

Helmuth Maldoner

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

aus östlich-energetischer
und westlich-biochemischer Sicht

Raja-Verlag Stuttgart

INHALT

Vorwort.....	7
Einleitung	9
Grundsätze.....	17
Wie soll man essen	20
Was soll man essen (allgemein)	22
Vegetarismus	26
Prana – die Lebenskraft.....	29
Die drei Grundfaktoren	31
Agni – das Feuer der Verdauung.....	35
Darmgesundheit und Yoga	36
Die Pflege des Verdauungsfeuers.....	38
Ama – die Stoffwechselschlacken.....	41
Fünf westliche Grundgedanken.....	49
Dr. Franz Xaver Mayr	49
Dr. Reinhard Steintel	54
Dr. Wolfgang Lutz.....	58
Dr. Ernst van Aaken	64
Dr. Johanna Budwig.....	65
Wasser	82
Säuren und Basen	96
Enzyme.....	105
Restliches in Kurzform	110
Zusammenfassung und Empfehlungen	116

VORWORT

»Jedes Kranksein wird bedingt durch das Vorhandensein von Fremdstoffen im Körper. Es gibt nur *eine* Krankheitsursache, es gibt auch nur *eine* Krankheit, die sich durch verschiedene Erscheinungen offenbart. Alle Krankheiten haben ihre Entstehungsquelle im Unterleib infolge einer mangelhaften Verdauung.«

Sieht man von anderen pathogenen Faktoren wie Bewegungsarmut, Psyche, Infektionen, geopathische Störzonen und Karma ab, so waren die Worte des Altmeisters Louis Kuhne (Leipzig, 1835–1901) noch vor 50 Jahren uneingeschränkt gültig. Heute kommen die erdrückende Masse der Umwelt- und der Nahrungsgifte dazu, der allgegenwärtige Elektrosmog, der Lebensstreß einer orientierungslosen Gesellschaft sowie Projekte ökonomischen und militärischen Wahnsinns. Trotz alledem kann eine falsche Ernährungsweise nach wie vor als der größte Krankheitsfaktor gelten.

Bücher über Ernährung gibt es wie Sand am Meer. Die in ihnen propagierte »Wahrheit« ist nur die subjektive Überzeugung der einzelnen Autoren. Jeder muß selbst herausfinden, was für ihn gut ist. Demnach stellt das Folgende nichts Absolutes dar, wenn auch einige deutliche Empfehlungen gegeben werden.

Selbstverständlich ist auch das biochemische System ein energetisches. Dennoch sei der Begriff zur klareren Unterscheidung dem Fluß der Lebensenergie vorbehalten, dem

Kern der östlichen Medizin, welche sich in keinster Weise mit Biochemie beschäftigt. Das energetische System basiert hier weniger auf der Ernährungslehre des Ayurveda (sie ist für den Alltag zu kompliziert) als auf den sehr einfachen Prinzipien des Yoga. Die Theorie insgesamt wird kurzgehalten. Gewiß gibt es viele interessante Dinge, aber für die tägliche Praxis – auf die es allein ankommt – ist das meiste unnötig.

Leider müssen in diesem Buch ein Kapitel über die orthomolekulare Therapie mit Vitalstoffen (Vitamine usw.) und einige nützliche Empfehlungen dazu angesichts des bevorstehenden, skandalösen Verbotes von diesbezüglichen Gesundheitsaussagen fehlen.

Wenn im folgenden manches als zu radikal erscheint, vergegenwärtige man sich den Buchtitel. Natürlich ist Essen mit Genuß verbunden; es hat eine beachtliche psychische und soziale Funktion. Darum geht es hier aber nicht. Die echte Lebensfreude strahlt nur bei wirklicher Gesundheit, und diese erfordert Selbstbeherrschung. Den kurzsichtigen »Spaß an allem, was schmeckt« bezahlt man anfangs mit dem an Störungen aller Art bereits reichen Stadium der Halbgesundheit und später mit einer Lawine von Krankheiten.

Zur Entschlackung und Entgiftung des Organismus werden neben einer gesunden Ernährungsweise grundsätzlich einige ergänzende Reinigungsmethoden empfohlen. Ihre Beschreibung würde den hier gesetzten Rahmen sprengen. Der Autor erwägt, sie gesondert in einer kleinen Schrift darzulegen.

Karlsruhe, im Juni 2004

Helmuth Maldoner

1

EINLEITUNG

»Wenn wir Freunde bleiben wollen, so laß uns nicht über Religion, Politik und Ernährung sprechen.« Mit genügend Erfahrung weiß man den Satz zu würdigen. Wenige Themen eignen sich so zum Streiten wie die Ernährung. Wie oft wird eine Diskussion darüber hochemotional und entwickelt sich mitmenschlich negativ. Viele Anhänger mancher Ernährungsformen kann man mit Sektenangehörigen vergleichen. Die Begründer der Lehren werden wie Propheten verehrt; ihre Grundsätze herumgereicht wie die 10 Gebote; ihre Wahrheiten hält man für absolut, so daß man im ständigen Kampf mit anderen Erkenntnissen steht. Erinnerung das nicht an politische und religiöse Rivalitäten?

Die Eine Wahrheit liegt auf dem spirituellen Gebiet. Alles andere ist relativ und schrumpft zur Bedeutungslosigkeit des Weltlichen. Ernährungsgrundsätze können zu Dogmen werden. So wie fanatische Anhänger einer Religion nicht erkennen wollen, daß es andere Glaubensrichtungen gibt, die echte Heilige hervorbringen (womit ihre Gültigkeit erwiesen ist), so wollen viele Anhänger von Ernährungslehren nicht begreifen, daß man auch mit anderen Methoden als der ihren therapeutische Erfolge erzielen kann.

Negativ bemerkenswert ist zudem, daß man sich vorwiegend darüber streitet, *was* man essen soll, denn das *wie* ist oft wichtiger. Man mag es bedauern, im Abschnitt über den

Yoga keine eindeutigen Hinweise zu finden wie »dieses iß, jenes iß nicht«, aber im Gegensatz zu vielen anderen Ernährungslehren klingt jene des Yoga durch die Betonung der energetischen Individualität umso vernünftiger, je mehr man darüber nachdenkt.

Zu welcher Verwirrung die Frage nach dem Was geführt hat, sieht man am folgenden Pro- und Contra-Spiel, einige Grundnahrungsmittel und populäre Meinungen betreffend. Es wird offengelassen, von wem welche Aussagen stammen, denn an dieser Stelle ist das nicht wichtig.

Pro: Kuhmilch enthält Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe in vollkommener Form. Milch ist ein vollwertiges, natürliches Nahrungsmittel. Contra: Dies gilt für das Kalb, für dessen Aufzucht allein die Milch bestimmt ist. Die Muttermilch enthält beispielsweise halb so viel Eiweiß; der Proteinüberschuß und die energetisch kalten, schleimbildenden Eigenschaften der Milch führen zu manchen Krankheiten von Kindern und Erwachsenen. Für erwachsene Tiere und für alle Menschen ist Kuhmilch ein unnatürliches Nahrungsmittel.

Pro: Milch ist durch ihren hohen Calciumanteil wertvoll. Zur Vorbeugung der Osteoporose sollten vor allem Frauen viel Milch trinken. Contra: Das Milchcalcium wird wegen seiner besonderen Verbindung nur zu einem kleinen Teil vom Körper aufgenommen. Der Rest belastet die Gewebe, Blutgefäße, Nieren usw. Durch nichts kann man schneller altern, verschlacken und verkalken als durch den täglichen Vollmilchgenuß.

Pro: Die sauren Formen der Milch sind schädlich, weil sie den Körper übersäuern. Contra: »Sauer macht sauer« ist eines der hartnäckigsten Vorurteile. Durch die Säurebakte-

ÖSTLICH - WESTLICHES

AMA – DIE STOFFWECHSELSCHLACKEN

Die lebenswichtige Ausleitung der Stoffwechselschlacken (Ama) ist neben dem Agni der zweite Schwerpunkt der indischen Medizin; er stellt eine Verbindung zum Kapitel »Westliches« her, weil er dem Kern des biochemischen Denkens entspricht – des naturheilkundlichen, nicht den verwirrenden Anschauungen der Schulmedizin, deren Vertreter in ihrem Stolz behaupten, daß es eine Verschlackung der Gewebe gar nicht gibt.

Es gilt als Errungenschaft der westlichen Medizin, daß man heute zehntausend Krankheiten kennt; dies mag aber auch das Merkmal dafür sein, daß man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht. Zum Glück hat der Westen noch ein anderes biochemisches System, eine im gesunden Menschenverstand gründende Richtung der Naturheilkunde, welche sagt: Es gibt nur eine Ursache für (fast) alle Krankheiten: die Verschlackung des Blutes und der Gewebe, die Erstickung der Zellen durch Abfallsubstanzen eines schlecht funktionierenden Stoffwechsels, durch Gärungs- und Fäulnisprodukte eines kranken Darms, durch Gifte und Fremdstoffe aller Art. Die verschiedenen Krankheiten zeigen den Ort und den Grad der Belastung an und sind der Versuch des Körpers, sich von diesen Schlacken und Giften zu befreien. Es kann daher nur eine ursächliche Therapie

geben: die Ausleitung der Fremdstoffe, die konsequente Entgiftung und Reinigung des Organismus mit Hilfe natürlicher Methoden.

»Gibt es wirklich Hunderte von Krankheiten? Nein. Der Ursprung aller ist und bleibt nach Hippokrates einheitlich und liegt in der Blut- und Lymphverderbnis und der durch sie letzten Endes eingeleiteten allgemeinen Gewebsentzündung und Körperzellenverschlackung ... Von dieser Zellen-gewebsentzündung gehen alle vielgestaltigen, nichts miteinander scheinbar zu tun habenden und deshalb fein in tausenden Schublädchen mit tausenden Namen auf den Etiketten versehenen und ein Heer von hunderttausenden Mittelchen heraufbeschwörenden Krankheitserscheinungen aus.« [Dr. Reinhard Steintel]

»Krankheit ist ein Versuch der Natur, die schlechten Stoffe hinauszuerwerfen.« [Leopold Emanuel Felke]

»Alle Krankheiten haben ihren Keim in Störungen des Blutes, mag es in seiner Zirkulation gestört oder in seiner Zusammensetzung verdorben sein.« [Sebastian Kneipp]

Dieses letzte Zitat stammt von einem bescheidenen Pfarrer und ist besonders vielsagend. Die *Zirkulation des Blutes* entspricht dem Prinzip: »Der harmonische Fluß des Prana ist Gesundheit; sein gestörter, zu starker und zu schwacher Fluß bedeutet Krankheit«, denn der Prana und das Blut beeinflussen (»ziehen«) sich gegenseitig. *Die verdorbene Zusammensetzung des Blutes*, der biochemische Aspekt, betrifft unsere westliche Naturheilkunde und eben auch den Schwerpunkt Ama der indischen Medizin.

Natürlich ist auch das biochemische System ein energetisches. Dennoch sei aus Gründen der Praxis (Ost und West unterscheiden sich hier sehr) der Begriff »energetisch« in

WESTLICHES

DIE FÜNF GRUNDGEDANKEN

Westliche Ernährungskonzepte gibt es zwei Dutzend; die sinnlosen, schädlichen Mode-Diäten, bei denen schon eine Diskussion Zeitverschwendung wäre, nicht mitgezählt. Jeder muß selbst herausfinden, was gut ist; aber um dies eingehend zu überprüfen, benötigt man Jahre.

Die folgenden Grundgedanken sind selbstverständlich die subjektive Auswahl des Autors. Man mache sich zunächst mit ihnen vertraut, ohne an die Praxis zu denken. Bekanntlich enthält jede Methode Richtiges und Fehlerhaftes. Im zusammenfassenden Schlußkapitel werden die vorgestellten Ideen weitestgehend miteinander verschmolzen.

Alle fünf Grundideen sind mit einem Namen versehen; sie dienen als Gedankenstütze.

DR. FRANZ XAVER MAYR

Im biochemischen System heißt es: *Was* sollen wir essen? Welche Substanzen brauchen wir, um gesund zu bleiben? Neben den Grundstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sind das Aminosäuren und Fettsäuren, die der Körper nicht herstellen kann, Vitamine und vitaminähnliche Substanzen, Mineralstoffe und Spurenelemente. Und Enzyme, sei wegen

ihrer alles entscheidenden Funktionen ergänzt. Ohne Enzyme gibt es weder eine Verdauung noch andere biochemische Vorgänge im Organismus. Eine enzymreiche (rohe und fermentierte) Nahrung ist lebenswichtig.

Der erste Grundgedanke paßt mehr zum Abschnitt Yoga. Die Nähe zum energetischen System erkennt man sofort, wenn man Mayrs Aufzählung der Ursachen für die Selbstvergiftung vom Darm aus liest: Wir essen zu schnell, zuviel auf einmal, zuviel durcheinander, zu oft, zu spät am Abend. Es geht primär um das »*Wie* soll man essen«.

Der Titel von Dr. Mayrs Hauptwerk steht für seine lebenslange Arbeit als Arzt: »Darmträgheit – das folgenreichste, das verbreitetste und doch unbekannteste aller Übel.«

Alle drei Begriffe belegt Mayr schlüssig. Das folgenreichste Übel ist es verständlicherweise, wenn man sich vergegenwärtigt, »daß jede Zelle des Körpers sich nur von dem ernähren kann, was der Verdauungsapparat aus den Speisen gemacht hat.« Wir begegnen erneut dem östlich-westlichen Grundsatz: Aus dem Speisebrei und Darmsaft bildet sich die alle Nährstoffe, bei schlechter Nahrung und Verdauung aber auch alle möglichen Giftstoffe enthaltende Grundflüssigkeit ... Da es kaum einen Menschen gibt, dessen Darm nicht von Kindheit an träge (insuffizient) ist, stellt die Darmträgheit auch das verbreitetste und das unbekannteste Übel dar. Dem wachen Geist Dr. Mayrs fiel dieses Phänomen bereits in jungen Jahren auf. Er suchte in der Universitätsbibliothek nach diesbezüglicher Literatur und fand zu seinem großen Erstaunen nicht ein einziges Buch darüber. Als er an »höherer Stelle« nachfragte, erhielt er die entwaffnende Antwort: Was Sie als Darmträgheit bezeichnen, das haben doch alle; und was alle haben, das kann keine Krankheit sein ...

6

WASSER

Neben den Photonen des Sonnenlichtes und dem Sauerstoff der Luft ist Wasser das dritte Lebelement. Es ist erstaunlich, wie wenig man allgemein über Wasser als Informationsträger und über seine Bedeutung für die Elektrizität des Blutes weiß. Und es muß befremden, daß eine Ernährungswissenschaft die Wichtigkeit des Trinkens von wirklich reinem Wasser ignoriert.

Zunächst etwas über Flüssigkeiten allgemein.

Tee

Die Kräuter-, Frucht- und Blütentees sind empfehlenswert, wobei zu bedenken ist, daß einige gezielte medizinische Wirkungen besitzen und nicht täglich in größeren Mengen verwendet werden sollten (Kamille, Süßholz, Rosmarin, Salbei ...). Tees wie die verschiedenen Minzen, Melisse, Malve, Apfelschalen, Hagebutten und andere eignen sich als Getränke, vor allem dann, wenn sie mit reinem, d.h. mineralarmem Wasser zubereitet werden. Hervorzuheben ist der wohltätige Fenchel. Man kaufe ihn als ganzen Samen, der erst vor der Zubereitung im Mörser zerstoßen wird. Der überhandnehmende Gebrauch von Teebeuteln mag unserer von Eile getriebenen Gesellschaft entgegenkommen und ist dennoch eine Unsitte. Der Fenchel macht es deutlich: Das im Samen enthaltene ätherische Öl ist in

SÄUREN UND BASEN

Im Reigen der Modewellen auf dem Gebiet der Ernährung ist in letzter Zeit der Säure-Basen-Haushalt in den Vordergrund gerückt, mit der entsprechenden Zahl von Publikationen. Sie stammen größtenteils von den unvermeidlichen Trittbrettfahrern, deren schnell auf den Markt geworfenen Bücher halb aus abgeschriebenem Material ohne Quellenangabe und halb aus Küchenrezepten bestehen, ein Buch muß schließlich voll werden. Seriös und originell sind dagegen (1) »Praxis des Säure-Basen-Haushaltes« von Dr. Michael Worlitschek und (2) »Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus« von Dr. Friedrich Sander, ein altes Grundlagenwerk, auf das sich alle späteren Autoren beziehen, auch Dr. Worlitschek.

»Die fortwährend im Organismus sich ... gegenüberstehenden und ... bekämpfenden Säuren und Basen spielen in unserer Ernährung ... eine ausschlaggebende Rolle. Dabei verkörpern die Säuren das Prinzip des Abbaues und der Vernichtung, d.h. nur bei Übersäuerung, die Basen das des Aufbaues und der Erhaltung, d. h. nur bei Unteralkaleszenz. Lebensentstehung wird durch mäßige Alkaleszenz, Lebensverhinderung durch hochgradige Übersäuerung bewirkt. Also hängen ... alle Kulturkrankheiten mit totaler Übersäuerung, resp. Mangel an Alkalien, ... alle Naturgesundheit mit mäßiger Alkaleszenz, resp. fehlendem Säureüberschuß zusammen.«[Dr. Reinhard Steintel]

ZUSAMMENFASSUNG UND EMPFEHLUNGEN

Bei aller Theorie enthalten die vorausgegangenen 119 Seiten sehr viele praktische Ratschläge. Hier genügen eine gedrängte Zusammenfassung und einige Empfehlungen.

(1) *Der Grundgedanke.* Die Gesundheit hat einen energetischen und einen biochemischen Aspekt. Die beste Methode für den harmonischen Fluß des Prana ist der Hatha-Yoga. Die gesunde Biochemie des Blutes erfordert eine geeignete Ernährung, reines Wasser und die ständige Ausscheidung der Umwelt-, Nahrungs- und Stoffwechselgifte.

(2) *Die fünf westlichen Grundgedanken.* Übernimm die für Dich wichtigen Dinge. Bei den Namen sollten folgende Merkbilder sofort präsent sein:

Mayr – Eßkultur. *Steintel* – keine Aufbau-Eiweiße. *Lutz* – weniger Kohlenhydrate. *van Aaken* – wenig essen, viel bewegen. *Budwig* – Quark-Leinöl.

Verbinde die fünf, und mit dem Yoga sechs Systeme in harmonischer Weise. Wenn man keine Haarspalterei betreibt, widerspricht sich nur wenig oder gar nichts. Beispiele: *Steintel* + *Lutz* + *Budwig* = Öl-Eiweiß-Kost ohne Aufbau-Eiweiße und mit wenig Kohlenhydraten; *Yoga* + *Mayr* + *van Aaken* = wenig essen; und anderes.

(24) *Die Blitzempfehlung.* Iß maßvoll. Kaue die Speisen sorgfältig. Iß genügend enzymhaltige Nahrung. Betone die Quark-Leinöl-Creme. Trinke reines Wasser. Bewege Dich in frischer Luft. Praktiziere den Hatha-Yoga. Sorge dafür, daß Dein Agni richtig brennt – nicht zu stark, vor allem aber nicht zu schwach. Das ganze Leben ist nur eine Frage der harmonisch fließenden Energie.



Liebe Leserin, lieber Leser,

gewiß ist ein Arzt manchmal geradezu lebenswichtig, aber zur Linderung und Heilung vieler Leiden benötigen wir weder Fremdhilfe noch Medikamente. Es steht in unserer Macht, die meisten Dinge zu verändern; so heißt es in der Lehre des Yoga, und es gilt auch für den Bereich der Ernährung. Trotz anderer pathogener Faktoren ist eine falsche Ernährungsweise zweifellos die größte Krankheitsquelle, und hier einzugreifen ist nicht schwierig. Stören wir die naturgemäßen energetisch-biochemischen Vorgänge im Körper nicht durch unnatürliche Dinge, und unterstützen wir sie so oft wie möglich durch verschiedene Entgiftungs- und Entschlackungsprozeduren. Das andere regelt, auch unter den widrigen Umständen der heutigen Zeit, die wunderbare Selbstheilungskraft des Organismus.

Ich wünsche Dir ein Leben in Gesundheit und inneren Frieden!