

Gabriel Cousens

Bewußt essen  
Band 2

Harmonie und Gesundheit  
mit vegetarischer Ernährung



Gabriel Cousens

# Bewußt essen

Band 2

Harmonie und Gesundheit  
mit  
vegetarischer Ernährung

## Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind keine medizinischen Ratschläge oder Behandlungsempfehlungen. Bei der Durchführung von Ernährungsumstellungen oder Fastenkuren sollte ein naturheilkundlich orientierter Arzt konsultiert werden.

Aus dem Amerikanischen von Eric Kearney

Lektorat: Christian Andreas Hofer

Korrektorat: Udo Bender

Titel der Originalausgabe:

Conscious Eating

© 1992 by Gabriel Cousens

Deutsche Ausgabe

© 1998 by Hans-Nietsch-Verlag

Alle Rechte vorbehalten

Einbandgestaltung: Titusz Pan

Satz und Innengestaltung: Hans-Nietsch-Verlag

Edition Sternenprinz im Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7, 79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

ISBN 978-3-929475-67-8

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1: Ein neues Paradigma der Ernährung .....</b>	<b>9</b>
Erkenntnisse alter Traditionen .....	12
Subtile organisierende Energiefelder .....	14
SOEFs in Lebensmitteln .....	19
<b>2: Grundlagen einer gesunden Ernährung .....</b>	<b>25</b>
Fünf Ernährungsrichtlinien .....	29
Sonnenlicht .....	38
Eine harmonische Lebensweise .....	41
<b>3: Vegetarismus: Ein Schritt zu Gesundheit und Harmonie ..</b>	<b>43</b>
Der Unterschied zwischen pflanzlicher und tierischer Nahrung .....	47
Der Mythos vom hohen Eiweißbedarf .....	50
Die Gefahren des Eiweißüberschusses .....	54
Vegetarier sind besser vor Osteoporose geschützt .....	55
Vegetarische Ernährung fördert die Ausdauer .....	60
Die positive Wirkung des Vegetarismus auf Gesundheit und Langlebigkeit .....	61
<b>4: Enthält vegetarische Kost genug Vitamin B<sub>12</sub>? .....</b>	<b>67</b>
Die Physiologie des Vitamin B <sub>12</sub> .....	72
Warum Vegetarier keinen Vitamin-B <sub>12</sub> -Mangel aufweisen ...	76
Ursachen eines Vitamin-B <sub>12</sub> -Mangels .....	79
Symptome eines Vitamin-B <sub>12</sub> -Mangels .....	83

5: <b>Ist die Angst vor vegetarischer Ernährung begründet?</b> . . . . .	87
Macht vegetarische Ernährung „kalt“? . . . . .	95
Kälteempfindlichkeit . . . . .	97
Eine Ernährungsumstellung kann zu Entgiftungsreaktionen führen . . . . .	98
Haben Vegetarierinnen keine Menses mehr? . . . . .	99
6: <b>Der Judaismus und die Lehren des Alten Testaments über den Vegetarismus</b> . . . . .	103
Gewaltlosigkeit gegenüber Tieren als Beitrag zum Weltfrieden . . . . .	111
Nahrung für alle . . . . .	119
Ausblick auf den Weltfrieden . . . . .	121
7: <b>Jesus und Vegetarismus</b> . . . . .	123
Der historische Jesus . . . . .	127
Die Geschichte des Vegetarismus im Urchristentum . . . . .	132
Jesus und Tieropfer . . . . .	133
Waren die Jünger Jesu Vegetarier? . . . . .	135
Christliche Vegetarier der Gegenwart . . . . .	139
8: <b>Der Vegetarismus in den Weltreligionen</b> . . . . .	145
Vegetarismus im Islam . . . . .	149
Hinduismus und vegetarische Ernährung . . . . .	152
Literaturverzeichnis . . . . .	157

## Einleitung

Wenn wir uns für eine vegetarische Lebensweise entscheiden, stoßen wir auf tief sitzende persönliche, kulturelle und religiöse Widerstände. Außerdem existieren zahlreiche pseudowissenschaftliche Gerüchte, welche die öffentliche Meinung über den Vegetarismus prägen. In diesem Buch geht es darum, die spezifischen Fragen zu klären. Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung ist der Vegetarismus keine einheitliche Ernährungsweise, die nur von asketischen Gesundheitsfanatikern oder Esoterikern befolgt wird. Vielmehr ist der Vegetarismus Bestandteil jahrtausendealter spiritueller und kultureller Traditionen.

In vielen alten religiösen und spirituellen Traditionen spielt der Vegetarismus eine wichtige Rolle: in der jüdisch-christlichen Tradition, im Hinduismus, Buddhismus, Jainismus, Zoroastrismus, in der Yogalehre, bei den Pythagoreern, Essenern und anderen Gruppierungen. Gegenwärtig scheint die jüdisch-christliche Tradition den Vegetarismus abzulehnen. Allerdings gibt es eine Fülle von Beweisen dafür, daß in der ursprünglichen Reinheit der jüdisch-christlichen Religionen der Vegetarismus eine große Bedeutung hatte. Dieses Buch soll die vielen Mißverständnisse ausräumen, die bei den Religionen gegenüber dem Vegetarismus bestehen. Dadurch können wir den Vegetarismus mit unserer persönlichen religiösen Ausrichtung in Einklang bringen. Ein fundiertes Wissen wird somit zur Basis unserer Entscheidungen.



1

# Ein neues Paradigma der Ernährung

*Um auch die feinstofflichen Bereiche unseres Körpers und die subtilen Wirkungen unserer Lebensmittel mit einzubeziehen, mußte ich eine neue Ernährungstheorie erstellen. In dieser ist letztlich Gott die Quelle aller Ernährung. Dieses Kapitel vermittelt dem Leser das Basiswissen, um die physischen und feinstofflichen Bereiche der Ernährung verstehen zu können. Mit diesem neuen Modell lassen sich bestimmte spirituelle Phänomene und modernste wissenschaftliche Erkenntnisse erklären, die für die alte Ernährungslehre stets ein Rätsel blieben. Durch das neue Modell wird uns erst richtig bewußt, wie wir essen und welche Wirkungen die Lebensmittel in unserem Organismus entfalten. Sind Sie bereit, diesen Bewußtseinschritt zu vollziehen?*

Mutter Natur zu verstehen und mit ihr zu kooperieren geht am einfachsten, wenn man eine behutsame Beziehung zu ihr aufbaut. Ohne die Nahrung, mit der sie uns versorgt, könnten wir nicht überleben. Wie wir uns ernähren und uns um uns selbst kümmern, beeinflusst auf grundlegende Weise die Ökologie unseres Planeten. Eine ökologische Reform muß stets bei uns selbst beginnen.

Wie können wir erwarten, mit der Natur in Harmonie zu leben, wenn wir uns selbst vergiften? Wenn wir uns nicht um unseren inneren Fluß (das Kreislaufsystem), unsere innere Atmosphäre (die Lungen) und unseren inneren Boden (Haut und Gewebe) kümmern, wie können wir dann unseren Planeten vor Verschmutzung und Zerstörung bewahren? Unser Körper ist ein Teil der Natur, ein Teil dieser Erde. Je mehr wir uns um die Körperökologie kümmern, um so stärker wird sich auch unsere Einstellung zur globalen Ökologie verändern. Die Unsensibilität gegenüber unserem Körper führt zu einer Unsensibilität gegenüber der Natur. Bewußtes Essen ist untrennbar mit dem gesamten Planeten Erde verknüpft.

Unsere spirituelle Entwicklung ist auch von der Qualität unserer Ernährung abhängig. Gegenwärtig sind wir in die Spirale eines sich stetig erweiternden planetaren Bewußtseins eingebunden. Diese Bewußtseinserweiterung führt zu einem weltweiten spirituellen Erwachen der Menschen. Wenn sich der Körper im Zuge dieses Erwachens nicht auf höhere Schwingungen einstellen kann, um mit dem allgemeinen Spiritualisierungsprozeß Schritt zu halten, wird er womöglich in einen sehr unausgeglichene Zustand geraten. Mehr als jemals zuvor bedarf es eines gesteigerten Körperbewußtseins, das dem sich erweiternden geistigen und spirituellen Bewußtsein entspricht.

Indem wir unseren Körper so pflegen, daß er die höheren spirituellen Energien aufzunehmen vermag, werden wir immer besser die volle Kraft des göttlichen Lichtes in uns entfalten können. Diesen Vorgang bezeichne ich als „vollständige körperliche Erleuchtung“, durch die wir uns als Körper und nicht als in ihm gefangen erfahren. In diesem Zustand ist der Körper nicht vom Geist getrennt, sondern Ausdruck des Geistes. Die spirituelle Entwicklung ist ein wesentlicher Bestandteil jenes Fundaments, durch das man ein vollständiges Verständnis der Ernährung erlangen kann.

## Erkenntnisse alter Traditionen

Alles kommt von Gott und wird von Gott genährt. Die energetische Kraft Gottes ist die letztendliche Quelle aller Ernährung.

*„Auf daß er dir kundtäte, daß der Mensch nicht lebt vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Mund des Herrn geht.“*

5. Buch Mose 8,3

*„Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.“*

Evangelium des Johannes 1,1

Die göttliche Kraft, die sich auf verschiedenen Verdichtungsebenen manifestiert, ist die grundlegende Nahrung für unseren Organismus. Von den beiden Bibelzitatenausgangspunkten können wir alle uns zugänglichen Formen von Energie als Nahrung betrachten. Dies schließt auch die reine, immaterielle kosmische Kraft ein, die von manchen Physikern als virtuelle Energie bezeichnet wird. Auch das Sonnenlicht ist ein wichtiger Nährstoff. Gleiches gilt für die Strahlung anderer Sterne und des Mondes, den Sauerstoff und die elektromagnetische Strahlung der Erde bis hin zur dichtesten und wohlschmeckenden Konzentration von Energie, der materiellen Nahrung aus dem Pflanzenreich. Wir erweitern also das Spektrum dessen, was

wir als unsere Nahrung bezeichnen. Die Annahme des neuen Ernährungsparadigmas, daß Nahrung nicht nur materiell, sondern auch energetisch ist, wird in den chinesischen und tibetischen Heilsystemen ebenso wie im indischen Ayurveda bestätigt. Auch in der jüdisch-christlichen Tradition galt Energie ursprünglich als die wichtigste Nahrung. Den Überlieferungen zufolge stieg Enoch einst für 33 Tage lebendig zum Himmel empor. Nach der Rückkehr teilte er seine Erfahrungen seinen Kindern mit. Er sagte:

*„Höre, Kind, von jener Zeit an, in der mich der Herr mit der Herrlichkeit seines Segens bedachte, nahm ich keine Nahrung (materielle Nahrung) mehr zu mir. Meine Seele erinnert sich nicht der irdischen Vergnügen, noch sehne ich mich nach irgend etwas Irdischem.“*

Moses und Jesus dienen als Beispiele dafür, daß man nur von der direkten, immateriellen göttlichen Energie leben kann. Moses verbrachte 80 Tage ohne Wasser und Nahrung auf dem Berg Sinai. Jesus war 40 Tage und Nächte lang ohne Wasser und Nahrung in der Wüste. Als seine Jünger ihn dazu anhielten zu essen, antwortete Jesus: „Ich habe eine Speise zu essen, von der ihr nicht wisset.“ (Johannes 4,31) Dies führt zu zwei wichtigen Schlußfolgerungen. Erstens: Die großen Seelen haben einen Zustand spiritueller Transformation bis zur zellulären Ebene erfahren, der es ihnen ermöglicht, ihren Körper mittels der kosmischen Energie des Göttlichen zu ernähren. Zweitens: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der energetischen Verdichtung unserer Nahrung und der spirituellen Transformation. Je weiter wir uns spirituell entwickeln, um so mehr können wir uns an den reichhaltigen Gaben Gottes auf der ursprünglichen Ebene der kosmischen Energie laben. Nahrung ist demnach alles, was wir aus verschiedenen energetischen Verdichtungsebenen, die alle aus der kosmischen Kraft stammen, in unseren Körper-Geist-Seele-Komplex aufnehmen. Grobstoffliche Nahrung ist die dichteste und Sonnenlicht die feinstofflichste Form von

Energie auf der materiellen Ebene. Jenseits des Materiellen ist reine kosmische Energie die subtilste Nahrung.

## Subtile organisierende Energiefelder

Mit dem grundlegenden Verständnis, daß Nahrung sowohl energetisch als auch materiell sein kann, sind wir bereit für die nächste Stufe der neuen Ernährungstheorie, die uns ein Leben in Einklang mit Mutter Natur ermöglicht. Von entscheidender Bedeutung in dieser Theorie ist das Konzept der subtilen organisierenden Energiefelder (SOEFs), welches ich in meinem Buch *Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension* eingehend erläutert habe.

Das Konzept der SOEFs beruht auf der Synthese von intuitiven und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es beruht auf der Vorstellung, daß alle lebendigen Systeme von einem Energiemuster umgeben und durchdrungen werden, welches sie auf jeder Ebene ihrer Existenz beeinflusst.

Das Buch *Das geheime Leben der Pflanzen* machte die Vorstellung populär, daß Pflanzen spezifische Energiefelder besitzen, die ganz bestimmte Muster aufweisen. Auch die Arbeiten Rupert Sheldrakes über die morphogenetischen Felder lebender Organismen bestätigen die Theorie von den SOEFs. Die von Sheldrake beschriebenen morphogenetischen Felder entsprechen den potentiellen und strukturellen Formen eines sich entwickelnden Systems, die bereits vorhanden sind, bevor sich das System auf der physischen Ebene manifestiert. Sie sind gewissermaßen die Schablone für die physische Form. Die SOEFs entsprechen den Plänen eines Architekten. Diese Pläne sind verantwortlich für Form und Funktion eines Gebäudes. Man könnte sie auch mit den Gedanken vergleichen, die zuerst da sind und bestimmen, welche Worte gesprochen werden.

Der Zustand der SOEFs bestimmt die Funktionsfähigkeit der Zelle. Die SOEFs zeigen sich durch die Stärke der zellulären Abstrahlung feinstofflicher Kraftfelder, der sogenannten Aura.

Außerdem werden sie durch das noch subtilere Kraftfeld der Gedanken reflektiert, welches bereits vor der physischen Manifestation des Geistes, dem Gehirn, vorhanden ist. Die SOEFs bestehen vor den physischen Ebenen unserer Existenz. Sie werden durch die subtilen Schwingungen unserer physischen, geistigen und spirituellen Ebene reflektiert.

Das Konzept von den SOEFs unterscheidet sich grundlegend von der 200 Jahre alten Ernährungslehre, die ich als materialistisch-mechanistische Theorie bezeichne. Sie geht davon aus, daß ausschließlich die materielle Ebene, also die Ebene der Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralien und anderer grobstofflicher Substanzen, von Belang sei. In der alten Ernährungslehre wird der gesundheitliche Wert eines Lebensmittels anhand seines Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten bestimmt. Dem Kaloriengehalt der Nahrung wird große Bedeutung beigemessen. Er gilt als einziger Indikator für den Energiegehalt der Nahrung. Die Begrenzung dieser alten Betrachtungsweise liegt in der Mißachtung der Tatsache, daß sich unsere Existenz aus verschiedenen Daseinsebenen zusammensetzt. Wir sind nicht nur materielle Maschinen, sondern ein Körper-Geist-Seele-Komplex. Unsere Lebensfunktionen sind nicht nur von grobstofflichen Substanzen, sondern auch von subtileren Energieformen abhängig. Die alte Ernährungslehre berücksichtigt nicht, daß unsere physische Nahrung ein unsere Gesundheit stärkendes Energiefeld besitzt, sofern es sich um lebendige Pflanzennahrung handelt.

In der alten Ernährungstheorie gilt es als unmöglich, wie Moses, Jesus oder Enoch 40 Tage und mehr ohne Wasser und grobstoffliche Nahrung zu überleben. In der SOEF-Theorie lassen sich diese Phänomene durchaus erklären. Ab einer gewissen Stufe der spirituellen Entwicklung ist es möglich, sich direkt von göttlicher Energie zu ernähren. Wenn eine Theorie bestimmte Phänomene nicht erklären kann, muß man sie in Frage stellen und gegebenenfalls vervollständigen oder verändern. Die SOEF-Theorie ersetzt die materialistisch-mechanistische Lehre keineswegs. Vielmehr enthält sie die alte Lehre in einem erweiterten,

ganzheitlichen Konzept, bei dem die verschiedenen Ebenen unseres Körper-Geist-Seele-Komplexes Berücksichtigung finden.

Die SOEFs existieren bereits vor der Entstehung der physischen Form. Sie bilden die Matrix oder Schablone für die sich entwickelnden biologischen Formen und Strukturen. Sie sind also nicht die Folgeerscheinung einer physischen Form wie etwa die magnetischen Linien eines Magneten. In der SOEF-Theorie ist vielmehr die Form, Funktion und Energie das Endprodukt einer bereits vorhandenen energetischen Form bzw. eines SOEF. Beeindruckende Beweise für die Existenz der SOEFs lieferte Marcel Vogel, einer der führenden Kristallexperten der Welt. Vogel konnte die Kristallisation von Cholesterinestern auf Videofotografien festhalten. Er beobachtete, daß unmittelbar vor Entstehung des materiellen Kristalls bereits eine blaue Energieform vorhanden war. Diese zeigte sich den Bruchteil einer Sekunde vor dem Übergang der unstrukturierten Cholesterinflüssigkeit in eine kristalline Form.

SOEFs sind die erhaltende, Form und Funktion vorgebende Schablone eines lebendigen Organismus. Das dynamische Zusammenspiel zwischen den SOEFs der Pflanzen, die wir essen, und den SOEFs unseres eigenen Organismus ist für das Verständnis des neuen Ernährungsparadigmas von entscheidender Bedeutung.

Die SOEF-Theorie befindet sich im Einklang mit den Vorstellungen vieler Physiker über die Entstehung materieller Phänomene. Große Denker wie Albert Einstein und Nikola Tesla hielten die Materie für das Endprodukt eines Energieverdichtungsprozesses, welcher in der universellen feinstofflichen Energie seinen Anfang nahm. Diese universelle feinstoffliche Energie wird von Wissenschaftlern als virtuelle Energie, als Vakuumzustand oder auch als Nullpunktenergie bezeichnet. Es handelt sich dabei um einen perfekt organisierten, unmanifestierten Zustand, aus dem alles hervorgeht, was im physischen Universum existiert. In spirituellen Kreisen wird die Nullpunktenergie auch kosmische Energie, reines Bewußtsein oder kosmisches Prana genannt.

Die SOEF-Theorie unternimmt den Versuch, den Verdichtungsprozeß aus Gottes subtiler, mit Überlichtgeschwindigkeit schwingender Nullpunktenergie bis hinein in die Materie zu erklären. Im folgenden werde ich diese potentielle Energie, die das gesamte Universum ausfüllt, als Nullpunktenergie bezeichnen. Es ist jene Energie, die bereits vor der Materialisation eines physischen Objektes vorhanden ist. In einem persönlichen Gespräch erklärte mir Adam Trombley, Astrophysiker und Experte für Nullpunktenergie-technologien, daß die Energie, welche für die Materialisation eines Objekts benötigt wird, nur ein Quadrillionstel ( $1 \times 10^{15}$ , eine Zahl, die 1000mal größer ist als eine Billion) der in diesem Raumvolumen vorhandenen Energie ausmacht. Mit anderen Worten existiert auf der Nullpunkzebene ein praktisch unbegrenztes Energiepotential. Wir müssen nur lernen, diese unerschöpfliche Energie nutzbar zu machen. Dr. Trombley schätzt, daß in einem Kubikzentimeter Raum eine Energie vorhanden ist, die der Energie einiger Millionen Tonnen Uranium entspricht.

In seiner einheitlichen Feldtheorie wies Albert Einstein wiederholt darauf hin, daß das Energiefeld vor der materiellen Form vorhanden ist und somit deren Entstehung überhaupt erst ermöglicht. Die SOEFs entstehen aus der Nullpunktenergie. Sie sind die organisierende Schablone für jede energetische Ebene eines lebendigen Organismus, von der DNS/RNS-Struktur über die Zellen und Organsysteme bis hin zur Gesamtform und -energie eines Lebewesens. Die SOEFs stehen in ständiger Verbindung mit der Nullpunktenergie und ermöglichen deren Verdichtung in die Energiefelder des menschlichen Körpers. Die SOEFs strukturieren und energetisieren den Körper-Geist-Seele-Komplex. Der Körper ist somit eine durch die SOEFs vorgegebene und stabilisierte Form.

Ab einem gewissen Punkt unserer spirituellen Entwicklung werden wir sensibler für die SOEFs und damit auch für kosmische Energie. Dieses erweiterte Bewußtsein wird zunächst in ganz besonderen Momenten wie tiefer Meditation und Gebet oder auch in jenen mitunter im Sport vorkommenden magischen

Augenblicken erlebt. Je mehr wir uns spirituell entwickeln, um so größer wird unsere Sensibilität für die Nullpunktenergie, und um so leichter kann sich der Geist mit unserem ewigen wahren Selbst verbinden. Je häufiger wir in dieser Resonanz mit dem Göttlichen verweilen, um so mehr wird sie auch zum Bestandteil unseres Bewußtseins im alltäglichen Leben. Eines Tages werden wir dann durch die Erfahrung dieses Energieflusses vollständig transformiert. Dieser Zustand wird als kosmisches Bewußtsein bezeichnet.

Ist ein Mensch vollkommen eins mit dieser Energie, so ist die erhabenste und höchste Stufe der bewußten Ernährung erreicht. Wenn wir diese Einheit verwirklicht haben, können wir sie auch im Trubel des Alltags erhalten. Der Körper ist ein Vehikel, durch das wir den Fluß der kosmischen Energie wahrnehmen und uns im göttlichen Bewußtsein verankern können. Die Wahrnehmung des kosmischen Energieflusses durch unseren Körper verbindet uns mit Himmel und Erde. Wir werden wie der Baum des Lebens, dessen Äste in den Himmel ragen und die himmlischen Energien aufnehmen und dessen Wurzeln sich mit den Energien der Erde verbinden.

Die SOEFs besitzen also eine Form und können Energie aufnehmen, speichern und verlieren. Daher unterscheiden sie sich von den von Rupert Sheldrake beschriebenen organischen Formen oder morphogenetischen Feldern. Diese geben nur Formen vor, sind aber weder Materie noch Energie. Nachdem sich der Körper materialisiert hat, wird er zum Brennpunkt der SOEFs in Raum und Zeit.

Wenn die SOEFs energetisiert werden, stärkt dies ihre Struktur und erhöht ihre Fähigkeit, dem Gesamtorganismus als Schablone zu dienen. Dies wiederum verbessert Form und Funktion des Organismus auf physischer Ebene. Im einzelnen bedeutet dies unter anderem eine Verbesserung der DNS/RNS-Systemfunktion, der Eiweißsynthese, der Enzymfunktion, der Zellfunktion und Zellteilung. Alle Funktionen des Drüsen- und Organsystems sowie des Gesamtorganismus werden gestärkt. Energetisierte SOEFs bewirken somit eine Gesundheitsverbesserung des lebenden Organismus auf allen Ebenen. Demgegenüber

führen Energieverluste und energetische Ungleichgewichte der SOEFs zu einer Schwächung und Degeneration des Organismus.

## SOEFs in Lebensmitteln

Alle lebendigen Pflanzen haben SOEFs. Durch unsere Nahrung nehmen wir SOEF-Energie aus der Natur auf. Lebensmittel mit wohlstrukturierter SOEF-Energie erhöhen die Energie unserer körpereigenen SOEFs und stärken dadurch Form und Funktion unseres Körpers. Werden Lebensmittel gekocht oder verarbeitet, verlieren sie die volle Kraft ihrer SOEFs. Am meisten werden unsere körpereigenen SOEFs durch den Verzehr von rohen, frischen, lebendigen und naturbelassenen Produkten gestärkt. Dies sind die für uns gesündesten Lebensmittel.

Die Bedeutung der Lebensmittelstruktur wird durch die an der Fernöstlichen Akademie der Wissenschaften in Wladiwostok, Rußland, von Professor Israel Brekhman durchgeführten Forschungen untermauert. Prof. Brekhman fand heraus, daß die strukturelle Integrität eines Lebensmittels die allgemeine Energie dieses Produkts auf eine Weise beeinflusst, die weit über den in Kalorien meßbaren Wert hinausgeht. Brekhman entwickelte das Konzept von den Signifikanten Aktionseinheiten (SUA – significant units of action). Die SUAs messen, wie lange ein Tier, das mit einem bestimmten Lebensmittel gefüttert wurde, körperliche Arbeit verrichten kann. Brekhman entdeckte, daß lebendige, naturbelassene Produkte wesentlich mehr SUAs enthalten als die gleichen Lebensmittel, deren strukturelle Integrität durch Kochen oder andere Arten der Verarbeitung beeinträchtigt wurde. Der Kalorienwert blieb unverändert. Dennoch konnten die Tiere wesentlich mehr körperlich arbeiten, wenn man sie mit wohlstrukturierten rohen Lebensmitteln fütterte. Gekochte Produkte haben eine weniger harmonische Struktur, da die Hitzebehandlung die physische Struktur und kurz darauf auch ihre SOEFs verändert.

In der traditionellen mechanistisch-materialistischen Ernährungslehre wird hingegen behauptet, Lebensmittel hätten, unabhängig davon, ob roh oder gekocht, immer den gleichen Energiegehalt. Brekhmans Studie stützt die SOEF-Theorie, da sich ihre Resultate nur durch das Vorhandensein von weiteren energetischen Ebenen erklären lassen. Wird die Struktur dieser energetischen Felder gestört, so wird auch die Energie und die Qualität, die das Lebensmittel auf unseren Organismus überträgt, vermindert.

Die Höherwertigkeit lebendiger Nahrung gegenüber verarbeiteter Kost läßt sich im neuen Ernährungsparadigma auf verschiedenen Ebenen erklären, auch auf der chemisch-analytischen. So geht beispielsweise das in Vollweizen noch enthaltene Spurenelement Chrom bei der Verarbeitung zu Auszugsmehl verloren. Wir benötigen jedoch Chrom zur Verstoffwechslung der im Weizen vorkommenden Kohlenhydrate. Um dies kompensieren zu können, muß unser Organismus seine eigenen Chromvorräte angreifen. Früher oder später führt dies zu einem Chrommangel. Oder betrachten wir die Enzyme. Lebendige Nahrung enthält noch eigene Enzyme, die unseren Körper beim Verdauungsvorgang unterstützen. Das Kochen führt jedoch zu einer Inaktivierung dieser Enzyme. Um dies auszugleichen und die Nahrung richtig verdauen zu können, muß der Körper auf seine eigenen Enzymvorräte zurückgreifen. Dadurch entsteht wiederum ein Mangel.

Die beiden Beispiele zeigen, daß gekochte und verarbeitete Nahrung unserem Körper sogar Energie entzieht. Auf der Ebene der SOEFs geschieht das gleiche. Die wohlstrukturierten SOEFs natürlicher Lebensmittel werden durch das Kochen und Verarbeiten nachteilig verändert. Der Körper muß seine eigene SOEF-Energie aufwenden, um die SOEFs der verzehrten Nahrung wieder in einen geordneten Zustand zu bringen. Daraus resultiert im Laufe der Zeit eine subtile Abnahme von Energie und Struktur auf allen Ebenen. Mit der SOEF-Theorie läßt sich erklären, warum die in Brekhmans Studie mit frischer Rohkost gefütterten Tiere mehr Ausdauer und Energie hatten. Des weiteren

erklärt sie auch, warum so häufig ein allgemeiner energetischer Erschöpfungszustand einsetzt, wenn man sich längere Zeit vorwiegend von gekochten und verarbeiteten Produkten ernährt hat.

Sobald wir unsere körpereigenen SOEFs energetisieren können, läßt sich zu einem gewissen Grad sogar der Alterungsprozeß umkehren. Dies wird durch die erhöhte Ordnung in der Steuerung der Körperfunktionen möglich. Je entwickelter diese Ordnung, um so geringer sind die Alterungserscheinungen. Verursacht wird der Alterungsprozeß durch die allmählich einsetzenden Funktionsstörungen eines Organismus. Das Energetisieren der SOEFs kehrt diesen Entropieprozeß des Alterns in sein Gegenteil um. Als Arzt kann ich bei meinen gesundheitsbewußten Patienten häufig diese Umkehrung beobachten. Diejenigen, die ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umstellen, so daß eine Harmonisierung und Energetisierung der SOEFs einsetzt, werden scheinbar immer jünger.

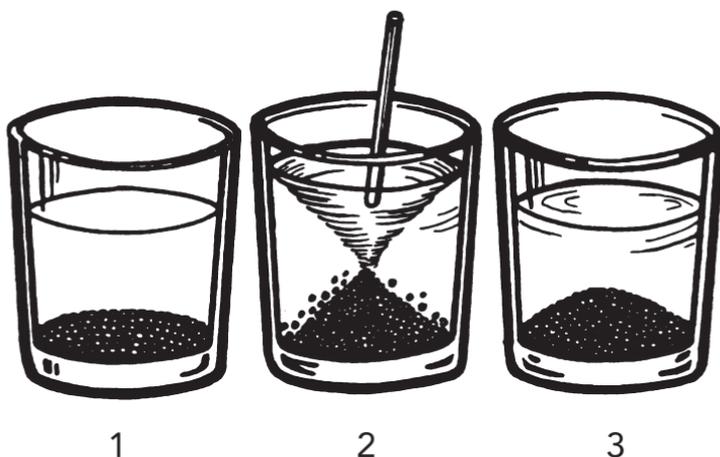
Diese Naturgesetze sind kein wohlgehütetes Geheimnis. In vielen alten Heilsystemen wie dem indischen Ayurveda und der Lebensbaumtradition der Essener werden sie ausführlich beschrieben. Wenn wir die Lebensgesetze befolgen, fühlen wir uns flexibler, leistungsfähiger und geistig klarer. Alle Körperfunktionen werden durch ein Leben in Einklang mit den Naturgesetzen verbessert. Eine besonders bemerkenswerte Verdeutlichung dieses Vorgangs finden wir in einer Studie, die von der American Geriatric Association im Jahre 1979 veröffentlicht wurde. 47 Personen mit einem Durchschnittsalter von 52,5 Jahren wurden untersucht. Diejenigen, die seit mehr als sieben Jahren regelmäßig meditierten, waren physiologisch circa zwölf Jahre jünger als die nicht meditierenden Personen des gleichen chronologischen Alters. Neben der Ernährung bietet die Meditation eine enorme Erhöhung des Energiegehalts unserer SOEFs.

Ein einfaches Experiment mit braunem Zucker veranschaulicht, wie Energie und Ordnung zusammenhängen. In ein mit Wasser gefülltes Glas werden einige Eßlöffel brauner Zucker gegeben. Wenn das Wasser dabei relativ ruhig bleibt, sammelt sich

der Zucker klumpenförmig am Boden des Glases. Wird das Wasser umgerührt, also Energie zugeführt, so bildet sich ein Wasserwirbel, der einer Energetisierung der SOEFs gleichkommt. In diesem Wirbel befindet sich auch der braune Zucker, der sich innerhalb dieses Wirbels zu einer wohlstrukturierten Form anordnet. Beendet man das Umrühren, verliert der Wasserwirbel sofort seine Ordnung, da dem System keine Energie mehr zugeführt wird. Durch diesen Energieverlust geht auch die harmonische Form des braunen Zuckers verloren. Das gleiche passiert, wenn wir so leben, daß unsere SOEFs geschwächt werden. Durch eine ungesunde Lebensweise bringen wir Körper und Geist in einen Zustand von Unordnung, der früher oder später zum Verlust unserer Gesundheit führt (siehe S. 23).

Ogleich das neue Ernährungsparadigma ebensowenig wie die alte mechanistisch-materialistische Betrachtungsweise vollständig wissenschaftlich bewiesen werden kann, ist das SOEF-Modell überaus hilfreich für ein tieferes Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Alterungsprozessen. Wir verfügen nunmehr über neue und ganzheitliche Erfahrungs- und Denkansätze, wie wir uns durch unsere Ernährung mit der Natur und den Lebensgesetzen verbinden können.

## Das Experiment mit braunem Zucker



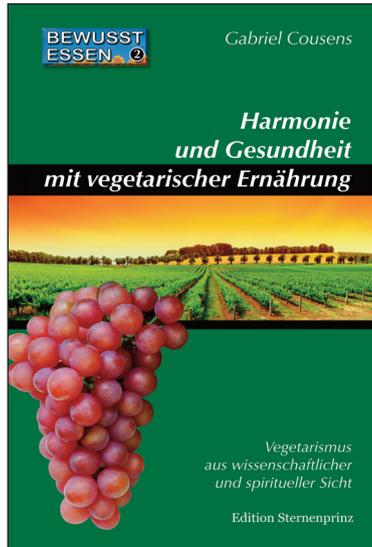
In der SOEF-Theorie führt die Zufuhr von Energie zu einer Erhöhung der Ordnung.

Diese Darstellung veranschaulicht die Beziehung zwischen Energie und Ordnung.

Das Umrühren des Wassers führt zur Entstehung eines Wasserwirbels. Diese Energiezufuhr bringt die Anordnung des braunen Zuckers in eine geordnete Form (Schritt 2).

Wird nicht mehr umgerührt, verliert der braune Zucker seine Ordnung und fällt wieder klumpenförmig in sich zusammen (Schritt 3).

Auf die gleiche Weise fällt auch unsere Gesundheit langfristig in sich zusammen, wenn wir uns nicht die von uns benötigte Energie durch lebendige Nahrung und eine gesundheitsfördernde Lebensweise zuführen, um somit die Ordnung unserer SOEFs zu erhalten.



**Cousens, Gabriel**

## **Harmonie und Gesundheit mit vegetarischer Ernährung**

**Bewußt essen, Band 2: Harmonie und Gesundheit mit vegetarischer Ernährung  
- Ein Grundlagenwerk aus berufener Feder**

Mit seinem monumentalen vierbändigen Werk "Bewußt essen" legt Dr. Gabriel Cousens dem Leser modernste Informationen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Spiritualität in die Hände.

Im vorliegenden zweiten Band beleuchtet Gabriel Cousens eingehend den Vegetarismus und befreit ihn von vielen allgemeinen Vorurteilen. Zweifel am Vegetarismus, die zum Beispiel die Eiweiß- und Vitamin-B12-Versorgung betreffen, zerstreut Dr. Cousens durch die Ergebnisse seiner jahrzehntelangen Forschungsarbeit. Höhepunkt in diesem Buch ist sicherlich die bis dato einzigartige Arbeit, in der Dr. Cousens die Grundlagen des Vegetarismus in den großen Weltreligionen aufzeigt.

Auch mit diesem Buch gelingt es Dr. Gabriel Cousens, mit seinem lebendigen und prägnanten Stil seine Leser wie kaum ein zweiter Gesundheits-Autor zu fesseln.

*160 Seiten, gebunden ISBN: 978-3-929475-67-8*