir schlafen.

Alkohol, und nicht etwa nur das Bier, birgt eine Menge Kalorien in sich und trägt dazu bei, daß man nicht abnimmt.

Um den Körper zu entgiften, sollten wir so viel trinken, daß nichts „in den Ecken“ der Gewebe liegen bleibt. Bei der heutigen Umweltsituation sind das etwa 3 Liter, die wir täglich benötigen. Am besten in Form von stillen, mineralarmen Wässern mit hohem Anteil an Natriumhydrogencarbonat. Auch mit Wasser verdünnte Obstfruchtsäfte sowie Molkegetränke und Kräutertees sind sehr empfehlenswert.

An einem Tag der Woche sollten wir einen Fastentag einlegen, an dem wir nur flüssige Nahrung zu uns nehmen, um den Verdauungsorganen eine Entgiftungspause zu gönnen.

Um es also noch einmal in Kurzform zusammenzufassen:

Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben – dann aber sofort.

Essen Sie nur, worauf Sie wirklich Hunger haben.

Essen Sie nur so lange, wie das Hungergefühl (nicht der Appetit) noch da ist.

Essen Sie vormittags nur heimisches Obst und Gemüse-Rohkost.

Achten Sie darauf, daß Sie vollwertige Lebensmittel zu sich nehmen.

Verzichten Sie auf Zucker, Weißmehl und »Fast food«.

Kauen Sie gründlich, bis alles ganz zerkleinert ist.

Verschaffen Sie sich ausreichend körperliche Bewegung.

Essen Sie nicht kurz vor dem abendlichen Zubettgehen.

Meiden Sie Alkohol, denn er birgt reichlich Kalorien.

Trinken Sie pro Tag 3 Liter stilles Wasser, um den Körper zu entgiften.

Halten Sie einen Fastentag pro Woche.

Wenn sie diese Ratschläge beherzigen und mit Selbstdisziplin umsetzen, wird Ihnen bezüglich des Körpergewichts einiges gelingen, was bisher nicht funktioniert hat, denn Übergewicht ist nicht eine Frage zeitweiser Diät, sondern der regelmäßigen Lebensgewohnheiten.

Und wenn Sie mit dem Ergebnis noch nicht zufrieden sind, sollten Sie Ihren Heilpraktiker fragen. Er wird für Ihre individuelle Situation noch einige gute Ratschläge für Sie haben.

Wolf R. Dammrich

Warnung vor natürlichen Giften in Bio-Nahrung

Viele Nährpflanzen enthalten von Natur aus Gifte. Unschädlich sind sie nur, solange sie bei der Zubereitung inaktiviert oder nur in so kleinen Mengen aufgenommen werden, daß sie nicht ins Gewicht fallen. Auf diese Gefahr wies Professor Dr. JOSEF LEIBTSEDER aus Wien, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Ernährungsforschung, auf einer Fachtagung in Berlin hin. So kommt in Kartoffeln, aber auch in grünen Tomaten, Auberginen und grünem Paprika *Solanin* vor, das in einer Dosis von 400 Milligramm tödlich wirkt. Spinat, Spargel, Acker- und Sojabohnen, ebenso wie Bittermandeln und unreife Bambussprossen, enthalten *Glykoside*, die rote Blutkörperchen zerstören und bestimmte Enzyme hemmen können. *Lektine* in verschiedenen Bohnenarten werden erst durch Hitze unschädlich gemacht; wird das Gemüse in großen Mengen roh gegessen, so können Leber- und Herzmuskelschäden, Darmentzündungen, Thrombosen und andere Vergiftungserscheinungen auftreten.

HW

Bonn läßt unkonventionelle Heilverfahren erforschen

Das Bundesministerium für Forschung und Technologie (BMFT) fördert die „wissenschaftliche Überprüfung und Weiterentwicklung von Methoden der Naturmedizin und Erfahrungsheilkunde“.

Insgesamt 10 Millionen Mark stellt Bonn im Laufe der nächsten 3 Jahre für Forschungsprojekte zur Verfügung, die sich zunächst auf 5 ausgewählte Themenschwerpunkte konzentrieren sollen:

- naturheilkundliche Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Infektionen, z. B. Abhärtung durch thermische Reize, Hydrotherapie und Kneippkuren;
- Akupunktur zur Bekämpfung von Kopf- und Rückenschmerzen;
- Homöopathie;
- Heilmittel der anthroposophischen Medizin;
- Phytotherapie (pflanzliche Heilmittel).

Diese Maßnahmen sind Teil eines Mitte Dezember 1992 veröffentlichten Förderkonzepts 'Unkonventionelle Medizinische Richtungen' des BMFT, das in monatelangen Expertengesprächen ausgearbeitet wurde. Zugrunde lag eine im März 1992 vorgelegte „Bestandsaufnahme zur Forschungssituation in den unkonventionellen medizinischen Richtungen“, mit der das Ministerium eine Projektgruppe an der Universität Witten/Herdecke unter Leitung des Mediziners Dr. PETER MATTHIESEN beauftragt hatte.

Zur Begründung der Fördermaßnahmen erklärte der Parlamentarische Staatssekretär beim BMFT, BERND NEUMANN, daß „Naturheilverfahren oft erstaunliche Erfolge zum Beispiel bei chronischen Krankheiten aufweisen“, auch wenn diese Verfahren „wissenschaftlich nicht oder noch nicht bestätigt“ seien. Bei „leichten Krankheitszuständen“ würde „oft die Behandlung mit milden, pflanzlichen Arzneimitteln ausreichen, die praktisch keine Nebenwirkungen haben“. Bei schweren Erkrankungen könnten „manchmal hochwirksame, spezifische Medikamente durch mildere Pflanzen-

heilmittel ersetzt werden“. Auf diese Weise werde „die Gefahr von Nebenwirkungen verringert und dem Arzneimittelmisbrauch, zum Beispiel von Schlaf- und Beruhigungsmitteln, vorgebeugt“. Insbesondere „bei Magen- und Darmerkrankungen, rheumatischen Krankheiten, Atemwegserkrankungen und Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems“ könnten natur- und erfahrungsheilkundliche Methoden zur Wiedererlangung und Stärkung der Gesundheit beitragen“, so der Staatssekretär. Vorbeugung und Therapie von typischen Alterskrankheiten können durch Naturmedizin sinnvoll ergänzt und erweitert werden“; darin sieht NEUMANN einen wichtigen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen, zumal der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung überproportional steige.

Als Ziel der Forschungsförderung umreißt eine BMFT-Pressemitteilung, „ausgewählte Verfahren der unkonventionellen Medizin, die weit verbreitet sind, bereits auf ausreichende Erfahrungswerte zurückblicken können und Ansätze für einen wissenschaftlichen Zugang erkennen lassen, auf ihre Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und den Nutzen für den Patienten zu überprüfen und weiterzuentwickeln.“ Dadurch solle ihnen „eine Akzeptanz“ verschafft werden.

Nach 3 Jahren soll das Förderkonzept insgesamt „überprüft“ werden.

HW

„Heilung durch die Kraft des positiven Denkens“

Die Kraft der Gedanken

Daß Gedanken Kräfte sind, ist heute vielen Menschen bekannt, und so mancher gibt seinem Leben durch die Anwendung dieses Wissens eine positive Wendung. Es wird gezeigt, wie unsere Gesundheit auch von unseren Gedanken beeinflusst wird.

50 S., DM 9,80, Best.-Nr. S 424



Universelles Leben, Abt. 181
Haugerring 7, 8700 Würzburg
Tel. (24 Std.) 0931/39 03-235