

## Vorwort

Im Allgemeinen schenkt man der Erhaltung der Gesundheit zu wenig Aufmerksamkeit, denn sie wird im Großen und Ganzen als selbstverständlich angesehen. Der Zusammenhang zwischen Krankheiten und Fehlernährung wird oft nicht in seinem Ausmaß wahrgenommen, weil die Zeitspanne zwischen einer Fehlernährung und dem Auftreten der Erkrankung durchschnittlich zwischen 10 bis 15 Jahren beträgt. Gesundheit umfasst immer den ganzen Menschen und bezieht sich auf die Einheit von Körper, Seele und Geist. Der menschliche Organismus wird durch die Speise aufgebaut, die er zu sich nimmt. Eine falsche Ernährung beeinträchtigt die körperliche Gesundheit und wirkt sich gleichzeitig ungünstig auf die Gesundheit von Seele und Geist aus. *Der Körper ist das einzige Mittel, wodurch Geist und Seele für den Aufbau des Charakters entwickelt werden.* Es ist viel weiser, Krankheit zu vermeiden, als zu wissen, wie man sie behandeln soll, wenn sie da ist. Es ist die Pflicht eines jeden Menschen um seinetwillen und um der Menschheit willen, sich in Bezug auf die Gesetze des Lebens zu informieren, um sie gewissenhaft zu befolgen. Wir können nicht oft genug daran erinnert werden, dass die Gesundheit nicht vom Zufall abhängt, denn sie ist eine Folge des Einhaltens von bestimmten Gesetzen. Der italienische Naturforscher Galileo Galilei (1564-1642) machte diesbezüglich eine bedeutende Aussage: „Die Natur ist unerbittlich und unveränderlich, und es ist ihr gleichgültig, ob die verborgenen Gründe und Arten ihres Handels dem Menschen verständlich sind oder nicht!“ Das ist wahr – die Natur nimmt ihren Gang und nimmt keine Rücksicht darauf, ob wir mit den Naturgesetzen vertraut sind oder nicht.

Ohne Zweifel: Ernährungstipps und Diätatgeber liegen im Trend und überschwemmen uns regelrecht mit ihren Vorschlägen aller Art. Worte gibt es genug – „fit“, „vital“, „gesund“ und alle denkbaren Sprachfacetten begegnen uns täglich in der Medienlandschaft. So kann dem aufmerksamen Beobachter des Zeitgeschehens nicht entgehen, dass in den letzten Jahren und Jahrzehnten das Thema „Ernährung“ mehr und mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt ist. Die Auswahl an Philosophien ist mittlerweile groß und mit der Vielzahl steigt auch die Verwirrung. Beispielsweise wird behauptet, dass besseres Essen längeres Leben bewirkt, falsches Essen aber zur Lebensverkürzung führt, weil es den Körper krank macht. Was ist aber besseres oder falsches Essen? Darüber möchte dieses Buch Grundlagen liefern, die uns zum kritischen Nachdenken über unsere augenblickliche Ernährungssituation bringen. Um nachfolgendes Schriftwerk zu verstehen, muss man kein

Fachmann in Bezug auf Ernährungswissenschaft sein – doch wird dem Laien eine Grundlage vermittelt, die bereits auf den ersten Seiten der Heiligen Schrift zu finden ist – nämlich die von Gott uns ursprünglich zugedachte pflanzliche Nahrung. Die Art der Ernährung betrachten wir deshalb als die bekömmlichste und unserer Gesundheit am besten zuträglichste, schließlich ist die Zubereitung von gesunden Speisen in Wirklichkeit eine Wissenschaft, deren Wert über dem aller Wissenschaften steht, denn die Gesundheit und Leistungsfähigkeit jedes einzelnen hängt davon ab. Was wir heute benötigen, ist eine ausgewogene Lebensphilosophie.

Der berühmte Arzt Hippokrates von Kos (460 – 375 v. Chr.) lebte nach folgenden Grundsätzen: „Die Natur ist der Arzt der Krankheit.“ und „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Lebensmittel sein.“

Gesunde Ernährungsgewohnheiten sind keine absolute Garantie für Gesundheit, aber sie können sicherlich den entscheidenden Ausschlag geben, denn neben einer gesunden Ernährung spielen auch weitere Faktoren für unser Wohlergehen eine Rolle: Mangel an Bewegung, unzureichende Freizeit und fehlende Ruhe, Stress und emotionale Belastungen, zu wenig Sonnenlicht und frische Luft als auch der Konsum schädlicher Drogen (Alkohol, Zigaretten u.a.) können uns ebenso schaden.

Viele übertreten die Gesundheitsgesetze aus Unwissenheit und benötigen Aufklärung. Eine Erziehung in den Grundsätzen der Gesundheit war niemals notwendig als jetzt. Obwohl man so viele Fortschritte macht in allen Richtungen und besonders, wie man angenehm und bequem leben und die Gesundheit bewahren kann und wie Krankheiten zu behandeln sind, so wirkt doch die Abnahme an Körperkraft und Ausdauer geradezu beängstigend. Unsere erkünstelte Zivilisation nährt Übel, die gesunde Grundsätze untergraben. Gewohnheit steht im Kampf mit den Naturgesetzen. Sie erliegt den Gebräuchen und frönenden Genüssen, die beständig die körperliche und geistige Kraft verringern und den Menschen eine unerträgliche Last aufladen. Die guten Entschlüsse, die jemand in eigener Kraft fasst, helfen nichts. Alle Gelübde der Welt werden die Macht böser Gewohnheiten nicht brechen, denn eine wahre Reformation beginnt mit der inneren Einstellung.

Ob Sie krank sind oder gesund – dieses Werk wird Ihnen wertvollste Einsichten vermitteln, damit Sie gesund werden oder gesund bleiben. Es schöpft aus tiefen und lebenspendenden Quellen, die heute – wenn auch oft belächelt – aktueller sind denn je. Blicken Sie also nicht auf die Umstände, nicht auf Ihre eigene Schwäche und auch nicht auf die Macht der Gewohnheit oder Versuchung, sondern allein auf die Macht des göttlichen Ratschlags. All seine Kraft gehört uns.

Möge jeder Leser dieses Buches reichlich gesegnet werden und die Kraft verspüren, die nicht nur heilt, sondern auch befreit – das ist der Wunsch des Verlegers.