

Dr. Brian Clement

WunderLebensMittel

Mit dem bewährten *Hippocrates-Programm*
Lebenskraft tanken – für Gesundheit,
Vitalität und Wohlbefinden

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl

Titel der Originalausgabe: *Hippocrates LifeForce: superior health and longevity*,
erschienen bei *Healthy Living Publications*, Summertown/USA

Translation Rights arranged with *Healthy Living Publications*,
Summertown/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Redaktionelle Beratung: Bernhard Kaspereit

Korrektur: Hans Jürgen Kugler

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Schultheis Druckproduktion, Offenbach

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-213-7

Inhalt

<i>Dank</i>	6
<i>Vorwort</i>	7

Einführung Ein natürlicher Weg der Heilung für jeden von uns	10
1 Schluss mit Modediäten und Ernährungsmythen!	22
2 Heilung beginnt in Ihrem Kopf	42
3 Die chemische Körperbelastung reduzieren	58
4 Was die Natur Ihrem Körper schenkt	84
5 Wie Nahrung zum Heilmittel wird	108
6 Reine Nahrungsmittel für ein längeres Leben	144
7 Ihr Lebensstil – von der Blei- zur Platin-Ebene	166
8 Ihr individuelles Gesundheitsnetzwerk schaffen	190
9 Rezepte aus der Hippocrates-Küche	206
10 Therapeutisches Saftfasten	230
11 Sprossen	238
12 Sekundäre Pflanzenstoffe und hilfreiche Mikroorganismen	252
13 Vitamine, Proteine, Fette, Mineralstoffe & Spurenelemente	256
14 Heilende Kräuter	282
15 Geräte, Utensilien, Zutaten und ihre Bezugsquellen	290

Anhang

<i>Quellenverzeichnis</i>	294
<i>Index der Rezepte aus der Hippocrates-Küche</i>	301
<i>Literaturempfehlungen</i>	302
<i>Bildnachweise</i>	314

Dank

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die mein Leben, unsere Erde, unsere Vergangenheit und unsere Zukunft mit mir teilen. Vor allem meiner Familie, meinen Freunden und Mitarbeitern, die dazu beitragen, dass mein Werk sich in Liebe weiterentwickeln kann.

Und natürlich meinen Lesern, die durch ihre täglich neue Hingabe an sich selbst und unsere Welt unser aller Leben bereichern.

Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken und Methoden wurden vom Autor sorgfältig recherchiert, geprüft und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Wenn Sie ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Heilpraktiker und besprechen Sie mit ihm, ob und wie sich die Ratschläge dieses Buches in Ihre Behandlung integrieren lassen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die in Zusammenhang mit der Anwendung der in diesem Buch gegebenen praktischen Hinweise geltend gemacht werden.

Vorwort

Brian Clement und ich sind auf unterschiedlichen Wegen zu derselben Schlussfolgerung gekommen: Reine, das heißt naturbelassene biologisch angebaute Nahrung ist unverzichtbar, wenn wir wirklich gesund sein wollen.

Diese Überzeugung ist Frucht meiner nahezu fünfzigjährigen Forschungsarbeit auf den Gebieten der Ernährungswissenschaft und der Biochemie. Zahlreiche empirisch belegte Daten zeigen, dass unsere Nahrung krank, aber auch gesund machen kann. In dem von mir mit verfassten Buch *China Study*¹ werden die Ergebnisse einer Studie vorgelegt, die über 20 Jahre lang mit 6500 Erwachsenen durchgeführt wurde und einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Ernährung und verschiedenen Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Beschwerden ergab. Meine weiteren, aus Mitteln des *National Institute of Health* finanzierten Forschungen über den Zusammenhang von Krankheit und Ernährung, deren Ergebnisse in führenden wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht wurden, bestätigen die Erkenntnisse aus der genannten Studie.

Brian konnte in den drei Jahrzehnten, in denen er als Leiter des *Hippocrates Health Institute*² tätig war, tagtäglich beobachten, welche Lebensmittel das menschliche Immunsystem wirksam stärken. Er hat mit Tausenden von Patienten gearbeitet, die unter allen nur erdenklichen Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit litten. Diese klinische Erfahrung ermöglichte es ihm, das Behandlungskonzept des Gesundheitszentrums – verbesserte Gesundheit und höhere Lebenserwartung durch vollwertige, lebendige pflanzliche Nahrung – fortlaufend zu verbessern.

Verschiedene Vorträge, die ich am *Hippocrates Institute* in West Palm Beach hielt, boten Brian und mir Zeit und Gelegenheit zum Ge-

¹ Die in *WunderLebensMittel* genannten Werke finden Sie unter „Literaturempfehlungen“, Seite 302 ff., aufgelistet. Anm. d. dt. Hrsg.

² Privates Gesundheitszentrum für alternative Medizin und Rohkost-Ernährung mit Sitz in West Palm Beach/Florida, gegründet von der Pionierin Ann Wigmore. Anm. d. Übers.

dankenaustausch, und so nehme ich die Gelegenheit gern wahr, dem Leser Brians Buch *WunderLebensMittel* ans Herz zu legen, denn ich weiß, dass die Ausführungen, die der Leser darin findet, auf einem soliden, aus der Praxis gewonnenen Erfahrungswissen gründen.

Unsere Ansichten in puncto Ernährung weisen zwar viele Gemeinsamkeiten auf, dennoch sind sie nicht völlig deckungsgleich. (Bei dieser Gelegenheit kommt mir die alte Redensart in den Sinn: Wenn zwei in allem einer Meinung sind, hat einer der beiden nicht nachgedacht.) Was mich an den Daten, die einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Gesundheitszustand und individuellen Ernährungsgewohnheiten belegen, vor allem interessiert, sind die ebenso breit gestreuten wie tief greifenden positiven Wirkungen, die vollwertige Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs (naturbelastetes Obst, Gemüse, ungeschältes Getreide und Hülsenfrüchte) im Rahmen unserer Ernährung entfalten. Unter „vollwertigen Lebensmitteln“ verstehe ich solche, die der Mensch im Laufe der Evolutionsgeschichte in seiner natürlichen Umwelt vorgefunden hat und die so die physiologische Reaktion des menschlichen Organismus auf Nahrung geprägt haben.

Das Gesundheitsprogramm des *Hippocrates Institute* betont ebenfalls die Wichtigkeit einer vollwertigen Ernährung auf pflanzlicher Basis, geht aber noch einen Schritt weiter: Brian Clement zufolge sollten bestimmte Nahrungsmittel beziehungsweise Kombinationen derselben roh verzehrt werden, damit sie eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit entfalten können. Aus wissenschaftlicher Sicht würde ich mir wünschen, es gäbe für diese Behauptung mehr empirische, durch Kontrollgruppenstudien belegte Beweise, selbst wenn diese Methodik auch nicht immer zu korrekten Schlussfolgerungen führt.

Vieles von dem, was wir in Bezug auf Gesundheit und Ernährung für wahr halten, bedürfte eigentlich einer gründlicheren Überprüfung durch die Wissenschaft. In der Tat sind einige dieser viel zitierten „wissenschaftlich fundierten“ Thesen schlicht falsch, manchmal sogar eine Gefahr für die öffentliche Gesundheit.

Nichtsdestotrotz bin ich beeindruckt von der unglaublichen Fülle an Indizien, die auf einen höheren gesundheitlichen Wert roher Nahrungsmittel hindeuten. Dass sich beim Garen bestimmter Lebensmittel Schadstoffe bilden, dass unsere Nahrung in besorgniserregendem Umfang mit giftigen Chemikalien belastet ist sowie dass Nährstoffe durch das Erhitzen teilweise beziehungsweise vollständig verloren gehen – all das sind gut dokumentierte Fakten. Diese Erkenntnisse sprechen für den höheren Wert roher, naturbelassener Nahrung für unsere Gesundheit. Deshalb bin auch ich der Meinung, dass, sollte es tatsächlich einen besseren Weg zur Gesundheit geben, als ich ihn vertrete, dieser über das Hippocrates-Gesundheitsprogramm führen könnte.

Wie Brian bin ich mir durchaus der Gefahren bewusst, die sich abseits der Hauptstraßen der Wissenschaft ergeben, noch gefährlicher allerdings scheint mir, nicht über den eigenen Tellerrand zu schauen. Angesichts der Fülle an Daten, die für eine positive Wirkung roher Lebensmittel auf unsere Gesundheit sprechen, scheint es mir durchaus möglich, dass Rohkost die für den menschlichen Körper beste und gesündeste Form der Ernährung sein könnte. Falls Sie den Wunsch haben sollten, die Rohkost-Ernährung – wenn auch nur für eine bestimmte Zeit – auszuprobieren, wofür es allerlei gute Gründe gibt, so bietet Ihnen dieses Buch einen idealen Einstieg.

Dr. T. Colin Campbell,
Professor für Biochemie der Ernährung
an der *Cornell University* in Ithaca/New York

Einführung

Ein natürlicher Weg der Heilung für jeden von uns



Deine Nahrung sei deine Arznei.
Hippokrates, 5. Jh. v. Chr.

Jeder Mensch ist von Lebenskraft durchdrungen. Diese Energie ist eine natürliche, erneuerbare Kraftquelle, ein Naturprinzip, das uns Glück und Gesundheit schenkt. Wenn wir uns den Weg zu ihr erst einmal eröffnet haben und sie pflegen, kann sie unser Leben verlängern und uns ein höheres Maß an geistiger und körperlicher Gesundheit schenken.

Um dieses Ziel zu erreichen, brauchen Sie weder teure medizinische Geräte noch irgendwelche pharmazeutischen Mittel. Sie müssen auch kein vom Schicksal begünstigtes Wesen mit besonders widerstandsfähigem genetischem Material sein, um ein gesegnetes Alter zu erreichen und über Krankheit und Gebrechen zu triumphieren. Sie müssen nur an sich selbst glauben.

Wenn Sie *WunderLebensMittel* lesen, werden Sie feststellen, dass es für diese Behauptung durchaus Belege gibt. Das Hippocrates-Gesundheitsprogramm ist eine Kombination von Methoden und Übungen, mit denen auch Sie – wie die etwa 300.000 Menschen, die bereits an unseren Kursen teilgenommen haben – lernen können, die natürliche Lebenskraft zu nutzen, um Ihr grenzenloses Selbstheilungspotenzial zu erneuern und zu stärken. Diese Lebenskraft ist die überall in der Natur vorhandene elektrische Schwingung, die unseren Körper wieder gesunden lässt. In roher, lebendiger Nahrung steht sie uns in leicht verwertbarer Form zur Verfügung. Sie vermag die Zellen des menschlichen Körpers energetisch aufzuladen, denn sie bringt Sonnenlicht, die Heilwirkung unserer wertvollsten Pflanzen und unser Immunsystem auf kürzestem Weg zusammen.

Arbeiten unser Denken, unser Immunsystem und die lebensfördernden Nährstoffe naturbelassener, lebendiger Nahrung zusammen, so entfaltet die Lebenskraft ihre heilende Wirkung. Das gesamte Hippocrates-Gesundheitsprogramm baut auf dieser synergetischen Wechselwirkung auf. Wenn Sie die Empfehlungen, die in *WunderLebensMittel* gegeben werden, beherzigen, können auch Sie von den Vorteilen dieses Programms profitieren.

In einer vollkommenen Welt wäre dieses Buch überflüssig, denn da wäre Gesundheit ein ganz natürlicher Zustand. Doch unsere moderne Zivilisation ist mit Riesenschritten auf besorgniserregende Weise von dem Weg abgewichen, den die Natur uns zugedacht hat. Allzu viele Menschen erliegen den Einflüsterungen von Interessengruppen (Nahrungsmittelproduzenten, Pharmafirmen und Ärztenverbänden), die nur ihr eigenes wirtschaftliches Wohl im Auge haben. Wunderpillen und mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Nahrung sollen unsere Gesundheit erhalten und unseren Nährstoffbedarf decken.

Diese irrigen Vorstellungen haben uns an den Punkt gebracht, an dem wir jetzt stehen: Unsere Lebensmittel, unsere Heilmittel und unsere Umwelt sind in einem höchst bedenklichen Ausmaß chemisch belastet. Das schädigt nicht nur unseren Körper auf unter-



Unsere „chemische Körperbelastung“ zu reduzieren ist ungeheuer wichtig, denn wir kommen zwangsläufig jeden Tag über Atemluft, Gebrauchsgegenstände, Nahrung und Wasser mit Tausenden von synthetischen Stoffen in Berührung

schiedlichste Weise, sondern wirkt sich auch negativ auf unser Gesundheitssystem aus, das uns wiederum bei steigenden Beiträgen eine immer schlechtere Versorgung bietet.

Tagtäglich kommen wir mit Tausenden synthetisch hergestellten Chemikalien in Berührung, die wir über Nahrung, Trinkwasser, Atemluft oder Gebrauchsgegenstände aufnehmen. Für unseren Körper sind die meisten dieser Chemikalien Fremdstoffe, die er nicht verwerten kann. Keiner von uns ist heute noch wirklich

„schadstofffrei“. Dieses Phänomen ist als „chemische Körperbelastung“ bekannt. Glücklicherweise lässt sich diese Schadstoffbelastung reduzieren, wenn auch nicht ganz vermeiden.

Was heute im Normalfall auf unseren Tellern landet, ist nicht nur mit Pestiziden, Konservierungsstoffen und Dutzenden anderer synthetisch hergestellter Chemikalien belastet, es fehlt ihm darüber hinaus an Lebenskraft und meist auch an Enzymen, denen zentrale Aufgaben im Stoffwechsel zukommen. Auf jeder Stufe des Wachstums und der Herstellung unserer Nahrung werden heute aus Profitgier und Bequemlichkeit essenzielle Nährstoffe vernichtet, angefangen beim Einsatz von Kunstdünger bis hin zur Weiterverarbeitung der Lebensmittel bis zum Garprozess.

Unser Körper benötigt die Energie, die eigentlich unserem Immunsystem zur Verfügung stehen sollte, nun für den Umgang mit Schadstoffen und Abfallprodukten. Giftstoffe, die der Körper nicht ausscheiden kann, speichert er im Körperfett und in den Organen, die so zu tickenden Zeitbomben werden. Kommen dann noch Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten hinzu, können bedenkliche Reaktionen auftreten. Wie wir am *Hippocrates Institute* an den Menschen, die sich für unser Programm entscheiden, feststellen konnten, leiden sie vor allem unter diesen Nebenwirkungen.

Allein die Zahlen in den Gesundheitsstatistiken der Industrieländer der Erde zeigen uns, wie gefährlich unsere Lebensweise ist:

- Im Laufe ihres Lebens entwickeln jeder zweite Mann und jede dritte Frau eine Krebserkrankung. Mit 58 Millionen Toten jährlich ist Krebs weltweit eine der Haupttodesursachen.
- Die meisten Todesfälle gehen auf das Konto von Herz-erkrankungen, allein in den USA sterben daran pro Jahr 700.000 Menschen.
- Mittlerweile haben fast 20 Prozent der US-Bevölkerung Diabetes. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rechnet damit, dass die Zahl der Todesfälle infolge von Diabetes in den kommenden 10 Jahren weltweit um 50 Prozent zunehmen

wird. Nahezu die Hälfte aller neu diagnostizierten Diabetesfälle werden Kinder sein.

- Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass weltweit 1,6 Milliarden Menschen übergewichtig und 400 Millionen fettleibig sind. Die WHO erwartet ferner, dass sich diese Zahlen bis zum Jahr 2015 auf 2,3 Milliarden beziehungsweise 700 Millionen erhöhen werden.
- Man schätzt, dass heute ein Drittel aller Paare Fruchtbarkeitsstörungen hat.
- In den vergangenen 20 Jahren sind Atemwegserkrankungen bei Kindern im Vorschulalter in Europa und Nordamerika um 160 Prozent gestiegen.

Vor 20 Jahren war eines von 2000 Schulkindern von Autismus betroffen, während es heute eines von 175 Kindern ist.

Diese beunruhigenden Entwicklungen haben schließlich in allen Industrienationen der Erde zu einer Krise der Gesundheitssysteme mit einer entsprechenden Kostenexplosion geführt mit der Folge, dass wir immer mehr Geld für immer weniger Leistung ausgeben.

Am *Hippocrates Institute* erleben wir hautnah, dass die oben genannten Zahlen den Tatsachen entsprechen. Wir haben ganz konkret mit ihren Auswirkungen zu kämpfen. Im Laufe der vergangenen zehn Jahre wurden die Menschen, die an unserem Programm teilnahmen, immer jünger und ihr Gesundheitszustand immer schlechter. Schon in ihren Zwanzigern weisen sie Symptome auf, die früher als typische Altersleiden galten. Wir beobachten Wechseljahres-Beschwerden bei Frauen, die noch keine dreißig sind. Die Pubertät beginnt manchmal schon bei achtjährigen Mädchen. All das zeigt allzu deutlich, dass unsere moderne Zivilisation in einer Krise steckt.

Zunehmend aber scheint sich das Bewusstsein auszubreiten, dass unsere Gesundheit und unser Leben in erheblichem Maße aus dem Lot geraten sind. Dieser allmähliche Bewusstseinswandel zeigt sich unserer Meinung nach deutlich an einem bis dato ungekannnten Ausmaß der Unzufriedenheit der Menschen mit dem

bestehenden Gesundheitssystem. Ein Artikel der *New York Times* aus dem Jahr 2000 greift einige der Kritikpunkte auf: „Streitigkeiten mit Krankenkassen wegen der Kostenübernahme, einander widersprechende medizinische Studien und Medienberichte über Pharmakonzerne, die die Nebenwirkungen ihrer Produkte vertuschen, tragen zur wachsenden Unzufriedenheit bei.“

Als Folge dieser Entwicklung sind mehr Menschen denn je bereit, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Sie greifen zu gesünderen Lebensmitteln, achten auf die Signale ihres Körpers, treffen gesundheitliche Entscheidungen „aus dem Bauch heraus“, wie einige Befragte, die sich für alternative Behandlungsmethoden entschieden hatten, der *Times* gegenüber äußerten.

T. Colin Campbell, Professor für Biochemie der Ernährung an der *Cornell University* in Ithaca/New York hat selbst zahlreiche Studien zum Thema gemacht und mehr als 350 wissenschaftliche Aufsätze verfasst, in denen er auf den eindeutigen Zusammenhang zwischen mangelnder Gesundheit und schlechter Ernährung hinweist. Sowohl die Daten, die er erhoben hat, als auch die Schlussfolgerungen, die er daraus zieht, sind hieb- und stichfest. „Die Antwort auf die amerikanische Gesundheitskrise sind die Nahrungsmittel, die jeder von uns täglich auswählt und zu sich nimmt. So einfach ist das“, schreibt er in seinem Buch *China Study*³, in dem er seine bahnbrechenden Forschungen zu Ernährung und Krankheit ausführlich darstellt. Und Dr. Campbell fährt fort: „Gäbe es in Medizinerkreisen ein besseres Verständnis für die Wichtigkeit der Ernährung und eine größere Akzeptanz für Prävention und natürliche Behandlungsmethoden, würden wir im letzten Stadium einer Erkrankung nicht so viele toxische, potenziell tödliche Drogen in unsere Körper hineinschütten.“⁴

³ Campbell, T. Colin, Campbell, Thomas M.: *China Study*, S. 20 (alle Textstellen aus *China Study* zitiert mit freundlicher Genehmigung des Verlags Systemische Medizin, Bad Kötzing)

⁴ Campbell, T. Colin, Campbell, Thomas M.: *China Study*, S. 18

Die klinischen Daten, die wir ein halbes Jahrhundert lang hier im *Hippocrates Institute* gesammelt haben und die ich in *WunderLebensMittel* vorlege, sind – zusammen mit Dr. Campbells Forschungsergebnissen – ein klarer Beweis dafür, dass zwischen toxisch belasteter Nahrung und einem sich sukzessive verschlechternden Gesundheitszustand ein direkter Zusammenhang besteht. Gesundheit und Genesung haben also in jedem Fall mit gesunder Ernährung zu tun.

Ein gesunder Mensch ist ein glücklicher Mensch

Gewöhnlich fragen wir unsere Gäste, aus welchen Gründen sie an unserem Programm teilnehmen wollen. Die Antwort fällt meist recht vorhersehbar aus: „Ich möchte meine Krankheit überwinden“ oder „Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun“. Sie können sich vielleicht vorstellen, wie überrascht diese Menschen uns ansehen, wenn wir ihnen erklären, dass das nicht der wirkliche Grund sei.

„Sie sind eigentlich hier, weil Sie glücklich sein möchten“, sagen wir zu ihnen. Gewöhnlich werden sie dann ganz still. Und nach einer kurzen Pause folgt ein Seufzer der Erleichterung. Das Streben nach Gesundheit ist letztlich ein Streben nach Glück. Wenn wir uns das klarmachen, fällt es uns leichter, an unseren „hausgemachten“ Blockaden zu arbeiten, die uns daran hindern, glücklich zu sein.

Das größte Hindernis auf dem Weg zu Glück und Gesundheit stellen meist unsere eigenen Zweifel dar. Die meisten Menschen hängen ihr Leben lang an Denkmustern, die sie von dem abhalten, was sie eigentlich tun möchten. Diese Vorstellungen entstehen auf ganz unterschiedliche Weise. Vielleicht hat ein Mensch, den sie bewundert haben, sie auf wenig einfühlsame Art kritisiert. Vielleicht liegen sie aber auch in traumatischen Erfahrungen begründet.

Wie auch immer ... Die Ansicht, dass unser Leben bestimmten Beschränkungen unterliegt, ist ein Stolperstein auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Glück. Ein Programm, das uns Gesundheit und ein längeres Leben schenken und unseren Körper regenerieren soll, muss sich daher auch mit diesen „geistigen Giften“ beschäftigen.

Margaret, einer unserer Gäste, ist dafür das beste Beispiel. Man hatte bei Margaret Leberkrebs diagnostiziert und ihr, nachdem man sie in zwei renommierten Krebskliniken untersucht hatte, mitgeteilt, dass sie nur noch kurze Zeit zu leben habe. Als sie wieder zu Hause war, hoffte Margaret, bei ihrem Mann, mit dem sie vierzig Jahre verheiratet war, Trost und Unterstützung zu finden. Er aber bestand darauf, dass sie die verordnete Therapie fortsetzte, auch wenn es in der Klinik hieß, diese könne ihren Tod allenfalls ein wenig hinauszögern.

Doch Margaret stellte fest, dass sie die engen Vorstellungen ihres bisherigen Lebens satt hatte. Um den Krebs zu bekämpfen, stellte sie ihre Ernährungsgewohnheiten und ihre gesamte Lebensweise radikal um, obwohl Freunde und Familienangehörige nicht wenig Druck auf sie ausübten ... Und ihre Strategie ging auf. Selbst als ihre Ärzte sie für vollkommen geheilt erklärten, zweifelten die Menschen in ihrer Umgebung immer noch an der Richtigkeit ihrer Entscheidung.

„Woher haben Sie bei all diesen Widerständen die Kraft genommen, das zu tun, was Sie für richtig hielten?“, fragte ich Margaret. Und sie erzählte mir eine Geschichte, die sie als Kind erlebt hatte: Ihr Onkel war von einem Zug erfasst und für tot erklärt worden. Als seine Verwandten den Holzsarg ins Haus trugen, hörten sie Geräusche, die aus dem Sarg zu kommen schienen. Daraufhin öffnete Margarets Vater den Sarg, und zur grenzenlosen Überraschung aller sah der Onkel Margaret mit weit geöffneten Augen an.

Dieses Erlebnis hatte Margaret zutiefst geprägt. Die Lehre, die sie daraus gezogen hatte, war ebenso einfach wie tiefgründig: Mag uns etwas noch so endgültig und unwiderruflich erscheinen – wie die Konfrontation mit dem Tod –, so bleibt doch immer noch die Frage, ob das, was wir glauben oder sehen, tatsächlich der Wirklichkeit entspricht. Diese Erfahrung brachte Margaret dazu, stets für eine positive Wendung des Schicksals offen zu sein, auch wenn alle anderen die Hoffnung längst aufgegeben hatten.

Wir alle wissen, dass wir naturbelassene, vollwertige Nahrung brauchen, um unseren Körper gut zu versorgen. Und wir brauchen

heilsame Gedanken, um unsere Taten und Emotionen zu nähren. Glück heißt nicht, alles im Leben auf die leichte Schulter zu nehmen, sondern zu lernen, die erträgliche Leichtigkeit des Seins voller Anmut zu leben.

Mein Freund, der mittlerweile verstorbene Norman Cousins, hat uns eine ebenso einfache wie klare Botschaft über das Glück und seine Wirkung auf unsere Gesundheit hinterlassen: Humor heilt. Mit einem herzlichen Lachen ließ er seine Krankheit einfach dahinschmelzen wie Butter in der Sonne. In dem Buch *Der Arzt in uns selbst* beschreibt er diese Erfahrung. Den Rest seines Lebens widmete er der Aufgabe, die Menschen zu lehren, dass sie selbst darüber entscheiden, ob sich ihre Gesundheit und ihr Leben zum Guten oder zum Schlechten wenden.

Laden Sie sich auf mit Lebenskraft!

Das Behandlungskonzept des *Hippocrates Institute* war – seit seiner Gründung im Jahr 1956 durch Ann Wigmore (der später Viktoras Kulvinskis zur Seite trat) – der Überzeugung verpflichtet, dass unser Körper sich selbst heilt und regeneriert, sofern die richtigen Mittel und Bedingungen dafür geschaffen werden. Letztlich geht diese Form der Behandlung auf Hippokrates, den Vater der modernen Medizin, zurück, der sie an seine Nachfolger weitergegeben hat.

Der griechische Arzt Hippokrates lebte im 5. Jahrhundert vor Christus. Er behandelte den menschlichen Körper nicht als Ansammlung von verschiedenen Gliedmaßen und Organen, sondern als einen ganzheitlich arbeitenden Organismus. Er lehrte eine natürliche Form der Behandlung, die auf gesunder Ernährung basiert, und stellte einen ersten Kodex der ärztlichen Standesethik auf. Noch heute müssen angehende Mediziner den Hippokratischen Eid ablegen. In der Eidesformel, die 400 v. Chr. niedergeschrieben wurde, heißt es: „Ich werde niemandem ... ein tödliches Gift geben ...“

Diese Mahnung scheint von der modernen Medizin weitestgehend vergessen worden zu sein, da Ärzte blindlings und reflexhaft jedes neue Medikament verordnen, das die Marketing-

abteilung der Pharmakonzerne ihnen anpreist. Meist verordnen Ärzte tatsächlich die Medikamente, die die Pharmavertreter ihnen andienen.

In den fünfzig Jahren seines Bestehens haben wir am *Hippocrates Institute* mit fast jedem Leiden und Gebrechen zu tun gehabt, die den Menschen befallen können. Manche unserer Gäste beziehungsweise Kursteilnehmer kommen quasi mit einem Todesurteil in der Tasche zu uns, das ihr Arzt, der ihnen nur noch ein paar Wochen oder Monate zu leben gegeben hat, ihnen ausgestellt hat. Andere kommen, weil sie an die vorbeugende Medizin glauben und wissen, wie wichtig es ist, den Körper zu entgiften, um das Immunsystem zu stärken. Andere wiederum wollen den Alterungsprozess hinauszögern, Übergewicht abbauen oder einfach nur ihr Wohlbefinden steigern.

Wer koffein- oder zuckersüchtig ist, erzielt mit unserem Programm genauso gute Ergebnisse wie Menschen mit Essstörungen. Leiden Sie an Übergewicht, so werden überflüssige Pfunde purzeln. Sind Sie hingegen untergewichtig, werden Sie ein paar Kilo zulegen, sodass sich Ihre Gesundheit stabilisiert.

Nun mögen Sie sich vielleicht fragen: „Wie kann ein und dasselbe Programm bei derart unterschiedlichen Problemen helfen?“ Die Antwort ist einfach und hat dennoch weitreichende Konsequenzen: Wir haben im Rahmen unserer Forschungen entdeckt, dass rohe, lebendige Nahrung im Körper quasi einen „Schutzreflex“ auslöst. Rohkost versorgt den Körper mit Nahrung und mit Lebenskraft. Beides hilft jedem von uns, das für ihn ideale Gewicht zu erlangen. Während wir unseren Hunger stillen, erhält der Körper auch auf anderen Ebenen, was er wirklich braucht.

Am *Hippocrates Institute* sehen wir unsere Aufgabe darin, Menschen mit gesundheitlichen Problemen einen Rahmen zu geben, in dem sie mit unserer Unterstützung lernen, ihr Immunsystem mit der Lebenskraft roher Nahrung zu stärken. Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage für Gesundheit, doch bis jetzt hat die westliche Schulmedizin diesem Selbstheilungsmechanismus leider kaum Beachtung geschenkt beziehungsweise

ihn durch Verordnung toxisch wirkender Medikamente zusätzlich geschwächt.

Mit unseren Vorstellungen von Gesundheit und Heilung, die von einigen Schulmedizinern kontrovers diskutiert werden, nehmen wir am *Hippocrates Institute* seit jeher eine Sonderstellung ein. Doch wann immer Sie hören, jemand oder etwas werde „kontrovers diskutiert“, sollten Sie innehalten. Mit diesem Begriff wird nämlich allerhand Schindluder getrieben. Eine bestimmte Meinung oder medizinische Behandlungsmethode mit diesen Worten abzustempeln ist häufig nur eine bequeme Möglichkeit, einen ganzen Forschungszweig in Misskredit zu bringen, ohne sich gebührend mit seinen Ergebnissen auseinandersetzen zu müssen.

„Allzu oft ist ein Meinungsstreit allerdings nicht das Ergebnis einer legitimen wissenschaftlichen Debatte, sondern er reflektiert stattdessen die empfundene Notwendigkeit, Forschungsergebnisse hinauszuzögern und zu verzerren“⁵, bemerkt Dr. Campbell und geht dabei auf einige seiner Kritiker ein, die seine Ergebnisse zu Unrecht als „kontrovers“ bezeichneten. „Die Aufrechterhaltung einer Kontroverse als Mittel dafür, Forschungsergebnisse zu diskreditieren, die sonst für wirtschaftliches und soziales Unbehagen sorgen würden, ist eines der größten Vergehen in der Wissenschaft.“⁶

Die Mitarbeiter des *Hippocrates Institute* betreiben Tag für Tag klinische Forschung, um unser Ernährungs- und Gesundheitsprogramm immer weiter zu verbessern. Dieses „In-Vivo-Laboratorium“ hat Pionierarbeit geleistet auf dem Gebiet der enzymreichen Ernährung, die unser aller Lebenskräfte zu erneuern vermag. Durch diese Forschungsarbeit und die praktische Anwendung ihrer Ergebnisse haben wir einen umfangreichen Wissensschatz erworben.

WunderLebensMittel will Ihnen nun den direkten Zugriff auf diese Forschungsergebnisse ermöglichen, die in jahrzehntelanger Arbeit zusammengetragen wurden. Sie werden ferner Erfahrungs-

⁵ Campbell, T. Colin, Campbell, Thomas M.: *China Study*, S. 203

⁶ Campbell, T. Colin, Campbell, Thomas M.: *China Study*, S. 203 f.

berichte unserer Kursteilnehmer lesen, die sich selbst geheilt haben, nachdem die westliche Schulmedizin ihnen nur wenig oder gar keine Hoffnung auf Genesung mehr bescheinigte.

Dieses Buch ist außerdem ein Selbsthilfeeitfad, der Sie dabei unterstützen soll, gesund zu werden oder zu bleiben. Ich werde außerdem auf die psychischen Wurzeln Ihrer schädlichen Essgewohnheiten eingehen und Strategien aufzeigen, wie Sie sich Ihr eigenes System zur Unterstützung aufbauen können. Ich bitte Sie, sich stets bewusst zu machen, dass Sie nicht nur in Ihren vier Wänden, Ihrem sozialen Umfeld und Ihrer Umwelt leben, sondern auch – was vielleicht noch viel wichtiger ist! – in Ihren Gedanken, Ihren Emotionen und Ihren Handlungen. Sie sollten all das, was Sie in *WunderLebensMittel* lesen, Tag für Tag beherzigen, wenn Sie gesund bleiben wollen und sich ein erfülltes Leben wünschen.

Deswegen geht es in den ersten Kapiteln auch um die Macht Ihrer Gedanken und Vorstellungen und darum, welchen Einfluss sie auf Gesundheit und Genesung haben. So wie negative Gedanken Ihr Wohlbefinden untergraben und verhindern können, dass Sie wieder gesund werden, können positive Gedanken den Schutzmantel Ihres Immunsystems neu aufbauen beziehungsweise stärken. Die synergetische Verbindung der Macht der Gedanken, einer Ernährung, die von der Natur so für uns gedacht ist, und weiterer Techniken des Hippocrates-Gesundheitsprogramms kann Ihnen Unterstützung geben, um sich mit Lebenskraft aufzuladen und an Körper und Geist zu erneuern.

Sie kennen vermutlich die Redensart: „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Sich mit einem Maximum an Lebenskraft aufzuladen ist sozusagen der Königsweg der Vorbeugung. Wenn Sie diesen Weg gehen und auf diese Weise sozusagen „Ihr eigener Arzt“ werden, haben Sie nicht nur den Beweis erbracht, dass Sie ein einzigartiges menschliches Wesen sind, sondern auch, dass Sie den Verlauf Ihres Lebens eigenverantwortlich bestimmen können.

Kapitel 1

Schluss mit Modediäten und Ernährungsmythen!



Kennen Sie das: Sie wiegen zu viel und probieren alle möglichen neuen Diäten aus, in der Hoffnung, die überflüssigen Pfunde schnell loszuwerden? Studieren Sie Anzeigen, die Ihnen versprechen, durch dieses Nahrungsergänzungsmittel und durch jenes (mit Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und so weiter angereicherte) Nahrungsmittel würden Sie sich bald bester Gesundheit erfreuen – und all das, ohne auf Ihre Leibspeise verzichten zu müssen?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ oder auch nur mit einem „Hin und wieder“ beantwortet haben, sitzen Sie einem der verbreitetsten und gefährlichsten Ernährungsmythen unserer Tage auf: der Vorstellung, es hätte keine Auswirkungen auf Ihre Gesundheit, wenn Sie sich achtlos und unentwegt vollstopfen, und Sie müssten Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht umstellen, wenn Sie gesund bleiben wollen. Diese Vernarrtheit in allerlei Wundermittel wird von Ärzten ebenso gepflegt wie von der Lebens-

mittel- und der Pharmaindustrie – und von der Öffentlichkeit wird sie akzeptiert.

Die Haltung, die den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung standhaft leugnet, ist symptomatisch für die Industrienationen weltweit. Eine Studie aus dem Jahr 2006, die *Kraft Foods*, der zweitgrößte Nahrungsmittelkonzern der Welt, durchführen ließ, ergab, dass Europäer Übergewicht als ein Problem betrachten, das hauptsächlich die anderen (vor allem Amerikaner) betrifft. Die Befragten sahen sich selbst nicht als korpulent an, obwohl jeder dritte Europäer übergewichtig und jeder fünfte fettleibig ist.

Eine von der *American Obesity Association* durchgeführte Studie kommt zu ähnlichen Ergebnissen: Zwar sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, aber nur 1 Prozent der Eltern findet, dass ihr Kind zu dick sei. „Für viele Eltern ist es einfach schmerzlich, sich eingestehen zu müssen, dass ihr Kind übergewichtig ist“, so Marion Nestle, Ernährungswissenschaftlerin an der *New York University*. Alles in allem denkt die Hälfte aller amerikanischen Eltern, ihr Kind sei normalgewichtig.

Von den Ländern Europas hat Großbritannien den höchsten Prozentsatz an übergewichtigen Menschen. Fast 15 Prozent der Kinder dort sind fettleibig. Speziell in Schottland sieht es schlimm aus: Hier ist ein Drittel der Zwölfjährigen stark übergewichtig. Die australischen Gesundheitsbehörden berichten, dass etwa 25 Prozent der Kinder im Land übergewichtig oder sogar fettleibig sind. Fast könnte man meinen, diese Länder hätten zu einer irrwitzigen Aufholjagd angesetzt, um Amerika in puncto Übergewicht und was die damit verbundenen Krankheiten anbelangt, unter denen der Durchschnittsamerikaner in den vergangenen zehn Jahren leidet, zu übertreffen.

Der Internationale Adipositas-Kongress, der im September 2006 in Australien stattfand, gab im Namen von 2500 Gesundheitsexperten aus 50 Ländern eine Verlautbarung heraus, in der man Adipositas oder Fettleibigkeit als „ebenso große Bedrohung wie den Treibhauseffekt oder die Vogelgrippe“ betrachtet. Nahezu 1 Milliarde Menschen weltweit sind übergewichtig, ihre Zahl

übertrifft die der Unterernährten bei Weitem. Diese Veränderungen haben sich durchweg innerhalb nur einer Generation ergeben.

Es gibt Prognosen, wonach die heute lebenden Kinder die erste Generation darstellen, die infolge der durch Übergewicht verursachten Krankheiten *vor* ihren Eltern sterben wird. „Wir haben es nicht nur mit einem wissenschaftlichen oder medizinischen Problem zu tun“, sagt Philip James, der britische Vorsitzende der *International Obesity Task Force*, von dem diese Prognose stammt. „Wir sehen uns auch mit einem wirtschaftlichen Problem konfrontiert, unter dem die Gesundheitssysteme weltweit zusammenbrechen werden.“

Das sind Entwicklungen, die weiter nicht verwundern. Die westliche Durchschnittsernährung enthält mittlerweile einen bunten Cocktail an synthetisch hergestellten Chemikalien, der unseren Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringt. Und Störungen im Hormonhaushalt wiederum schlagen sich in krankhaftem Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln sowie chronischem Übergewicht nieder. Zu diesem Ergebnis kommt der Arzt Robert Lustig, Professor an der *University of California* in San Francisco, in seiner Studie über Nahrungsmittelsüchte. Verantwortlich für den ständig sinkenden Nährwert unserer Nahrung sind seiner Meinung nach die Nahrungsmittelindustrie und die von ihr geschaffenen Umweltbedingungen.

Indem die Menschen der Industrienationen ihre natürlichen Ernährungsgewohnheiten zugunsten synthetischer Lebensmittel (dazu zählen industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Tiefkühlkost und Fast Food) aufgaben, haben sie sich sozusagen auf einen chemischen Großversuch eingelassen, bei dem jeder einzelne Bürger die Rolle eines Versuchskaninchens spielt. Wir brauchen uns nur die sich immer mehr der Kugelgestalt annähernde Silhouette unserer Mitmenschen, die quer durch alle Altersgruppen reicht, anzusehen oder die jüngsten medizinischen Gutachten und Statistiken zu lesen, wenn wir wissen wollen, was bei diesem Experiment herauskommt. Die rasante Zunahme der Zahl übergewichtiger Menschen geht einher mit einer explosionsartigen Zunahme von Krebserkrankungen,

Herzkrankheiten, Diabetes und einem breiten Spektrum neurologischer Störungen und Verhaltensauffälligkeiten.

Dennoch herrscht weiterhin ein erschreckendes Maß an Unwissenheit in Hinblick auf den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, von der Vogel-Strauß-Politik entscheidender Stellen einmal ganz zu schweigen. Da ist es auch nicht gerade förderlich, wenn Frontfiguren des öffentlichen Lebens noch zusätzlich ins selbe Horn stoßen. Jay Leno, Moderator der *Tonight Show* – die seit elf Jahren die Spätabend-Talkshow mit den höchsten Einschaltquoten im US-Fernsehen ist – klopfte im November 2006 im *Parade*-Magazin fleischeslustige Sprüche. Ihm seien Ernährung und Gesundheit völlig egal. „Wissen Sie, ich stehe auf Steaks, Brathuhn, Pommes und Nudeln. Ich verdrücke einen Haufen Junkfood – Pizzas, Hamburger und Hotdogs. Und wenn ich eine Cola will, dann trinke ich eine Cola, und zwar keine *Cola light*. Ich kann mich auch nicht erinnern, je Salat gegessen zu haben. Und meine letzte Gemüsebeilage habe ich, glaube ich, 1969 verspeist.“

Tatsächlich wollen die meisten Menschen abnehmen, weil sie sich hässlich finden, nicht etwa um ihr Krebsrisiko zu senken. Das ergab eine Befragung von 4000 Personen, die die britische *Cancer Research UK*, eine der Deutschen Krebshilfe vergleichbare gemeinnützige Einrichtung, im Jahr 2006 durchführte. 40 Prozent der Befragten nannten gutes Aussehen als wichtigsten Grund, warum man etwas für seine Gesundheit tun sollte, während nur 32 Prozent angaben, man solle wegen des Krebsrisikos Übergewicht abbauen.

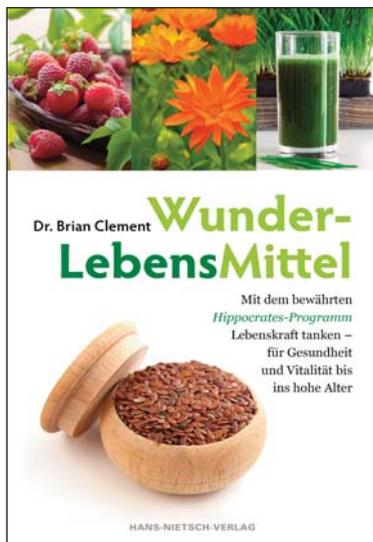
„Diese Daten geben uns erstens einen Einblick, welche wahren Gründe jemanden dazu bewegen abzunehmen. Und zweitens zeigen sie, wie wenig die Menschen tatsächlich über die Zusammenhänge von Krebs und starkem Übergewicht wissen“, bemerkt Lesley Walker, Leiter des Krebsinformationsdienstes von *Cancer Research UK*. Dr. Walker weist ferner darauf hin, dass – wie durch umfangreiche Forschungen nachgewiesen wurde – Übergewicht beziehungsweise Fettleibigkeit die Hauptursache für Krebs bei Nichtrauchern ist. Übergewicht abzubauen stellt also eine der

wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen in Bezug auf Krebs, speziell Magen-, Darm-, Nieren- und Brustkrebs, dar.

Angesichts all dieser wissenschaftlichen Beweise stimmt es doch ein wenig nachdenklich, dass die Eitelkeit uns eher zum Ab-specken zu bewegen vermag als ein höheres Krebsrisiko. Biologisch betrachtet, mag das daran liegen, dass wir bei der Partnerwahl einen Menschen suchen, der (zumindest nach außen) den Eindruck von Gesundheit erweckt. Andererseits zeigt es, wie es in unserer Kultur um Einsicht und Selbstwertgefühl bestellt ist. Dieses Muster bestimmt seit mindestens hundert Jahren unser Denken. Dieser kollektive Mangel an Einsicht in Bezug auf unsere Gesundheit macht uns zu willfährigen Opfern der Nahrungsmittelkonzerne und ihrer ökonomischen Interessen.

Der Traum vom leichten Abnehmen – ein kurzer geschichtlicher Abriss

- **1900:** Ein Arzt erfindet den passiven Ergotherapie-Sessel, der elektrische Impulse an die Muskulatur abgibt, die sich daraufhin 100-mal pro Minute zusammenzieht. Diese „Behandlung“ soll den Energieverbrauch des Körpers erhöhen und so überflüssige Pfunde purzeln lassen.
- **1910:** Die Abnehmpille *Phytoline* kommt auf den Markt. Ihre Inhaltstoffe: Arsen, Koffein, Strychnin und die abführend wirkende Kermesbeere.
- **1914:** Einführung der „Gardner Fettkiller-Maschine“. Man stellt sich zwischen zwei große Rollen, die den Speck wegklopfen sollen.
- **1920er-Jahre:** Lucky-Strike-Zigaretten werden als Schlankmacher angepriesen: „Greif lieber zu 'ner Lucky als zum Lolly!“
- **1935:** Dinitrophenol-haltige Schlankheitspillen kommen auf den Markt. Die Chemikalie findet ansonsten bei der Herstellung von Farbstoffen, Sprengstoffen und Insektiziden Verwendung. Innerhalb von drei Jahren sind mehrere Anwender der Pille blind oder tot.



Dr. Brian Clement
WunderLebensMittel

**Mit dem bewährten Hippocrates-Programm Lebenskraft tanken –
für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter**

Seit mehr als 50 Jahren beschäftigt sich das von der legendären Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründete Hippocrates Health Institute mit der positiven Wirkung von lebendiger Nahrung auf die Gesundheit. Dr. Brian Clement, der heutige Leiter des Instituts, hat die Erfahrungen ausgewertet und durch Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft ergänzt. Die wegweisenden Ergebnisse stellt er nun in „WunderLebensMittel“, einem Nachschlagewerk und Praxisbuch, vor – mit umfangreichen Tabellen zu den Inhaltsstoffen und zur Wirkung rohköstlicher Lebens-Mittel, zahlreichen Fallgeschichten von verblüffenden Heilungsprozessen und einer Einführung in das Hippocrates-Programm.

315 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-213-7