

## Paradiesernährung

23.12.2014

Bei allem Studium von Ernährungskonzepten fällt eines auf:

Immer gilt die Empfehlung, mehr Obst und Gemüse zu essen!

Man kann die Ernährung aus verschiedenen gesundheitlichen Blickwinkeln betrachten

– Säuren/Basen, Darmgesundheit, Verschleimung, Nährstoffdichte, Durchlässigkeit der Kapillarwände und der Zellwände – die Empfehlung, den Anteil von Obst und Gemüse zu erhöhen, gilt immer.

Die gesundheitlichen Nachteile der tierischen Nahrungsmittel sind eklatant:

- Fleisch ist ein Säurebildner.
- Die Fäulnisbakterien aus Fleisch, Fisch und Ei stören die natürliche Darmflora, die auf Milchsäurebakterien beruht.
- Die tierischen Eiweiße – inklusive dem Milcheiweiß – sind für den Menschen schwer aufschließbar und führen zu Ablagerungen an den feinen Wänden der Kapillaren und der Zellen. Dadurch werden elementare Stoffwechselabläufe gestört.
- Die Spaltprodukte der tierischen Aminosäuren – insbesondere die Harnsäure – tragen zur Übersäuerung bei und vermindern die Leistungsfähigkeit der Muskulatur.

Es ließen sich noch mehr Nachteile aufzählen. Der Zusammenhang mit etlichen Zivilisationskrankheiten ist evident – zwar nicht durch klinische Studien, dafür aber durch Erfahrungsberichte. Diese Erfahrungsberichte zeigen nicht nur auf, dass das Risiko der Zivilisationskrankheiten durch eine vegane Ernährung vermindert werden kann, sondern auch, dass diese geheilt werden können – sofern sie noch nicht zu weit fortgeschritten sind. Dies belegen Heilungsberichte, die festgehalten und gesammelt wurden von Ernährungslehrern wie Maximilian Oskar Bircher-Benner (Krebs, Rheuma, Verdauungsbeschwerden), Are und Ebba Waerland (Krebs, Rheuma, Arthrose, Neurodermitis, Multiple Sklerose), Max Otto Bruker (Krebs, Diabetes, Arthrose, Osteoporose) und Johann Georg Schnitzer (Diabetes, Bluthochdruck, Lepra).

Alle diese Ernährungslehrer verlagern den Anteil der konzentrierten Ernährung vom Fleisch auf das Getreide. Selbstverständlich geht es hier um das ach so gesunde Vollkorngetreide. Es hat jedoch das Getreide auch so seine gesundheitlichen Nachteile. Es handelt sich in der üblichen Verzehrform – in der Vollreife geerntet, zerkleinert, mit Wasser angerührt, dann gekocht, gebacken oder auch roh – immer um eine Mangelernährung. D.h. die Nährstoffbilanz dieses Nahrungsmittels fällt negativ aus – es werden mehr Nährstoffe für die Verdauung und Assimilation

verbraucht als aus dem Getreide gewonnen werden können. Ein Anzeichen dafür ist, dass Getreidespeisen üblicherweise säurebildend wirken – also trotz des reichen Gehalts an Mineralien keine wirklichen Mineralienspender sind. Die Mineralien können in der üblichen Verzehrform vom Organismus einfach nicht aufgenommen werden.

Die ursprünglichen Verzehrformen des Getreides können nur sein: in der Süßreife (also vor der vollen Reife) oder gekeimt. In beiden Zuständen handelt es sich eher um Gemüse (Gemüsemais, Grünkern, Sprossen...). Die Nährstoffe sind dann resorbierbar. In der Vollreife – oder auch „Totreife“ – sind sie wie eingeschlossen. Der Same wartet auf seine Erweckung durch die Berührung mit Wasser. Die frühen Sammler fanden die Grassamen entweder als junge Keimlinge vor oder in den Ähren in der Süßreife. Denn in der Vollreife fallen die Samen natürlich aus den Ähren – sie sollen ja in die Erde fallen! Das Aufsammeln der vollreifen Samen von der Erde aber war niemals lohnend. Die Züchtung der Getreide, bei denen die vollreifen Körner in den Ähren verbleiben, geschah erst im Laufe der Wandlung des Menschen vom Jäger und Sammler, bzw. vom Gärtner, zum Ackerbauern und Viehzüchter. Laut dem ersten Buch der Genesis in der Bibel handelt es sich bei dieser Wandlung um die Folgen des Sündenfalls. Es ist dort auch nachzulesen, was die ursprüngliche, reine Lebensform des Menschen bedeutete: das Leben im Paradies. „Paradeisos“ (griechisch) oder „*pairidaēza*“ (persisch-avestisch) bedeutet „Garten“. Wer seinen Fleischkonsum mit unseren angeblichen Ursprüngen als Jäger und Sammler begründet, steht vielleicht auf dem Boden des modernen Stands der Wissenschaft. Heute schon zeigen sich große Lücken in den „wissenschaftlichen“ Erklärungsversuchen der Herkunft der Menschheit und morgen schon kann die Wissenschaft ganz woanders stehen. Wer zurückkehrt den religiösen Wurzeln der abendländischen Kultur muss feststellen, dass nur eine Ernährung aus dem Garten das Ursprüngliche und Gottgewollte sein kann.

Wir müssen feststellen, dass die Ernährungsform der o.g. großen Ernährungspioniere – unter Einbeziehung von Getreide- und meistens auch Milchprodukten – der Lebensform von Ackerbau und Viehzucht entspricht. Die damit einhergehenden gesundheitlichen Nachteile spiegeln die Vertreibung des Menschen aus dem Paradies. Er hat zwar Schritte in die richtige Richtung getan, aber er hat noch nicht zur völligen kosmischen Ordnung zurückgefunden.

Häufige Erfahrungen mit den Getreideprodukten sind: Migräne und Erkältungen kehren turnusmäßig wieder, und es sammelt sich eine Dauerverstopfung an, die bis zu einer weitgehenden Ertaubung auf einem Ohr führen kann. Hin und wieder wird das Ohr wieder frei – dann wenn man sich auf Obst und Gemüse beschränkt. Isst man wieder Brot und Nudeln, geht das Ohr mit mathematischer Sicherheit wieder zu.

Eine reine Früchte-Rohkost wäre theoretisch ideal, ist aber nur von wenigen durchführbar. Eine Paradiesernährung könnte bedeuten, sich in einem großzügigen Sinne auf die Erzeugnisse des Gartens beschränken. Auch Zwiebeln, Rüben, Kartoffeln und sogar Körnerfrüchte können dazugehören. Denn auch für Körner wie Hirse, Amaranth, Quinoa oder Buchweizen kann ein „gartengemäßer Anbau“ möglich sein, also ein Anbau ohne Pflug. So gelangen wir vom „Getreideacker“ zum „Getreidebeet“. So kann zunächst an o.g. Körnersorten festgehalten werden, da man noch einer konzentrierten Nahrung bedarf. Diese Körner erweisen sich als sehr viel weniger belastend als die üblichen Getreidesorten.

Besonders kritisch zu betrachten ist mit Sicherheit der moderne Weizen. Durch die modernen Züchtungen hat sich das Klebereiweiß in einer gefährlichen Weise verändert. Die Annahme, das beträfe nur eine bestimmte bedauernswerte Gruppe, die Zöliakiekranken, die auf Gluten allergisch reagieren, ist ein großer Irrtum. Das Weizengluten stört den Stoffwechsel in vielerlei Hinsicht und führt zu verschiedenen Krankheiten, mit denen es aber üblicherweise nicht in Verbindung gebracht wird (siehe „Die Weizenwampe“ von William Davis).

Wir gelangen zu einem Verzicht auf Weizen und zur Reduktion anderer Körnersorten. Getrocknete und wiederaufbereitete Körner sind eine „Notnahrung“, denn sie bieten konzentrierte Kalorien bei einer Nährstoffunterversorgung. Die übliche Ernährung, die einen immer größeren Anteil einnehmen sollte, besteht einfach aus Obst und Gemüse. Hier gilt es eine unbegrenzte Vielfalt zu entdecken. Wir gelangen zu einer modernen Obst- und Gemüseküche, die geprägt ist von leckeren nährstoffreichen Gartenprodukten. Dadurch werden die eiweißreichen Sojaprodukte (als Fleischersatz) und die stärkereichen „Sättigungsbeilagen“ (Kartoffeln, Körner) allmählich immer mehr an den Rand gedrängt. Es gilt hier nicht sich etwas zu verbieten, sondern durch die Konzentration auf die leckeren Obst- und Gemüsesorten und deren liebevolle Zubereitung allmählich seinen Schwerpunkt zu verlagern.

Warum sollten weitere Einschränkungen vorgenommen werden wie „nur Gemüse über der Erde“ oder „ausschließlich roh“? Sind wir erst zu einer hundertprozentigen Obst-Gemüse-Ernährung – frei von tierischen Produkten und unnatürlichen Genussgiften – gelangt, so haben wir in jedem Fall viel gewonnen. Auf diesem Weg sollten wir es uns erlauben, uns von unserem Ernährungsinstinkt leiten zu lassen. Wurzelgemüse bieten eine besondere Mineralienstruktur, derer wir vielleicht bedürfen und die sonst in keinem anderen Nahrungsmittel anzutreffen ist. Das Garen und Dünsten von Gemüse hilft die Stärke besser aufzuschließen und erschafft viele leckere Gerichte aus Zutaten, die uns in der rohen Form nicht so sehr zusagen – denken wir an Lauch oder Auberginen. Eine harmonische Entwicklung des Menschen ist nur möglich, wenn die Ebene des Lebensgenusses nicht aus dem Kopf heraus beiseitegeschoben wird.

Die harmonische Entwicklung des Menschen führt zum „Paradiesmenschen“, dem ursprünglichen Ebenbild Gottes. Bei dem Weg dahin handelt es sich nicht um einen Wettbewerb mit dem Ziel, neue Altersrekorde aufzustellen oder seine körperliche Leistungsfähigkeit vor anderen unter Beweis zu stellen. Der Weg dahin führt zu einer allmählichen prozesshaften Ernährungsumstellung, da dieser Weg sich immer nur ganzheitlich vollziehen kann. D.h. die Ernährung ist nur eine Ebene der Weiterentwicklung. Durch sie können andere Ebenen unterstützt werden, die Mitte des Weges aber liegt in der spirituellen Ausrichtung.