

Gabriel Cousens

Vier Schritte zur bewussten Ernährung

**Der Weg zu Gesundheit
und Transformation**

Aus dem Amerikanischen von Eric Kearney



**Edition Sternenprinz
im Hans-Nietsch-Verlag**

Hinweise

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

Dieses Buch beinhaltet Teil III, „Transition to Vegetarianism“, des Werkes *Conscious Eating* von Gabriel Cousens.

Titel der Originalausgabe: *Conscious Eating*
© 1992 by Gabriel Cousens

© Hans-Nietsch-Verlag 2013
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Christian Andreas Hofer
Korrekturat: Otmar Fischer
Umschlaggestaltung: Rosi Weiss
(unter Verwendung von Fotos von © Fotolia.com/Stefan Körber;
© 123RF.com/Sergey Nivens; © 123RF.com/Elnur Amikishiyev;
© istockphoto.com/stevecoleimages)
Innenlayout: Hans-Jürgen Maurer
Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechische Republik

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-238-0

Inhalt

Einleitung	7
1. Die Umstellung auf vegetarische Ernährung	9
Körperliche Entgiftung	15
Die Psychologie der Ernährungsumstellung	18
Neue Perspektiven	24
2. Phase I: Gesünder ohne Fleisch	29
Wie Sie chemisch behandelte Produkte meiden können	36
Der Übergang zu einer gesünderen Ernährung	47
Unerhitzte Fette sind ungefährlich	52
Eine fleischorientierte Kost schadet Ihrer Gesundheit	56
3. Gesundheit und Trinkwasser	61
Wie kommt es zur Wasserverschmutzung?	66
Wo gibt es reines und gesundes Wasser?	68
Strukturiertes Wasser	72
Welche Faktoren reduzieren das Zeta-Potenzial unseres Wassers?	75
4. Phase II: Ist Fisch empfehlenswert?	79
Fische aus verschmutzten Gewässern	86
5. Phase III: Der Schritt zum Vegetarismus	91
Die Risiken von Milchprodukten	104
Die Ernährung nach Dr. Airola	108
Die makrobiotische Ernährung	109
Die vegetarische Variante	111
Fermentierte Rohkost	113
Orientierungshilfen	116

6. Phase IV: Die spirituelle Dimension	
der Ernährung	119
Wie viel Nahrung brauchen wir?	126
7. Enzyme sind der Schlüssel zu Gesundheit	
und Langlebigkeit	131
Die Aufgaben der Nahrungsenzyme	
bei der Verdauung	139
Wie können wir unsere Enzymvorräte erhalten?	145
Enzympräparate	151
Trennkost	154
8. Rohkost ist ein Geschenk der Natur	161
Gekochte Nahrung ist minderwertig	170
Die Bioelektrizität lebendiger Nahrung	172
Rohkosternährung stärkt das Immunsystem	177
Nahrungsfaktoren mit schlechtem Ruf	180
9. Gesund essen auf Reisen	187
Zum Essen eingeladen	193
Campingausflüge	194
10. Wie Sie sich vor schädlichen Strahlen	
schützen können	197
Die vier Prinzipien der Strahlenschutzernährung . . .	211
Lichtnahrung	236

Einleitung

In meinen Büchern *Individuelle Ernährung mit Ayurveda* und *Harmonie und Gesundheit mit vegetarischer Ernährung* haben Sie erfahren, wie Sie die Ernährung auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihren Konstitutionstyp abstimmen können. Ich habe über den Säure-Basen-Haushalt, die Psychologie des Essverhaltens und den Assimilationsprozess der Nahrung berichtet. Des Weiteren bin ich auf die Ängste und Vorbehalte gegen eine vegetarische Ernährungsweise eingegangen. Sie haben gesehen, in welchem Zusammenhang Ihre Ernährung zum Umweltschutz, zum Mitgefühl mit Tieren, zum Welthungerproblem und zum Frieden auf Erden steht. Sie konnten den Einfluss der Nahrung auf Ihr spirituelles Leben kennenlernen. Ich habe Ihnen nähergebracht, wie es ist, wenn Sie die Lebensmittel als Gottes Liebesbotschaften betrachten. Womöglich nehmen Sie sich bereits die Zeit, diese Botschaften zu entschlüsseln. Wenn Sie sich vegetarisch ernähren und diese Aspekte berücksichtigen, wissen Sie, was „bewusst essen“ bedeutet. Ist *Vier Schritte zur bewussten Ernährung* für Sie hingegen der Einstieg in eine neue Welt der Gesundheit und Spiritualität, steht noch ein wesentlicher Schritt aus: der Übergang zu einer vegetarischen Ernährung.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich auf Vegetarismus umzustellen. Gemeinsam werden wir in diesem Buch häufig gestellten Fragen nachgehen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie zu einer laktovegetarischen oder rein vegetarischen Rohkosternährung kommen können. Genießen Sie diesen Prozess! Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie benötigen. Gehen Sie behutsam vor. Im Vegetarismus geht es um Frieden. Sie müssen deshalb mit sich im Reinen sein, während Sie Ihr Essverhalten

ändern. Zu rasche oder erzwungene Veränderungen sind nie von Dauer.

Der erste Schritt besteht darin, Ihren Körper, Ihre Psyche und Ihren Geist auf die anstehende Umstellung vorzubereiten. Womöglich fühlen Sie sich zum „bewussten Essen“ noch nicht bereit. Bei diesem Vorbehalt handelt es sich wahrscheinlich um tief verwurzelte Gewohnheiten, die gegen Ihre Intuition und Ihren Verstand rebellieren. Lassen Sie sich auf dem Weg zu wahrer Gesundheit und Harmonie nicht von inneren Widerständen aufhalten.

Verweilen Sie einige Augenblicke, um sich auf diesen Prozess einzustimmen. Visualisieren Sie, was diese Umstellung für Sie bedeutet. Sie sehen sich vor Ihrem geistigen Auge kräftig und gesund. Sie sind frei von jeglicher Krankheit. Ihr Geist ist klar und auf das Göttliche ausgerichtet. Schließen Sie Ihre Augen. Spüren Sie, wie alles Negative und Ungesunde Ihren Körper beim Ausatmen verlässt. Atmen Sie strahlende Gesundheit ein. Wiederholen Sie dies 7-mal. Nehmen Sie sich Zeit, dieser Vision Ihres göttlichen Potenzials gewahr zu werden. Wie fühlt sie sich in Ihrem Körper an? Was spüren Sie, wenn Gesundheit und spirituelle Kraft Ihren Körper erfüllen? Nehmen Sie die Emotionen und Gedanken wahr, die Sie mit „bewusstem Essen“ assoziieren. Wie fühlt es sich an, mit dem göttlichen Willen vereint zu sein? Sie sind auf das Goldene Zeitalter des Friedens vorbereitet. Im Laufe der Zeit wird sich Ihre Vision durch Erfahrungen und Erkenntnisse erweitern. Genießen Sie es!

Die Umstellung auf vegetarische Ernährung

Für viele Menschen ist die Umstellung auf den Vegetarismus eine bedeutende Veränderung in ihrem Leben. Ohne ein Verständnis der dabei stattfindenden Prozesse kann man sich leicht verwirrt und frustriert fühlen. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit den körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Phänomenen. Die vegetarische Ernährung kann uns auf dem spirituellen Weg enorm unterstützen. Allerdings sollte man diesen Aspekt nicht überbewerten. Die Einheit mit Gott erlangen wir nicht über das Essen. Beim Lesen dieses Kapitels werden Sie erkennen, wo Ihre eigenen Blockaden liegen. Sind Sie bereit, diese Widerstände zu überwinden? Durch den Vegetarismus wird Gottes Gegenwart in Ihrem Leben leichter wahrnehmbar sein.

Viele Menschen meinen zum Vegetarismus: „Wozu das Ganze? Mir schmeckt mein Fleisch! Das Gerede über vegetarische Kost führt nur zu Schuldgefühlen. Ich ignoriere das Thema einfach!“

Doch die beliebte amerikanische Redewendung, nach der Unwissenheit Glückseligkeit bedeutet, trifft in diesem Fall nicht zu. Wenn wir die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung ignorieren, haben wir vorzeitige Alterungs- und Degenerationserscheinungen sowie Schmerzen und Leid zu befürchten. Wir werden eine disharmonische Beziehung zu uns selbst und zur Natur erfahren. Dabei werden die globalen Probleme der Menschheit bedrohlicher denn je. Durch vegetarische Kost können wir uns einer weltweiten Entwicklung anschließen, die uns zur Harmonie mit der gesamten Schöpfung führt. Die Informationen über den Vegetarismus sollen keineswegs Schuldgefühle bei Nichtvegetariern hervorrufen. Es ist jedoch wichtig, dass alle über genügend Wissen verfügen, um vernünftige Entscheidungen bei ihren Lebensgewohnheiten treffen zu können. Gesundheit und Lebensqualität hängen von diesen Entscheidungen ab. Schuldgefühle entstehen, wenn wir genau wissen, was für uns das Richtige wäre, und dennoch anders handeln. Wir müssen uns von alten Gewohnheiten und Süchten lösen, wenn sie unserer Entwicklung im Wege stehen.

Setzen wir diese Erkenntnisse in die Praxis um, wird uns die vegetarische Ernährung leichtfallen. Die Informationen, die ich Ihnen in *Vier Schritte zur bewussten Ernährung* vermittele, sind lediglich Empfehlungen, Konzepte und Methoden, die unserem Wohlbefinden dienen sollen. Es gibt kein perfektes Rezept, das für jeden Menschen wirksam ist, aber es gibt gewichtige Gründe, die Umstellung auf vegetarische Kost zu vollziehen.

- Wenn Sie allmählich zu einer nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengesetzten vegetarischen Ernährung übergehen, werden Sie sich schon bald über eine Verbesserung Ihres Gesundheitszustands, Ihrer Vitalität und Ihrer Ausdauer freuen können.
- Vegetarische Kost begünstigt einen ruhigeren, klareren und friedlicheren Geist.
- Eine vegetarische Ernährung fördert unsere spirituelle Entwicklung. Alle großen spirituellen Traditionen haben die positive Wirkung einer fleischlosen Kost anerkannt. Sie steht im Einklang mit 1 Mose 1,29, dem ursprünglichen biblischen Ernährungsgebot.
- Vegetarismus unterstützt die spirituelle Kraft in unserem Körper. Eine fleischorientierte Ernährung unterbindet die reinigende Wirkung der spirituellen Kraft auf Körper, Geist und Seele.
- Vegetarische Ernährung ermöglicht uns, mit der gesamten Schöpfung in Harmonie zu leben. In krassstem Gegensatz zur fleischbetonten Nahrung schont sie die Umwelt und spart Energie. Sie erhöht die Lebensqualität für Mensch und Tier. Durch pflanzliche Kost finden wir eine Harmonie mit den biologischen Zyklen der Biosphäre. Alles ist darin perfekt aufeinander abgestimmt. Ein Aspekt dieser Harmonie ist der Sauerstoff-Kohlendioxid-Austausch zwischen uns und den Pflanzen.
- Pflanzliche Nahrung verbindet uns mit den Kräften der Sonne, des Mondes, der Sterne und des Universums. Sie ermöglicht uns, von Mutter Natur Energie zu beziehen.
- Vegetarische Kost minimiert die Gewalt gegen unsere

Freunde aus dem Tierreich. In diesem Raum der Gewaltfreiheit entfaltet sich ein Mitgefühl mit allem, was lebt. Vegetarische Ernährung fördert somit den Frieden auf Erden.

- Die konventionelle Nahrungsmittelindustrie verschwendet natürliche Ressourcen und Energien in unvorstellbarem Maße. Durch pflanzliche Kost schonen wir die Umwelt. Um Fleisch produzieren können, müssen zunächst große Nahrungsmengen, vorwiegend Getreide, an Nutztiere verfüttert werden. Die Umstellung auf vegetarische Ernährung kann das Welthungerproblem lösen. Würden die entsprechenden politischen und sozialen Veränderungen eintreten, müssten nicht länger 60 Millionen Menschen pro Jahr verhungern. Auch das unbeschreibliche, durch Krankheiten und Unterernährung verursachte Leid ließe sich mindern. Wenn sich alle Menschen auf vegetarische Ernährung umstellten, hätten wir sogar einen Überfluss an Nahrungsmitteln, und es würde deutlich werden, dass der Welthunger in einem Mangel an Gerechtigkeit begründet liegt.
- Pflanzliche Ernährung ist wesentlich preisgünstiger als Fleischkost. Diese Unterschiede würden noch deutlicher zutage treten, wenn unsere Politiker die Fleischproduktion nicht so stark subventionierten.
- Die Umstellung auf vegetarische Kost ist ein Aspekt des sich gegenwärtig vollziehenden weltweiten Bewusstseinswandels. Der Vegetarismus ist die Ernährungsweise für das bevorstehende Goldene Zeitalter.

Im Laufe der Geschichte haben sich herausragende Persönlichkeiten bewusst für eine vegetarische Ernährung entschieden. Zu ihnen zählen Jesus, Buddha, Krishna, Rama, Zoroaster, Johannes der Täufer, Matthäus, Pythagoras, Platon, Vergil, Rabia

Basra, Henry David Thoreau, Ralph Waldo Emerson, Benjamin Franklin, Richard Wagner, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, William Shakespeare, Charles Darwin, H.G. Wells, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Leo Tolstoi, Albert Schweitzer und Albert Einstein.

Die Umstellung auf vegetarische Kost ist ein Prozess der Selbsterfahrung und der Transformation. Die Nahrungsaufnahme ist ein noch grundlegenderes Bedürfnis als Sexualität. Daher haben alle Veränderungen unserer Ernährungsgewohnheiten eine große Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Mit jeder positiven Entwicklung wird unser Bewusstsein freier. In diesem Selbsterfahrungsprozess werden Gedankenmuster bewusst, die uns lange Zeit eingeschränkt haben und nunmehr aufgelöst werden können.

Eine zu schnelle Umstellung auf eine vegetarische Ernährung kann mit körperlichen Entgiftungssymptomen einhergehen. Daher gilt es vor allem: Überstürzen Sie nichts und stellen Sie Ihre Ernährung ganz allmählich auf pflanzliche Kost um. Wir müssen für jeden Schritt innerlich bereit sein. Jede Veränderung soll sich harmonisch anfühlen. Ein zu rascher Wechsel kann eine Art Schock für den Organismus darstellen. Unter Umständen kann die Umstellung auf vegetarische Ernährung mehrere Jahre dauern. Manche Menschen benötigen nur wenige Wochen, andere wiederum bis zu zehn Jahre. Wichtig ist die grundsätzliche Bereitschaft, sich für einen verbesserten Gesundheitszustand, inneren Frieden und Harmonie zu entscheiden. Mit jedem weiteren Schritt tragen wir zum Frieden bei und verringern den Schaden, den wir uns selbst und anderen zufügen. Selbst das Essen von Pflanzen ist mit etwas Gewalt verbunden. Auf der materiellen Ebene wird es niemals perfekte Harmonie geben. Dennoch haben wir die Wahl, uns der vollkommenen Harmonie zu nähern oder uns von ihr abzuwenden. Durch eine langsame Umstellung vermeiden wir körperliche, emotionale und psychologische Überreaktionen. Diese Erscheinungen besitzen häufig eine entmuti-

gende Wirkung. Um mit diesen Veränderungen richtig umgehen zu können, müssen wir wissen, wie und warum sie auftreten.

Körperliche Entgiftung

Unser Körper ist in den meisten Fällen ebenso vergiftet wie unsere Umwelt. Wahrscheinlich haben auch Sie Giftstoffe in Ihrem Organismus gespeichert. Wenn Sie sich von einer fleischorientierten Kost auf vegetarische Nahrung umstellen, werden die Giftstoffe allmählich freigesetzt. Dieser Entgiftungsvorgang verläuft nach dem Prinzip der Diffusion. Bei der Diffusion gelangen Substanzen aus Bereichen hoher Konzentration in Bereiche geringerer Konzentration. Die Nährstoffe der Fleischkost gelangen gemeinsam mit den in diesen Produkten vorkommenden Giftstoffen über den Verdauungstrakt in Blut und Lymphe. Wenn die Giftstoffkonzentration in den Gefäßen höher ist als in den Zellen – was bei fleischreicher Ernährung oft der Fall ist –, diffundieren die Gifte in die Zellen, wo sie gespeichert werden. Die Konzentration toxischer Substanzen in unserem Körper wird durch die Umstellung auf pflanzliche Kost reduziert. Dadurch verändert sich das Verhältnis von der intrazellulären zur extrazellulären Giftstoffkonzentration. Die Zellen werden nunmehr eine höhere Giftstoffkonzentration aufweisen als die Extrazellularflüssigkeit, da Letztere nicht ständig mit Toxinen belastet wird. Aufgrund des Diffusionsgesetzes, nach dem sich Substanzen stets aus dem Bereich höherer Konzentration in den Bereich geringerer Konzentration begeben, kommen die in den Zellen gespeicherten Giftstoffe allmählich zurück in die Extrazellularflüssigkeit. Die Toxine werden schließlich über Leber, Nieren, Verdauungstrakt und Haut aus dem Organismus ausgeschieden. Sind diese Ausscheidungsorgane durch eine zu hohe Giftstoffzufuhr überlastet, drohen Funktionsstörungen. Dies wird als Heilungs-

krise bezeichnet. Typische Entgiftungs- oder Heilungskrisensymptome sind Mundgeruch, Pickel, Übelkeit, Kopfweh, Leberschmerzen, stark riechender Stuhl und Harn sowie allgemeine Befindlichkeitsstörungen. Mitunter werden Blut, Organe und Drüsen so sehr mit Giftstoffen belastet, dass eine echte Krankheit entsteht. Giftstoffe können aber auch über eine Krankheit ausgeschieden werden. Der Gesundheitspionier und Arzt Dr. J. H. Tilden definiert Krankheit als eine Vergiftungskrise. Obgleich es sicher unterschiedliche Ursachen für Krankheiten gibt, zum Beispiel Mangelerscheinungen oder genetische Veranlagung, ist eine Vielzahl von Erkrankungen die Folge der in unserer westlichen Welt so weitverbreiteten Überlastung des Organismus mit Giftstoffen.

Heilungskrisen treten meist auf, wenn der Körper einen Vitalitätszustand wiedererlangt hat, der es ihm ermöglicht, Toxine auszuscheiden. Eine solche Krise kann wenige Tage, aber auch mehrere Wochen andauern. In meiner klinischen Erfahrung hat sich gezeigt, dass schwere Heilungskrisen ausbleiben, wenn der Entgiftungsprozess über mehrere Jahre hinweg behutsam vollzogen wird. Schwierigkeiten treten meist auf, wenn man sich ohne Gewöhnungszeit auf eine reine Ernährung umstellt, die umgehend eine starke körperliche Entgiftung auslöst. Um die Dauer einer Heilungskrise zu verkürzen, haben sich tägliche Einläufe, viel Ruhe und eine positive Lebenseinstellung bewährt. Des Weiteren lassen sich durch die Aufnahme alkalisch wirkender Flüssigkeiten wie Obst- und Gemüsesäfte saure Toxine neutralisieren. Auch sieben bis zehn Tage langes „relatives Fasten“ kann den Entgiftungsprozess beschleunigen.

„Relatives Fasten“ definiere ich folgendermaßen: Wenn Sie Fleisch essen, enthalten Sie sich des Fleischverzehr und ernähren sich ovo-lakto-vegetarisch; wenn Sie sich normalerweise laktovegetarisch ernähren, beschränken Sie sich während des „relativen Fastens“ auf rein pflanzliche Produkte oder trinken für einige Tage ausschließlich frische Säfte. In regelmäßigen Abständen wiederholt erleichtern diese „relativen

Fastenperioden“ Ihnen die Umstellung auf eine reinere und gesündere Ernährung.

Meine klinische Erfahrung hat mir die Wirksamkeit des Saftfastens immer wieder eindrucksvoll bestätigt. Während dieser Phase machen viele Menschen eine wenige Tage währende Heilungskrise durch. Dennoch stellt das Saftfasten eine leicht kontrollierbare Methode dar, welche die Umstellung auf eine gesündere Ernährungsweise erheblich erleichtert. Wenn Sie einige Male beim „Fasten“ mit einer gesünderen Kostform gute Erfahrungen gemacht haben, werden Sie sich bereitwillig für die nachfolgenden Schritte der Ernährungsumstellung öffnen. Mit jeder weiteren Stufe erreichen Sie ein neues Niveau des Wohlbefindens, der Liebe und des Lichtes. Sie werden über mehr Energie verfügen, um Ihre Lebendigkeit und Spiritualität zu erfahren.

Obgleich ich bislang nur von Giftstoffen der Nahrung gesprochen habe, resultiert jede körperliche oder psychologische Gewohnheit, die unsere Lebensenergie schwächt, aus einer Ansammlung von Toxinen in unserem Organismus. Alle Aspekte der Lebensführung sollten unser Wohlbefinden optimal unterstützen. Je besser wir uns fühlen, umso leichter wird es uns fallen, Sport zu treiben, zu meditieren, uns zu entspannen, tief zu atmen, gesundes Wasser zu trinken, uns in angemessener Weise der Sonne auszusetzen, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu pflegen und uns dem Göttlichen zuzuwenden. Alle diese Faktoren erhöhen unsere Lebenskraft, die ihrerseits wiederum den Entgiftungsprozess unterstützt.

Bis zu einem gewissen Grad ist es völlig normal, dass im Stoffwechsel saure Giftstoffe entstehen. Durch sportliche Aktivität wird Milchsäure gebildet, bei der Eiweißverdauung entstehen Schwefel- und Phosphorsäure. Kohlensäure ist ein Endprodukt des Zellstoffwechsels. Einem gesunden Körper bereitet es keine Schwierigkeiten, diese Giftstoffe auszuscheiden. Es hat daher wenig Sinn, sich nur um die Vermeidung der Toxine zu sorgen. Vielmehr sollten Sie bestrebt sein, sich

gesundheitsfördernde Lebensgewohnheiten anzueignen, die Ihre Lebensenergie stärken. Dadurch kann Ihr Organismus mit den vielen Giftstoffen, deren Aufnahme zum Teil unvermeidlich ist, wesentlich besser fertig werden.

Im Laufe des Entgiftungsprozesses werden Sie eine immer größere Reinheit und Vitalität bei sich feststellen. Bei einer zu schnellen Umstellung kommt es jedoch bei manchen Menschen vor, dass sie auf Umwelteinflüsse überempfindlich reagieren. Oder sie sind derart von Lebensenergie erfüllt, dass sich mitunter ein unausgeglichener Zustand ergibt. Diese Menschen sind dann „schlecht geerdet“.

Es ist eine große Kunst, sich so zu ernähren, dass Spiritualität und weltliches Leben gleichermaßen unterstützt werden. Dazu ist ein empirisches, unseren individuellen Bedürfnissen Rechnung tragendes System jenseits aller starren Konzepte erforderlich. Der Schlüssel zum „bewussten Essen“ liegt in einer Ernährungsweise, die uns Ausgewogenheit und Harmonie ermöglicht. Eine solche Ernährungsweise fördert unsere Leistungsfähigkeit im Alltag wie auch unsere Verbindung zum Göttlichen.

Die Psychologie der Ernährungsumstellung

Jede Ernährungsumstellung zwingt uns, alte Gewohnheiten und Muster, bewusste und unbewusste psychologische Assoziationen sowie die Verteidigungsmechanismen unseres Ego zu überdenken. Die aus der Ernährungsumstellung resultierenden Erfahrungen bieten die Möglichkeit, unser Bewusstsein zu erweitern und mehr Klarheit darüber zu gewinnen, wer wir wirklich sind. Diese psychologischen Entwicklungen gehen meist mit Veränderungen unserer körperlichen Entwicklung und unserer Sensibilität einher. Der physische Körper verändert sich ebenso wie die Psyche. Häufig fällt es schwer, solche Wandlungen zu akzeptieren.

Als ich vor einigen Jahren vom kanadischen Fernsehen

interviewt wurde, schaute mein Gesprächspartner erstaunt auf ein 25 Jahre altes Foto von mir, auf dem ich als stiernackiger, 85 Kilogramm schwerer Footballspieler zu sehen war. Ich war ein überaus erfolgreicher Sportler und Mitglied eines ungeschlagenen College-Teams. „Sie sahen damals so kräftig und gesund aus. Im Vergleich erscheinen Sie heute geradezu dünn und schwächlich.“ Nun, ich war nicht gerade begeistert, während eines live ausgestrahlten Fernsehinterviews als schwächlich bezeichnet zu werden. Dieser Kommentar war eine große Herausforderung für mein neues Körperbewusstsein. Treffender hätte das Problem jedoch nicht auf den Punkt gebracht werden können: Wahre Gesundheit ist nicht gleichbedeutend mit „gesund aussehen“.

„Gesundes Aussehen“ ist ein Konzept unserer Kultur, das mit wirklicher Gesundheit und Langlebigkeit nichts zu tun hat. Es gibt eine Vielzahl von schwerkranken Menschen, die an Krebs oder Leberstörungen leiden und noch vor wenigen Jahren junge, knackige und „gesund“ aussehende Athleten waren. Da sie ihren Körper jedoch mit gesundheitsschädigenden Steroiden oder anderen Drogen aufbauten, war das „gute“ Aussehen nur von kurzer Dauer. Es ist in unserer Gesellschaft nicht leicht, ein Körperbewusstsein zu entwickeln, das frei von kulturell bedingten Vorurteilen und Idealvorstellungen ist.

Nach einem einjährigen Aufenthalt in Indien wurde mir der Unterschied zwischen einem „normalen“ indischen und einem „normalen“ amerikanischen Körper besonders deutlich. Fast alle Amerikaner schienen mir auf einmal übergewichtig zu sein. Sie sehen also, wie subjektiv die Vorstellungen von „gesundem Aussehen“ sind. Daraus ergibt sich die Frage, ob es nicht auch objektive Standards gibt, an denen wir uns orientieren können.

Von allen Kulturen dieser Erde sind diejenigen die gesündesten, die nur ein Drittel bis halb so viel Eiweiß und Kalorien verzehren wie die US-Amerikaner. In westlichen Ländern würden diese Menschen als „dünn“ und „schwächlich“ ange-

sehen. Sie weisen jedoch ein der Gesundheit und Langlebigkeit wesentlich zuträglicheres Körpergewicht auf.

Nach der von Dr. Stewart M. Berger entwickelten und auf Langlebigkeit ausgerichteten Gewichtstabelle, die er in seinem Buch *Forever Young* beschreibt, ist mein Körpergewicht ideal. Ich wies den Interviewer darauf hin, dass mein früheres Gewicht aus Sportlertagen um 15 Kilogramm über dem von der amerikanischen *Metropolitan*-Lebensversicherungsgesellschaft festgelegten Idealgewicht für meine Größe lag. Des Weiteren ließ ich ihn wissen, dass diese 15 Kilogramm zusätzliche Muskelmasse, die ich mir mithilfe einer fleischreichen Ernährung antrainiert hatte, nur dazu diente, meine Gegenspieler im Football umzurennen. Als ich damit aufhörte, brauchte ich diese Muskelberge nicht mehr. In meinem jetzigen Körper fühle ich mich wesentlich gesünder als früher. Mein „neuer“, mit Rohkost genährter Körper ist geschmeidiger, weniger krankheitsanfällig, ausgeglichener, vitaler und lichterfüllter als mein Körper zur Studienzeit.

Obleich mir während meiner Schul- und Studienzeit stets ein „guter“ Gesundheitszustand bescheinigt wurde, litt ich immer wieder unter Erkältungen und Grippeerkrankungen. Mein Energieniveau schwankte im Tagesverlauf stark, und meine Konzentrationsfähigkeit und meine mentale Ausdauer ließen zu wünschen übrig. Der damalige körperliche Zustand war im Vergleich zu meiner jetzigen Verfassung geradezu jämmerlich. Heute erfreue ich mich einer hohen Leistungsfähigkeit. Von Erkältungen und anderen „normalen“ Unpässlichkeiten werde ich nahezu vollständig verschont. Seitdem ich 1983 zu einer 95-prozentigen Rohkosternährung überging, haben sich meine Lebensenergie und meine Verdauungskraft stetig erhöht. Mein Immun- und mein Hormonsystem sind leistungsfähiger als jemals zuvor.

Das Idealgewicht liegt für die meisten Menschen unter ihrem derzeitigen Gewicht. Wenn Sie Ihr persönliches Idealgewicht erreichen – was durchaus niedriger sein kann, als Sie

immer gedacht haben –, bedeutet dies jedoch keineswegs, dass Sie an Kraft oder Ausdauer verlieren. An meinem 47. Geburtstag schaffte ich noch immer 99 Liegestütze hintereinander, ohne ins Schwitzen zu kommen.

Besonders beachtenswert sind die vielen wissenschaftlichen Studien an Naturvölkern, die uns in Gesundheit und Langlebigkeit weit voraus sind. Hochinteressant sind außerdem die Erkenntnisse des Altersforschers Dr. Roy Walford [1924–2004]. In seinem Buch *Beyond The 120-Year Diet: How to Double Your Vital Years* beweist Dr. Walford mithilfe von Tierfütterungsversuchen, dass eine aus qualitativ hochwertigen, jedoch kalorienarmen Nahrungsmitteln bestehende Kost die Lebenserwartung von Tieren um bis zu 50 Prozent erhöhen kann. Auf den Menschen übertragen würde dies einer Lebenserwartung von 150 bis 160 Jahren entsprechen. Darüber hinaus lassen sich mit einer solchen Ernährungsweise Stoffwechselökonomie und Gesundheitszustand verbessern. Walford empfiehlt, etwa 1500 Kalorien pro Tag aufzunehmen. In seinem Buch liefert er eine Fülle von Beweisen dafür, dass sich dadurch eine beträchtliche Verlängerung der Lebenszeit erzielen lässt. Des Weiteren wird der Alterungsprozess verlangsamt und chronischen degenerativen Krankheiten vorgebeugt. Walford berichtet, dass sich die Lebenszeit der Mäuse, die mit einem Minimum an hochwertiger Nahrung auskommen mussten, um das 3- bis 4-Fache verlängern ließ. Einschränkungen der Nahrungsmengen erhöhen die Lebenserwartung – auch wenn sie erst in fortgeschrittenem Alter vorgenommen werden. Walford schreibt:

„ ... mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ist davon auszugehen, dass diese Ernährungsprinzipien auch beim Menschen die gleiche Wirkung erzielen werden.“

Walford meint, eine entsprechende Umstellung würde die Krankheitsanfälligkeit um die Hälfte reduzieren. Selbst wenn sie sich erst im mittleren Alter zu kalorienarmer, vitalstoffrei-

cher Kost entschlössen, ließe sich die Gesundheit der Menschen enorm verbessern und ihre Lebenserwartung verlängern. Walford ernährt sich konsequent nach den von ihm empfohlenen Richtlinien. Nach seinen Angaben sind in den Vereinigten Staaten 25 Prozent der Frauen und 12 Prozent der Männer fettleibig. Fettleibigkeit liegt dann vor, wenn das Körpergewicht eines Menschen mehr als 20 Prozent über dem seiner Größe und seiner Knochenstruktur entsprechenden Idealgewicht liegt. Es wird höchste Zeit, dass sich unsere Gesellschaft den wissenschaftlichen Erkenntnissen öffnet und die festsitzenden Vorstellungen über gesundes Aussehen neu überdenkt.

Durch Verzicht auf Fleisch werden Sie überschüssige Pfunde verlieren. Dieser Gewichtsverlust setzt sich fort, wenn Sie Milchprodukte von Ihrem Speisezettel streichen. Nach der Umstellung auf Rohkost werden Sie Ihr Idealgewicht bald erreichen. Wer sich von naturbelassenen, biologisch angebauten, vitalstoffreichen Lebensmitteln ernährt, dessen Körper ist gesünder und leistungsfähiger als der Körper eines Menschen, der sich von minderwertiger, konventionell angebaute Ware oder gar von Fast Food ernährt.

Wenn man sich von nur 1500 Kalorien ernährt, ist es besonders wichtig, dass die Nahrung qualitativ hochwertig ist. Eine vitalstoffreiche vegetarische Rohkosternährung nährt uns trotz geringer Nahrungsmengen optimal. Auch ohne Kalorienzählen gelang es mir, mit Rohkost mein Idealgewicht und die für mich optimalen Nahrungsmengen zu finden.

Es wird einige Zeit dauern, bis Sie sich an Ihren „neuen“ Körper gewöhnt haben. Es wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie sich nicht ständig mit Menschen umgeben, die Sie mit irrationalen Ängsten vor den angeblichen Gefahren der vegetarischen Ernährung belasten. Um auf derartige Einwände vorbereitet zu sein, sollten Sie sich mit den zahlreichen wissenschaftlichen Studien vertraut machen, die den gesundheitlichen Wert der pflanzlichen Kost belegen.

Der Heilungsprozess erleichtert auch das Loslassen alter,

einengender Gedankenmuster. In meiner Arbeit mit Gebet und Meditation, dem Nullpunktprozess (einem von mir kreierte Seminar), spirituellem Erwachen, energetischer Heilung, Reiki und Ernährungstherapie habe ich entdeckt, dass mentale „Gifte“ bei den meisten Menschen auf die gleiche Weise ausgeschieden werden. All diese Prozesse verstärken den Zufluss spiritueller Energie. Zugleich erhöhen sie die Fähigkeit unseres Organismus, mit hohen Energien umzugehen. Je mehr wir uns der wahren Gesundheit nähern, umso höher wird unsere Schwingungsfrequenz und umso größer unsere Vitalkraft. Obgleich es sich mit dem gegenwärtigen Messinstrumentarium noch nicht beweisen lässt, gehen viele Forscher davon aus, dass negative Gedankenmuster im feinstofflichen Bereich unseres Körpers auf einer niedrigen Schwingungsebene gespeichert werden. Sobald sich der Organismus auf ein höheres Schwingungsniveau begibt, müssen die niedrigen Frequenzen weichen. Sie können sich dann in Träumen, Meditationen oder Alltagsgedanken zeigen. Durch Rohkosternährung lassen sich diese negativen Energien auf sanfte Weise aus dem Körper entfernen.

Obgleich die Freisetzung unterdrückter Muster bei einer Umstellung auf Rohkost nur in milder Form auftritt, kann sie als belastend empfunden werden, insbesondere, wenn man unvorbereitet ist. Dies ist einer der Gründe, warum sich viele Menschen nur kurze Zeit von Rohkost ernähren können. Daher empfehle ich, den Rohkostanteil in der Ernährung nur allmählich zu erhöhen. Wenn Sie sich behutsam von einer Stufe der vegetarischen Ernährung auf die nächste begeben, wird sich Ihre Psyche stets auf die sich wandelnden energetischen Einflüsse einstellen können. Somit fällt es Ihnen leichter, die im Verlauf des Heilungsprozesses zunehmende Lebenskraft und die immer intensiver werdende Reinigung von negativen Gedankenmustern anzunehmen. Es dauert einige Zeit, bis Stoffwechsel wie Psyche sich an die neue Ernährung gewöhnt haben.

Neue Perspektiven

Eine Umstellung der Essgewohnheiten ist nicht die Suche nach der perfekten Ernährung, da es Perfektion nur jenseits des Körper-Geist-Komplexes gibt. Das einzig Perfekte ist die Wahrheit Gottes und seine Allgegenwart. Wir sind ein Teil dieser Perfektion, auch wenn wir uns dessen noch nicht bewusst sind. Eine gesunde Ernährung hilft uns, Bewusstsein und Körper zu reinigen, um diese absolute Ebene der Wahrheit besser wahrnehmen zu können. Doch durch gesunde Ernährung allein können wir Gott nicht näher kommen. Die Ernährung ist nicht das Wichtigste im Leben. Dennoch hilft sie, unserer Verbindung zum Göttlichen gewahr zu werden und uns bewusst darauf auszurichten.

Durch die Ernährung können wir unser Leben besser genießen und länger vital bleiben. Die Ernährung sollte jedoch nie als Ersatzreligion dienen. Sie ist lediglich ein Beitrag zum ausgeglichenen, harmonischen Leben im Einklang mit den universellen Gesetzen. Wenn Sie sich dem „bewussten Essen“ zuwenden, werden Sie bald intuitiv spüren, welche Nahrungsmengen Sie benötigen. Interessanterweise entsprechen diese sich auf natürliche Weise entwickelnden Gewohnheiten meist den Empfehlungen von Dr. Walford. Bei dieser harmonischen und ganzheitlichen Methode des „bewussten Essens“ müssen Sie dem Kalorienzählen keine Beachtung schenken.

Die bewusste Ernährung steht in engem Zusammenhang mit unserer inneren Ausgeglichenheit wie auch mit unserer Beziehung zum Umfeld, zur Gesellschaft und zum Leben an sich. Sie bildet ein Teil der sich im Zuge der menschlichen Entwicklung entfaltenden Harmonie mit den Naturgesetzen des Universums. Eine gesunde Ernährung ist kein mechanischer Prozess, sondern sollte als Bestandteil einer harmonischen Lebensführung angesehen werden, zu der auch die Ausübung eines den Neigungen entsprechenden Berufs, erfüllte zwischenmenschliche Beziehungen, Nächstenliebe sowie Medita-

tion und Gebet gehören. Spiritualität lässt sich in den Alltag übertragen, wenn Sie jeden Gedanken, jedes Wort und jede Handlung in Liebe beginnen. Erst durch diese Lebenseinstellung lässt sich eine individuelle Ernährung entwickeln, die unserem höchsten Bewusstseinszustand ebenso gerecht wird wie den Anforderungen des täglichen Lebens.

Mit der industrialisierten, mechanisierten und rationalen Lebensführung unserer westlichen Gesellschaft haben wir uns weit von einem Leben im Einklang mit der Natur entfernt. Wie sonst hätten sich gesundheitsschädigende Verfahren wie die radioaktive Lebensmittelbestrahlung durchsetzen können? Die Tatsache, dass wir die Geschenke der Natur solch zerstörerischen Prozessen aussetzen, ist ein Beispiel für den Kampf, den unsere Gesellschaft gegen die Natur führt.

Was normal erscheint, ist in Wirklichkeit anormal, und was merkwürdig anmutet, entspricht eigentlich eher dem Ideal. Becky Gillette und Kate Dumont berichten in der Zeitschrift *East West Journal*, dass zwei Drittel der US-Amerikaner an ernährungsbedingten Krankheiten sterben. Allein für das Jahr 1987 wurde bei 1,5 Millionen Todesfällen in den USA eine falsche Ernährung verantwortlich gemacht. Chronisch-degenerative Erkrankungen lassen sich durch eine Ernährungsumstellung vermeiden und teilweise sogar heilen.

Vegetarier werden manchmal als „schräge Vögel“ belächelt, die sich von Körnern ernähren. Es ist ungemein schwer, sich von ungesunden Gewohnheiten zu trennen, wenn wir dabei permanent gegen den Widerstand von Familienangehörigen und Freunden anzukämpfen haben. Haben Sie den Mut, Ihre alten Programme zu betrachten und sich von gesundheitsschädigenden Mustern zu lösen. Lassen Sie das hinter sich, was Ihre Gesundheit und Harmonie einschränkt. Die allmähliche Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten trägt allen physiologischen und mentalen Veränderungen Rechnung, sodass sich das Spirituelle in Ihrem Leben immer besser entfalten kann.

Es bedarf einiger Planung, um die in diesem Buch vorgestellten Prinzipien in die individuelle Ernährungsweise zu integrieren. Der Prozess ist jedoch praxisbezogen. Durch eigene Versuche erforschen Sie mit der Zeit, was Ihnen die Wahrnehmung der göttlichen Einheit erleichtert. Der innere Drang, das Göttliche zu erfahren, ist dabei der Wegweiser, der Sie zu den geeigneten Lebensmitteln führt.

Am besten beginnen Sie bei Ihrer jetzigen Ernährungsweise. Es gilt herauszufinden, welche Nahrungsmenge Ihrem Körper-Geist-Seele-Komplex am zuträglichsten ist. Dadurch wird bereits der Fluss der kosmischen Energie in Ihren Körper verstärkt und Ihnen die Wahrnehmung Ihrer liebevollen Verbindung zum Göttlichen erleichtert.

Ihre Verdauungsorgane werden es Ihnen danken, wenn Sie sich auf maximal drei Mahlzeiten pro Tag beschränken. Zwischen den Mahlzeiten sollten Sie höchstens ein Stück Obst oder Säfte zu sich nehmen. Eine Ausnahme machen hierbei Personen, die unter Hypoglykämie leiden. Die Unterzuckerung erfordert eine häufigere Nahrungsaufnahme, bis der Zustand stabilisiert oder geheilt ist.

Weiterhin ist es wichtig, die Nahrung gut zu kauen und in friedlicher, angenehmer Atmosphäre zu essen, um die Verdauung zu erleichtern. Es gibt mehrere Stufen der Ernährungsumstellung, die jeweils in einem Zeitraum von etwa drei Monaten bzw. einer Jahreszeit durchlaufen werden. Dieses Konzept der Kostumstellung ermöglicht Ihnen stetiges spirituelles Wachstum, während Sie schrittweise zu der für Sie geeigneten Ernährungsweise finden.

Auf die vier Phasen der Ernährungsumstellung werde ich später noch ausführlich eingehen. An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick verschaffen. Schritt eins ist die Vermeidung aller säurebildenden Produkte und der vermehrte Verzehr von naturbelassenen, biologisch angebauten Lebensmitteln. Das bedeutet, dass Sie alle stark verarbeiteten, bestrahlten, chemisch behandelten, pestizid- und fungizidbelasteten Nah-



Gabriel Cousens
Vier Schritte zur bewussten Ernährung
Der Weg zu Gesundheit und Transformation

Dr. Gabriel Cousens hat mit seinen Büchern ein umfassendes Grundlagenwerk zum Thema „Ernährung“ verfasst, das in den USA den Status einer Vegetarierbibel erreicht hat. Im vorliegenden Band macht er deutlich, wie wichtig die Umstellung auf eine bewusste Ernährung ist. Er zeigt, wie wir intelligente Entscheidungen für Gesundheit und Lebensqualität treffen und uns langsam, undogmatisch und vor allem genussvoll zu einem bewussten Esser wandeln können. Dazu schlägt er einen Weg in vier Schritten bzw. Stufen vor. Besonders wichtig auf diesem Pfad sind z.B. die Enzyme, die das Immunsystem stärken, strukturiertes Wasser sowie die Bioelektrizität und das Zeta-Potenzial der lebendigen Nahrung. Außerdem spricht Dr. Cousens über die Risiken von Milchprodukten, Fleisch, Fisch und erhitzten Fetten sowie von chemischen Schadstoffen in unseren Lebensmitteln.

241 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-238-0