

## Gottes Schöpfung

oder

## Wie eine falsche Weichenstellung das Paradies aushebelte

Quelle: <http://www.lebensbewusstsein.de/naturpur>

Was haben wir für eine armselige Vorstellung von Gott, wenn wir meinen

- er hätte eine konkrete, begrenzte Welt geschaffen,
- er hätte bei seiner Schöpfung Fehler gemacht,
- er würde tatsächlich wollen, dass wir ‚im Schweiß unseres Angesichts ...‘,
- er müsste von uns gebeten werden,
- er würde unseretwegen eingreifen,
- er hätte uns begrenzt ?

All diese Irrtümer sind in unseren Leben, unseren Religionen Alltag:

- Da wird eine kindliche Schöpfungsgeschichte genauso wörtlich genommen wie die Vertreibung aus dem Paradies.
- Da wird an einer Menschenwelt gearbeitet, die, die Schöpfung sozusagen nachbessern will.
- Da wird geschuftet, gebaut, gesät, verarbeitet, unterrichtet, transportiert, behandelt, und, und, und.
- Da wird an Gottesstrafen genauso geglaubt wie an gottgewollte Glücksfälle.
- Da wird Gott aufgefordert und gebeten (‚erhöre uns‘, ‚gib uns‘).

Und warum?

Weil wir Gott so begrenzt sehen wie wir uns selbst begrenzt haben!

Tatsächlich aber ist die Idee, der Impuls zu einer sich in Vielfalt und Perfektion entwickelnden Evolution, zu einem unbegrenzten Prozess eine weit genialere, eine eben göttliche Leistung, als an einem Tag Tiere und an einem anderen das Wasser zu erschaffen.

Auch allen Wesen ihre Freiheit zu lassen, ist weit liebevoller und großzügiger, als fallweise einzelne Bitten zu erhören und weit sinnvoller, als gar ‚Missetäter‘ zu bestrafen.

Wir bräuchten auch um nichts zu bitten, denn **wir haben alles**.

Uns stehen alle Möglichkeiten offen:

- wir können reich beschenkt, harmonisch und Krankheits- los leben, wie Primaten im Dschungel,
- wir können arbeiten, um uns Brot, Hightech- Klimbim und Arztrechnung leisten zu können oder
- wir können Edison- oder Beethoven- ähnlich, völlig neue Welten erschaffen.

Bloß eines ist nicht sinnvoll:

Unsere Freiheit zur Herstellung eines ausweglosen Schlamassels zu missbrauchen, um dann um Hilfe zu winseln. Unser ‚Wie kann Gott so etwas zulassen?‘ ist ein lächerlicher bis lästerlicher Entlastungs- bzw. Schuldzuweisungs- Versuch.

All unsere Probleme sind Menschen-, nicht Schöpfungs- gemacht.

Die Fähigkeiten und Freiheiten, mit denen wir uns in die Bredouille gebracht haben, können uns auch wieder rausbringen.

Dazu bedarf es keines Gottes!

Der hat das Seine bereits in Überfülle getan!

Ein Blick in seine Schöpfung am Beispiel der unberührten Natur, nicht aus überheblicher homo sapiens- Warte, sondern von innen bzw. mit kindlichem Blick/ offenem Herzen, zeigt uns was Perfektion ist:

- Da sind keine dummen Tiere, sondern unvergleichlich, für uns unerreicht effiziente, nachhaltig handelnde und Nischen nutzende Wesen, die ohne Institutionen, Technik und Medizin, selbständig und selbstverantwortlich ihre Leben leben und in Harmonie und Perfektion lebensstüchtige Junge heranziehen.
- Da sind keine, bloß keimenden oder blühenden Pflanzen, sondern sich selbst organisierende, wunderbare Wesen, mit unerreichter Perfektion in Gestaltung, Gesunderhaltung, Anpassung und Wirkungsgrad.
- Da bedarf es keiner Arbeit und Plackerei, da wird in Fülle selbstlos geschenkt und gewirkt.
- Da gibt es, trotz fehlender Bildung und Ethikkommissionen, keine Kriege in unserer Grausamkeit, keine Holocausts, keine Hungerkatastrophen, keine Morde, keine Drogenprobleme.
- Da gibt es weder Krebs, noch AIDS, keine Grippe, keine Allergien, kein Asthma, keine Arthrosen, - keine unserer (Zivilisations-) Erkrankungen.

Wir dürfen uns, dank unserer Freiheit, durch unsere Aktivitäten selbst erfahren. Wir ‚dürfen‘ für Autos, Spielfilme und Restaurant- Rechnungen malochen, anstatt durch Landschaften schlendernd, eigene Erlebnisse zu haben und köstliche Früchte anzunehmen. Wir ‚dürfen‘ Wecker- schrill geweckt in die heiße Backstube eilen, um uns

die Arztrechnung zu verdienen, anstatt von morgentlichen Sonnenstrahlen gekitzelt uns Angenehmerem zuzuwenden und lebenslang gesund zu bleiben. Wir ‚dürfen‘ in Schulen pauken, was die Wirtschaft verlangt, um dann arbeitslos frustriert zurückzubleiben, anstatt spielend und nachahmend, nach unseren Interessen, von Natur und Mitwesen zu lernen und lebenslang uns selbst zu entfalten. ...

Wir können uns aber auch jederzeit wieder in dieses unvergleichlich effizient gestaltete, überreichlich schenkende und harmonisch soziale Sicherungsnetz der Natur fallen lassen.

Das Wissen um dieses Paradies- Angebot ist leider in den Jahrtausenden unseres ‚Selbsterfahrungs- Spieles‘ verlustig gegangen. Die letzten Reste der Natur zeigen uns, wie (einfach) es geht. Da wird nicht gearbeitet, da werden keine Schulbänke gedrückt, da werden keine Ressourcen verschwendet, Umweltprobleme produziert und Kriege geführt. Da wird harmonisch gelebt im reinsten Sinne von Sein.

Dass all diese geschenkten Natur- Wunder auch von modernen Zivilisationsmenschen gelebt bzw. angenommen werden können, zeigt sich nicht nur an prachtvollen Sonnenuntergängen, berauscher Blütenpracht, entzückenden Jungtieren und Phasen der Verliebtheit, sondern – weniger bekannt – auch in z.B. der absoluten Gesundheit von Rohköstlern und den Erfolgen der permakulturellen Landschaftsnutzung.

Damit gibt es weder Tier- noch Menschenleid, keine Erkrankungen, keine Mühsal, keine Müllprobleme, nur minimale Energieverbräuche, keine Ressourcen- Verschwendung, keine Agrargifte, keine schweren Maschinen, keine Lärmbelästigungen, nur köstliche Geschenke, Gesundheit und wundervolle Paradiesgärten. Erst solch ein Leben in Harmonie mit der Schöpfung, verdient den Begriff ‚Leben‘, sensibilisiert uns für die allgegenwärtigen Wunder und ermöglicht uns die Ausschöpfung all unserer - längst verschütteten - Fähigkeiten.

Deshalb:

**Nicht** (unbedingt) **vorwärts ins Menschen- Paradies**, das ohnehin mit jedem Schritt dahin, in weitere Ferne rückt,

**sondern zurück ins** - noch immer gegenwärtige - **Gottes- Paradies**.

Wir brauchen uns bloß zu vergegenwärtigen,

- dass es in der freien Natur tatsächlich (noch immer) existent ist,
- dass es jederzeit von jedermensch wieder belebt werden kann, und
- dass es von vielen bereits höchst erfolgreich belebt wird.

[Wem das zu blauäugig erscheint, den möchte ich darauf hinweisen, dass

- bereits beachtliche, aber leider noch zu unbekannte Erfolge erzielt wurden und dass
- die, dzt. für sinnlose Transporte, neue Modellreihen, technischen Klimbim, Gesundheitssystemkosten, etc. vergeudete Energien, anders angewandt, längst (tropische) Paradiesgärten hätte entstehen lassen. Es war und ist unsere Wahl, wofür wir unsere Kräfte und Ideen einsetzen ...]

Dann wird unser derzeitiges ‚Wie kann Gott so etwas zulassen‘ seine völlig andere, die bewundernd- fassungslose, gegenteilige Bedeutung erlangen ...



## Es gibt nur eine einzige Krankheit

"4 Jahre war Ruhe, dann kam der Krebs wieder",

"Die XXX- Behandlung schlug gut an, allerdings bekam ich 3 Jahre später YYY",

"Der Tumor wurde operativ und mit Chemo entfernt, nach 2 Jahren wurden die ersten Metastasen entdeckt",

"Immer war die Grippe mit ein paar Tabletten gleich wieder weg und jetzt das ... "

....

Derartige Schilderungen sind Alltag unseres Lebens, unserer Medizin. Die Vorstellung, dass ein einzelner bestimmter Teil unseres Körpers von ‚bösen Angreifern‘ krank gemacht wird, während ihn benachbarte Areale nicht interessieren/ denen nichts anhaben kann, ist absurd, aber wissenschaftlich!

Die moderne Medizin kann angeblich bereits 40.000 unterschiedliche Diagnosen stellen, d.h. sie meint 40.000 verschiedene Krankheiten zu kennen.

Das ist unganzzheitliches Denken par excellence!

Wie kann in **einem** Organismus, ein Organ krank sein, während das daneben gesund ist? Wie kann beispielsweise ein Hautareal das dieselben Ver- und Entsorgungseinheiten besitzt, wie das benachbarte Gesunde, das von denselben Flüssigkeiten umspült wird, das von derselben ‚Zentrale‘ gesteuert wird, neben einem völlig gesunden, krank sein?

Auch in der Rechtssprechung, in der Kindererziehung, in unserem menschlichen Umgang miteinander, bei Umweltthemen, usw. lassen sich ähnlich unlebendig separatistische Tendenzen beobachten. Wie kann man ernsthaft über eine einzelne Handlung inmitten eines Lebens richten (wobei ‚richten‘ allein schon ein Thema wäre!)?

Wie kann man verantwortlich **eine** Leistung eines Kindes be/ verurteilen?

Alles Lebendige ist doch in stetem Fluss, eingebettet in Tausende wechselwirkende Außeneinflüsse. Es ist doch nicht wirklich vorstellbar, dass ein Mensch, dem nur Gutes widerfährt, der sich liebevoll an- und aufgenommen fühlt, aus Jux und Tollerei jemanden wehtut, überfällt, tötet. Was bzw. wie viel an uns ist denn tatsächlich unverrückbares ‚Ich‘? Sind die Außeneinflüsse in diesem demokratischen Chor der Impulse nicht weit in der Überzahl? Wie also jemanden verurteilen, verachten, der ‚bloß‘ auf diese Reize reagiert?

Ebenso verhält es sich mit den Zellen, Organen Funktionalitäten im Körper. Wie können wir von diesen – sogar messbar - ‚demokratischen‘ Vorgängen erwarten, dass sie nicht ihre Eingangssignale widerspiegeln? Wie kann ich erwarten, dass negative Gedanken, Missstimmungen die dasselbe Informationsnetz benutzen, wie alle lebenswichtigen ‚Steuerungsleitungen‘, keinen Einfluss ausüben? Wie kann ich glauben, dass ein und derselbe Blut- oder Lymphstrom eine Zelle unterversorgt, während die – genetisch gleiche – Geschwisterzelle daneben voll funktionstüchtig ist? Wie könnte ein einzelnes Organ in einem völlig gesunden Körper, mit denselben Abwehr- und Reparaturmechanismen für alle, erkranken?

Die einzigen Bereiche, in denen solch ein mechanistisches Denken sinnvoll und zweckdienlich ist, sind die der unbelebten Materie. Wir haben für unsere unbegreiflich komplexen, selbstorganisierenden und genialen Evolutions- und Lebens- Mechanismen irrtümlich die stupid linearen Gesetze der Technik, (Primitiv-)Logik und Mechanik angewandt. Wenn das Auto einmal stehen bleibt, ist es tatsächlich nur möglich die einzelne Fehlerursache zu finden und diese zu beheben. Doch all die Teile solch einer Maschine stehen auch in keinerlei – ausgenommen der sehr beschränkt funktionellen – Weise in Verbindung. Die Bremsleitung korrodiert völlig unabhängig von der Benzin- Zusammensetzung.

In unserem biologischen System 'Körper' aber, sieht es grundsätzlich anders aus. Dort ist die Aufrechterhaltung von Organfunktionen mit ungeeigneter Körperflüssigkeits- Versorgung nicht möglich. Dort findet jeder Körperinput, egal ob psychisch oder physisch seinen Niederschlag in allen Flüssigkeiten, Zellen und Organen. Wir können unsere Körper als sich selbst organisierende Biotope unabhängiger, aber zusammenarbeitender Einzeller sehen, wo jeder über dieselbe Ursuppe ernährt und informiert wird, aber auch durch seine Ausscheidungen ihre Qualität und ihren Informationsfluss mitbestimmt bzw. mitverantwortet.

Dass dieses System Jahrtausende lang, perfekt funktionierte, zeigt unsere Evolutionsgeschichte.

Wie leicht man es aber auch kippen bzw. zu teils spektakulären Rettungsmaßnahmen, die wir dann Krankheit nennen, treiben kann, zeigt der moderne Mensch, der durch völlig unartgerechte Stoffzufuhr und Außenreize die Ursuppe gehörig versalzt.



## **Der Mensch, der erfolglose Verwandte der Primaten**

Nachdem wir Jahrhunderte im "Wir-sind-die-Krone-der-Schöpfung" s- Wahn unsere Mitgeschöpfe für dumm bis ‚bloße Sache‘ hielten, wird im Zuge der neueren Forschung diese Sicht immer unhaltbarer:

- Jane Goodall entdeckte, dass Schimpansen Werkzeuge benutzen,
- Sue Savage-Rumbaugh zeigte an ihrem Kanzi, dass Bonobos 250 Begriffe eindeutig zuordnen können,
- Irene Pepperberg wies mit ihrem Alex nach, dass Graupapageien mit über 100 Worten und sinnvollen Einzelsätzen kommunizieren können,
- die Genforschung stellte 2001 eine 98,4%ige Mensch- Primaten- Genom- Übereinstimmung fest,
- die Zoologin Anja Wasilewski zeigte an Pferde-, Esel-, Rinder- und Schafherden, dass es zwischen Tieren Freundschaften inkl. selbstlosem Teilen und gegenseitigem Beistand gibt,
- es wurde beobachtet wie Afrikanische Schmutzgeier mit Hilfe von Steinen Straußeneier zertrümmern,
- Elefanten sich mit Stöcken Blutegel aus der Haut operieren,
- Japanische Krähen lassen sich ihre Nüsse von vorbeifahrenden Autos knacken lassen,
- Galapagos- Spechte mit zurechtgebrochenen Kakteenstacheln Larven aus der Baumrinde fischen.
- Zahlreiche Beobachtungen und Arbeiten zeigen, dass Tiere Gefühle und ein Schmerzempfinden besitzen,
- täuschen und lügen können,
- über eine soziale Intelligenz verfügen und
- eine Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft haben.
- Tiere versorgen sich unerreicht effizient, nachhaltig und nischennutzend mit allem Lebensnotwendigem und
- ziehen ohne Institutionen und Spezialisten lebensfähigen Nachwuchs heran.
- Und nicht zuletzt, jeder mit dem Herzen empfindende Mensch, jedes Kind weiß ganz einfach, dass Tiere unsere Geschwister sind.

In dieser Situation fragt der Ethnologe der Konrad Lorenz- Forschungsstelle Grünau, Kurt Kotrschal stellvertretend für wahrscheinlich viele Menschen: „Doch wenn die Schimpansen so befähigt sind, warum bauen sie keine Kathedralen, warum ist es der Mensch, der vor dem Laptop sitzt?“

Ganz einfach!

Warum sollten sie sich die Plackerei eine Kathedrale oder einen Laptop zu bauen antun. Sie leben inmitten Gottes Schöpfung und sind ihm damit sicherlich näher als alle Anbetenden zwischen den menschenerrichteten Steinen. Auch Rechnen, Editieren, Überweisen, Konstruieren, Chaten, etc. können sie sich sparen. Sie leben inmitten der Fülle, die alle ihre Bedürfnisse deckt.

Oder umgekehrt: Unsere gesellschaftlich/ kulturellen Irrglauben ‚zwingen‘ uns zu völlig unnötigen Bauten und Ritualen. Unser Unvermögen, die paradiesischen, uns (in Jahrmillionen) perfekt angepassten Ressourcen zu nutzen, beschert uns eine kaum mehr zu beherrschende, hochkomplizierte Technik und den höchsten Arbeitsaufwand aller Wesen.

Die Aufwände, die diese Technologien kosten, die Folgekosten die sie bewirken, können sie bei weitem nicht wettmachen.

Was wir als Erfolg feiern sind Krücken, um Schlechteres, als in der Natur kostenlos wächst/ entsteht/ vorhanden ist, mit enormem Aufwand herzustellen. Keine unserer

Toptechnologien reicht in ihrer Effizienz und Nachhaltigkeit an die Funktionen und Mechanismen der Natur auch nur annähernd heran.

Man darf auch nicht vergessen, dass der Mensch bereits bei der Primaten- Homo sapiens- Trennung der Verlierer, der aus dem damaligen Paradies in klimatisch ungünstigere Gebiete ausziehen musste, war.

Natürlich bewirkte diese Niederlage auch eine Reihe von bemerkenswerten neuen Leistungen. Jede Behindertenolympiade, jeder Fuß- oder Mund- malende Künstler zeigt eindrucksvoll, wozu wir bei Verlusten oder Niederlagen in der Lage sind. Doch diese Ersatzhandlungen/ Krücken absurder Weise über die, der perfekten Ur- Natur- Version zu stellen, bleibt der peinlich überheblichen Selbstüberschätzung des Menschen vorbehalten.

Nocheinmal kürzer und salopper gesagt: „Schön dumm wäre ein Schimpanse, dem die herrlichsten Früchte in den Mund hängen, der ganzjährig inmitten eines Paradieses lebt, von dem alle Menschen- Urlauber nur träumen können, der seines Einklanges mit den Naturgesetzen wegen, keine Krankheiten, keine Kriege, keine Sozialprobleme kennt, sich vor einen Laptop setzen oder Mauern errichten würde“. So gesehen sind wir die loser, die anstatt in dieses Paradies zurückzukehren oder es mit dem vorhandenen knowhow allerorten zu erschaffen, lieber in unserer wirtschaftlich-gesellschaftlichen Hamsterrad- Tretmühle verbleiben, unsere Gesundheit bei den höchsten Arbeitszeiten aller Wesen ruinieren und Zivilisations- bescheuklappt, all diesen Wahnsinn auch noch Kultur und Intelligenzleistung nennen.



## Zoopharmakognosie oder Das Märchen von der Apotheke der Tiere

Das ‚medizinische Denken‘ ist in unserer Gesellschaft ein so selbstverständlicher Bestandteil, dass oft die verrücktesten Winkelzüge unternommen werden, um Beobachtungen in dieses Schema zu bringen.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Zoopharmakognosie. Das ist die Wissenschaft von der ‚Pharmazie der Tiere‘.

Dabei konstruiert man das unvollkommene, menschenähnliche Bild, dass wildlebende Tiere ebenso erkranken wie Menschen und sich dann mit bestimmten Kräutern und Kniffen therapieren. Die Liste dieser Beobachtungen (aus dem Buch «Wild Health» der Biologin Cindy Engel) ist tatsächlich beeindruckend:

- Orang-Utans auf Borneo essen gegen Kopfschmerzen die Blüten einer bestimmten Pflanze.

- Alte Sagen etwa der Navajo-Indianer im Südwesten der USA und des WaTongwe-Volkes in Zentralafrika berichten von Arzneien, die ihnen durch weise Tiere geschenkt wurden.
- 1989 veröffentlichte der Primatologe Michael Huffman von der Uni Kyoto seine Beobachtungen an tansanischen Schimpansen, die das Mark einer Bitterblatt-Pflanze herausschälen, es ausgiebig kauen und sich damit heilen. Laboranalysen wiesen aus, dass nur das Mark die richtige Dosis an antibiotischen Substanzen enthielt
- Laut Professor Michael Huffman schlucken Schimpansen, Bonobos und Gorillas immer wieder unzerkaute stachelige Blätter bestimmter Bäume, deren Nährwertlose Blätter unverdaut, aber mit Darmparasiten (Oesophagostomum stephanostomum) behaftet wieder ausgeschieden werden.
- Im Mahale-Mountains-Nationalpark, im Westen Tansanias, beobachtete der Wissenschaftler Huffman eine Schimpansin, die sich durch bloßes Kauen der Blätter und Lutschen des Markes des Mjonso-Baumes, den Schimpansen sonst meiden, heilte. Die Laboranalyse ergab 13 bislang unbekanntes so genannte Steroidglucoside mit antibakteriellen, antiparasitischen und sogar Tumor bekämpfenden Eigenschaften. Tatsächlich wird der Bitterblattbaum Mjonso in Afrika auch zu Heilzwecken eingesetzt.
- Der arktische Zodiakbär zerkaut in einem auffallenden Ritual die Ligusticum-Blätter, spuckt den Sud in seine Pfoten und verreibt ihn gegen Parasiten in seinem Fell. Die Navajo-Indianer bedienen sich ebenfalls dieses Gewächses und geben an, seinen Gebrauch von den Bären gelernt zu haben.
- Das berühmte Malaria-Mittel Chinin aus dem Chinarindenbaum wurde auf Anregung Peruanischer Indios, die ihr Wissen aus der Beobachtung des, im Krankheitsfall Rindennagenden, Puma schöpften, entdeckt.
- Der Hornwurm Manduca verhindert durch kauen von Tabakblättern die Ausbreitung von Mikroben.
- Die Nacktschnecke Hexabranhus hält sich durch den Verzehr von Markolid-Antibiotika durchsetzten Schwämmen schädliche Pilze vom Leib.
- Die Männchen der europäischen Stare bespicken das Nest mit einer erlesenen Kollektion von pharmakologisch aktiven Pflanzen, deren Wirkspektrum sich gegen Bakterien, Insekten und Milben richtet.
- James Gilardie und sein Team von der California University Davis wiesen nach, dass Papageien und Keilschwanzsittiche der peruanischen Regenwälder durch regelmäßiges Lehmfressen an den erodierenden Flussbänken des Madre de Dios eine Reihe von Toxinen, Bakterien und Viren binden bzw. sich damit entgiften.
- Auch im südamerikanischen Amazonas-Gebiet wurden Affen, Tapire, Peccaries, Rotwild, Guans, Currassows und Chachalacas beim Lehmfressen beobachtet, in Zentralafrika auch Schimpansen, Berggorillas und Waldelefanten.
- 1972 beobachtete der Menschenaffen-Experte Richard Wrangham, wie Schimpansen im Nationalpark von Tansania ganz gezielt rauhe, scharfkantige Blätter falteten und unzerkaut schluckten um lose Darmparasiten und Würmer von den Darmwänden zu kratzen. Dieses Verhalten ist auch von Gorillas und Bonobos bekannt.
- Grosse Karpfen lassen sich von kleinen Putzerfischen von Parasiten reinigen.
- Spatzen nehmen Sandbäder, um ihr Gefieder und ihre Haut zu trocknen und von Parasiten zu befreien.
- Kapuzineraffen aus Zentralvenezuela kauen, insektenabstossende Substanzen enthaltende, Clematis- und Piperblätter sowie Citrusfrüchte und reiben sich den Spei-



chelbrei in ihr Fell ein. Oder verwenden das potente Insektengift Benzochinon eines, bis zu acht Zentimeter langen Tausendfüßlers.

- Von über 200 Vogelarten ist bekannt, dass sie sich gegen Läuse und Federmilben durch die Säure von Ameisen schützen indem sie sich mit lebenden Ameisen das Gefieder bestreichen oder sich mit ausgebreiteten Flügeln auf einen Ameisenhaufen setzen. Auch stark duftende Pflanzen werden ins Gefieder und in Nester gebracht.
- Das Männchen einer nordamerikanischen Starenart benutzt zum Aromatisieren des Nestes wilde Karotten, Schafgarbe oder agrimony, die insektizide Monoterpene- und Sesquiterpene enthalten.
- Asiatische Rhinozerose fressen im Krankheitsfall die tanninreiche Rinde eines Mangrovenbaumes (Ceriops Candoleana).
- Im Sudan und in Ägypten wird die Frucht von Balauites aegyptica, sowohl von der Bevölkerung, als auch von Elefanten und Jakalen als starkes Wurmmittel verwendet.
- Gallwespen legen ihre Eier in die Nähe von Blättern mit hohem Tanningehalt und schützen so ihre Nachkommen vor Parasiten.
- Von einer Art »genialem öffentlichen Gesundheitsprogramm« spricht der New Scientist (18.5.2002) im Falle einer Termitenart, die von James Traviello an der Boston University untersucht wurde. Die ForscherInnen vermuten, dass die bereits immunen Termiten antibiotikaproduzierende Pilze erbrechen und die anderen Termiten sich damit gegen die Infektion »impfen«.
- Elefanten, die unter Stress leiden, steigern sich ihr psychisches Wohlbefinden indem sie vermehrt vergäerte und alkoholartige Früchte des Marulabaumes verzehren.
- Von Labormäusen ist bekannt, dass sie Angstgefühle mit Alkoholkonsum bekämpfen, wenn sie Gelegenheit dazu haben.
- Die Gorillaforscherin Dian Fossey hat beobachtet, wie ein Gorilla seine klaffende Wunde mit einer Mixtur aus zerkauten, Gerbstoff- hältigen Pflanzenresten und Speichel bestrich. Auch in den Wunden eines gefangenen Gibbons haben Wissenschaftler einen zerkauten Pflanzenbrei gefunden. Dieser bestand aus einer Pflanzenart, die auch der lokalen Bevölkerung als Arzneipflanze dient.
- Die motorisch weniger gesegneten Hirsche und Bären in Nordamerika reiben ihre Wunden an bestimmten Baumarten, deren Harz eine desinfizierende Wirkung nachgesagt wird.
- Bisons kauen regelmäßig an der Rinde einer Baumart, die ein Alkaloid enthält, das gegen Amöben wirksam ist.
- Im Westen Tansanias erzählt man sich die Geschichte eines Medizinmanns, der vor über 100 Jahren ein krankes Stachelschwein dabei beobachtet hat, wie es die Wurzeln einer giftigen Pflanze ausgegraben und gefressen hat. Der Heiler nahm einige Wurzeln in sein Dorf, wo gerade eine ruhrähnliche Erkrankung grassierte. Da das Stachelschwein bald wieder gesund war, verabreichte er die Wurzeln in kleinen Dosen an seine Patienten - mit Erfolg. Auch heute noch nehmen die Menschen im Westen Tansanias die Wurzel gegen Darmparasiten ein.

Nun kann man diese Situation aber auch weniger antropozentrisch, sondern objektiver, natürlicher und ganzheitlicher sehen:

Die Tiere ernähren und verhalten sich, ebenso wie der frühe Mensch instinktiv und nach den Naturgesetzen absolut richtig. Das heißt, sie leben in und mit der Natur, können damit auf die Perfektion und Genialität der Evolution bzw. auf die Leistungen und Entwicklungen ihrer Vorfahren vertrauen und werden auch nicht krank. Bittere Blätter, Erden und harte

Nüsse gehören ebenso selbstverständlich zu ihrem Leben, wie süße und weiche Früchte. Dass die jeweilige Auswahl nicht zufällig oder planlos ist versteht sich von selbst, da doch die gesamte Sensorik für das selektive Auswählen bestimmt ist und unverzichtbarer Teil des Gesamtsystems Mensch oder Tier ist.

Der Wahnsinn diese wichtigen Informationen zu ignorieren bzw. sie durch den Intellekt, durch Bücherwissen und Medienmeldungen zu überdecken blieb dem modernen Menschen vorbehalten, der erst damit die unzähligen (Zivilisations-) Probleme und Krankheiten provozierte, die in die oben genannte, unnatürliche, aufwändige und ineffiziente Behandlungssituation führten.

Niemand käme auf die Idee zu behaupten Automechaniker produzieren defekte Autos, haben aber mittlerweile gelernt diese durch die letzten Handgriffe/ durch den Zusammenbau zu reparieren.

Doch aus dem perfekt kompletten Speiseplan von natürlich lebenden Wesen bestimmte Kräuter heraus- und zu Medizin umzudefinieren erscheint bei flüchtiger Betrachtung nicht einmal abwegig. Daran sieht man, wie tief wir bereits in der Wissenschafts-/ Medizin-Irrtumswelt feststecken .....

Als genialer i- Tupfen auf dem Jahrmillionen lang bewährtem Auswählen nach Instinkt mag noch der Hinweis dienen, dass es hierbei natürlich auch keine ‚bittere Medizin‘ gibt, sondern nur lustbestimmtes Essen. Denn der Körper deckt seinen Bedarf ausschließlich über den Weg, Appetit auf das Fehlende zu machen, wodurch auch ‚Bitteres‘ – ganz ohne Zubereitungs- und Kulinartricks – zur Gaumenfreude wird.



## **Zurück zu uns/ zum Einfachen/ zum Geistigen**

All die großen Weisheitslehren überliefern, erfolgreiche Heiler verstehen, und die moderne Chaosforschung hat erkannt, dass jedes Ereignis, jede Erkrankung des Körpers, jeder Miss- bzw. Zustand des Planeten als (vorläufiger) Endpunkt einer langen Entwicklungsgeschichte, die in unglaublich fein(stoffliche)en Bereichen ihren Ausgang nahm, zu sehen ist. Umgekehrt kann Reparatur, Heilung, Nachbesserung ebenfalls nur über diesen Weg erfolgen. Das heißt, dass eine Korrektur um so erfolgloser ist, je ausschließlicher man an den, schon ‚(mani)festen‘ Auswirkungen ‚herumdoktert‘, anstatt zu den (geistigen/ emotionalen) Wurzeln der jeweiligen Ausformung zurückzugehen und dort anzusetzen bzw. diese umzuprogrammieren.

Leider aber haften wir zivilisiert- ‚verkopften‘ Unsensiblen meist bloß an den oberflächlichen

Situationen und nächstliegenden Erklärungen, an den Endstücken der Entstehungskette, da diese mittlerweile das einzig, für uns noch Erkennbare sind. Diese Anhebung unserer Sensibilitäts- Schwelle, ist das Ergebnis unserer langjährigen (V)Erziehung und (Ver)Bildung. Wir können mittlerweile nur mehr ganz massive Warnungen, Hinweise, Zeichen erkennen. Was für ‚hinterweltlerische Äppler‘ noch augenfällige Fakten sind, muss dem Großstädter erst durch Schulung und Beschilderung verdeutlicht werden, was Kinder/ Aborigines/ Tiere ganz einfach spüren/ wissen, ist dem Zivilisationsmenschen verborgen bzw. muss er sich erst wieder mühsam ‚ermeditieren‘ oder - in der Kopfversion, über Logik- und Wissensumwege - erlernen. Was manche in Labors hochkompliziert über sich ermes- sen lassen, wäre auch spürbar, was an Ratschlägen, Diagnosen und Fachauskünften ein- geholt wird, wäre auch mit ‚Hausverstand‘ und ‚in-sich-horchen‘ erkennbar.

Oder verkürzt gesagt: **was wir an ‚innerer‘ Information durch Desensibilisierung verloren haben, müssen wir durch Information/ Hilfe von ‚außen‘ (meist teuer) erkaufen.**

Der Haken solch eines Delegierens ist, dass wir damit immer weiter ‚vergrößern‘ und ab- hängiger/ entmündigter werden und auch völlig an unserem Leben vorbeigehen. Denn das Leben will nicht erkaufte, erlesene, erzählte, erklärte, nicht logisch erfasste, sondern er-lebt werden. Erfahrungen können nicht angelernt und abgeschaut, sondern nur er-fahren werden. Das bedeutet nun nicht, dass all unsere logischen Fähigkeiten, unsere materiellen Errun- genschaften falsch oder ausschließlich schädlich wären. Nein! Wir haben nur – ähnlich ei- nem, ‚mit dem Hund wedelnden Schwanz‘ - unsere Hilfsmittel Denken und Logik zur Hauptsache, zum alleinigen Lebenszweck und –inhalt erhoben.

Es müssen aber, wie in der Geschäftswelt auch, alle Irrtümer und Bequemlichkeiten teuer bezahlt werden, - mit Geld, mit Krankheiten/ Lebensproblemen oder durch Umweltkata- strophen.

So werden oberflächlich Fragende, Hoffnung/ Hilfe von außen Erwartende, die selber nichts von einer Änderung, einem Lernprozess wissen wollen, mit 'Davon nehmen sie 3 mal täglich ...'- Verordnungen und die 'Am Besten nimmst Du ...'- Tipps immer weiter ‚ab- gezockt‘ und herumgeschickt und dabei immer unselbständiger, sowie vom ursprünglichen Ziel immer weiter abkommen.

Natürlich sind Erfahrungen anderer, ist alles Wissen im Außen gut, wichtig und kann hilfreich sein. Es sollte aber bloß Impulse und Anregungen für eigenständiges Wei- terdenken und –erfahren liefern, um nicht zu einer bloß ‚aufgesetzten, fremden Kap- pe‘ zu werden.

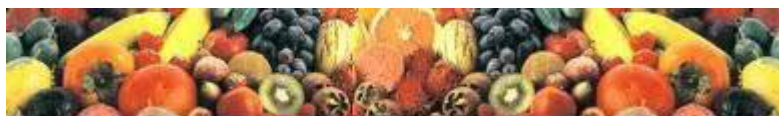
Nur das eigene Er-fahren nämlich, ist auch der Beitrag zur (Weiter-)Schöpfung, den wir leisten können/ zu leisten haben. Nur unsere eigenen, individuellen Erfahrungen kann die Mitwelt brauchen, nicht unser unselbständiges Nachahmen/ ‚Einkaufen‘. Das ebenso Geniale, wie Einfache an der Schöpfung ist, dass nur unser Erleben, nur das, wofür wir eigentlich hier sind, nur das, an unseren Vorfahren, das uns (so) wer- den ließ, nur das, was eigentlich Spaß macht, ein nutzbarer Beitrag für andere ist und die Entwicklung/ Evolution weiterbringt. Statisches Festhalten und parasitäres, unselbständiges ‚Mitlaufen‘ bedeutet Langeweile, Stillstand und damit Tod.

Letztendliche Wahrheiten greifen häufig nur deshalb nicht Platz, weil sie uns (in der beschriebenen Unsensibilität) so unbedeutend erscheinen. Für einen Wissenden/ Erleuchteten ist dieselbe Welt, die für andere nichtssagend und banal ist, voller Hinweise und Bestätigungen der Naturgesetze. Diese Wandlung von Bedeutungen kann jeder, der sich dem Leben öffnet, wieder zurück zu seinem Inneren, zu seinem Selbst geht, auch selbst erleben.

Allein schon diese, sich ständig verändernde Sicht ein und der selben Dinge, macht das Leben lebenswert und sollte uns überzeugen, dass diese Entwicklungsketten sich tatsächlich bis zum Feinsten fortsetzen bzw. dort ihren Ausgang nehmen. Dafür achtsamer und bewusster zu werden, wäre ein wunderbar einfacher Weg unsere Welt positiver (mit) zu gestalten.

Sich von wildlebenden, noch liebevoll- harmonisch und 'Evolutions- richtig' verhalten- den, Tieren Impulse zu holen bzw. bei jeder Handlung, bei jedem Produkt den 'Zivili- sationsgrad' einzuschätzen und das Maximum an (eventuell auch idealisierter) Natür- lichkeit anzustreben, ist ein einfaches und effizientes Mittel, mehr Eigenständigkeit und Nachhaltigkeit ins Leben zu bringen.

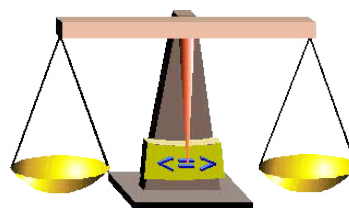
So gesehen schließt sich hier fast der Kreis ins Absurde: die wichtigsten Dinge, sind die einfachsten, die einfachsten sind die wichtigsten und die einfachsten sind für uns die schwierigsten, bzw. meist schon nicht einmal mehr erkennbar.



### **Lebenshilfe Balkenwaage:**

Dass die Zivilisation bei ihrem Bemühen ein neues, ein technisches Paradies zu schaffen, in dem Roboter die Arbeit tun während aller Orten die Spaßgesellschaft auflebt, kläglich gescheitert ist, zeigen ‚neue Armut‘, Welthunger, Kriege und jede Menge an Zivilisations- und Sozial- Problemen. Sieht man sich diese Fehlschläge auf der menschlichen, um nicht zu sagen ‚Mittäter‘- Ebene an, weiß man meist nicht, wo man sinnvoll ansetzen könnte. Denn jeder tut mit vermeintlich bestem Gewissen bloß

- was andere auch tun,
- was Gesetzes- konform ist,
- was keinen sichtbaren Schaden anrichtet,
- nimmt nur, was öffentlich angeboten/ ver-  
kauft wird,
- usw.



Dennoch sind und werden aber die Auswirkungen in ihrer Gesamtheit immer schlimmer. Dass gesetzliche (Gegen-)Maßnahmen nur sehr lau und völlig unzureichend sind bzw. von

Wirtschaftslobbies abgeschwächt/ verhindert werden ist den täglichen Nachrichten zu entnehmen. Dass die Menschen irgendwann genug (von ihrem Überfluss) kriegen könnten ist dzt. nicht absehbar. Dass das Mitleid mit den, durch unseren Lebensstil Leidenden eine Denkens- und Gewohnheitsumkehr herbeiführt, ist (noch) undenkbar.

Was also tun?

Eine m. E. gute und anschauliche Methode sich die Auswirkungen all unseres Tuns zu vergegenwärtigen ist, sich alles als Nutzen- und Schadens- Gewichte auf einer Balkenwaage vorzustellen. Natürlich braucht man dazu ersteinmal eine gewisse Alltags- Achtsamkeit um stets dieses Anzeige- Instrument gegenwärtig zu haben und einiges an (Hintergrund-) Information.

Ersteres ist bald durch etwas goodwill und Übung erreicht und zweiteres kann man sich durch die Tatsache vereinfachen, dass

- alles (künstlich) Produzierte von Menschen gemacht werden muss, die (auch) lieber in der Sonne lägen,
- alle aufgewendete Energie (dzt. noch) den Planeten/ unsere Leben belastet und ein ungerechtfertigter Vorgriff auf die Substanz unserer Nachkommen ist,
- alles (künstlich) Produzierte irgendwann den Müllberg und damit unsere Probleme vergrößert.

Dass man sich deshalb nun alles versagt wäre zwar lieb, vielleicht auch wünschenswert, aber utopisch. Ich bin mir aber sicher, dass das Verantwortungsbewusstsein der Menschen für eine ausgewogenere Welt völlig ausreicht. Dazu bräuchte bloß jedermann all seine Handlungen und Anschaffungen gegen die Leistung, die andere dafür erbringen müssen bzw. gegen den angerichteten Schaden abwägen. Damit kann der eigene Wille, der Genuss weiterhin im Vordergrund verbleiben, die gedankenlosen ‚Abbuchungen vom Gesamtkonto‘ aber, werden problemlos und ohne Verminderung der Lebensqualität eliminiert werden.

- Steigern die im ganzen Haus dauerhellen Lampen die Lebensqualität wirklich so sehr, dass sie ein (zusätzliches) Kernkraftwerk rechtfertigen? Oder handelt es sich bloß um eine, mit etwas mehr an Bewusstheit, leicht abstellbare, Gedankenlosigkeit?
- Ist der einmalige Weg zum TV-, Audio- o.ä. Gerät wirklich so beschwerlich, dass es den 'rund-um-die-Uhr'- standby- Betrieb rechtfertigt?
- Sind, nachdem der Hunger bereits ‚weg gegessen‘ ist, die nächsten 10, 20 Bissen, das Dessert tatsächlich so unumgänglich, um dafür Übergewicht inklusive Gesundheitsprobleme zu riskieren?
- Sind Autofahrten nicht besser planbar, die Termine nicht in einer Tour abfahrbar? Tut man Kindern wirklich etwas Gutes, wenn man sie täglich im PKW zur Schule bringt? Oder bräuchte eine effizientere Planung neben dem monetären Gewinn nicht auch noch mehr Freizeit; würden die Kinder nicht lieber laufen?
- Sind die letzten Moden, die IN-sten ‚Markenfetzen‘ es wirklich wert, dafür 3.Welt-Näherinnen zu kasernieren, Kinderarbeit (mit)zu verantworten, dafür Stunden selber zu arbeiten? Oder kaschieren wir damit bloß Persönlichkeitsdefizite und/ oder sitzen peinlich entmündigender Massen- PR auf?

- Kann die Lust auf ein Fruchtjoghurt tatsächlich die 7500 Transport- km, die es – wie GREENPEACE errechnete – hinter sich hat, rechtfertigen? Oder wäre der Apfel vom nächsten Bauern nicht ohnehin auch die geschmacklich bessere Variante?
- Rechtfertigen die nun allerorten zu hörenden Trivialtelefonate tatsächlich die unzähligen Handymasten, mitsamt dem Risiko der Dauerbestrahlung? Oder wären Direktkontakte nicht qualitätsvoller? Würden vorausdenkendere Terminabsprachen nicht von mehr Geist zeugen?
- Was ist das für ein (selbtsüchtiger) Genuss, wenn wir nobel speisen, während in der Küche das Personal schwitzen muss, dafür Tiere leiden und sterben müssen?
- Ist der Flugurlaub durch die berufsbedingte Zeitknappheit so erstrebenswert? Oder wäre es sogar qualitätsvoller in einer genommenen Auszeit mit eigener Geschwindigkeit durchs Land zu ziehen?
- etc.

Unsere Welt ist voll mit diesen Gedankenlosigkeiten und bietet ein reiches Betätigungsfeld sie aufzuspüren und zu eliminieren.

Der dahinter stehende, einfache Grundgedanke wird meist von der zivilisatorischen Fehlsicht verdeckt, die besagt, dass man

- a) durch Konsum ‚Arbeitsplätze sichert‘ und
- b) um leben zu können, arbeiten muss.

Das stimmt jedoch nur teilweise. Man sollte sich bewusst machen, dass die Natur/ Schöpfung Arbeit für uns nicht vorgesehen hat. Es ist in dieser schenkenden Fülle einfach nicht notwendig (so viel) zu arbeiten. Jeder Apfelbaum, jede Getreidepflanze, jeder Haselnuss- oder Baumwollstrauch wächst und schenkt völlig kostenlos. Man **kann** gerne aus Spaß, Interesse oder anderen Gründen arbeiten. Jedoch hat dieser Genussfaktor mit dem, in unserer Gesellschaft praktizierten, gedankenlosen ‚in-Bergwerke/ Fabrikshallen-zwingen‘ nichts zu tun.



## **Meine Erfahrungen aus 10 Jahren Rohernährung**

Obwohl mein schleichender Einstieg eine Datierung erschwert, kann ich auf gute 10 Jahre Erfahrung mit Rohernährung zurückblicken.

Ich möchte das nun für Interessierte so zusammenfassen:

Meine persönlichen Veränderungen/ Beobachtungen:

- alle meine gesundheitlichen Probleme sind und blieben verschwunden; ich bin gesund und fit wie nie zuvor
- alle meine ‚lästigen Begleiter‘, wie Schuppen, Hautprobleme, Blähungen, jährliche Verkühlungen, Pickel, Körpergeruch, Zahnprobleme, Verschleimungen, Aphten, Fieberblasen, etc. verschwanden
- meine Sinne, ausgenommen die Augen, wurden schärfer (besonders der Geruchssinn sorgt immer wieder für Erstaunen)
- keine der prophezeihten Mangelercheinungen ist aufgetreten.
- obwohl ich bereits zuvor auf einem spirituellen und ökologischen Weg war, hat sich mit der Ernährungsumstellung meine Sicht enorm vertieft/ die Entwicklung beschleunigt.
- Der praktische Nutzen dieser Lebensweise ist Fakt. Man kann es in Diskussionen, in der Theorie, in Selbstzweifeln drehen wie man will, in der Praxis zeigt sich diese Lebensform in allen Bereichen als weit überlegen und ich komm’ sicherlich nicht mehr ‚zur Normalität zurück‘.
- Rohernährung schafft aber auch jede Menge Probleme. Die neuen Sichtweisen und Erfahrungen sind oft so unglaublich, dass man sich kaum mit anderen darüber austauschen kann. Mit der ‚breiten Masse‘ mitzuschwimmen ist bedeutend einfacher. Doch ich hab’ damit gelernt, aus Konflikten Nutzen zu ziehen/ dazuzulernen. Wer das schafft hat mit dieser Lebensform alle Möglichkeiten zu wachsen (den gesundheitlichen Nutzen sowieso!).
- Selbst nach 10 Jahren erlebe ich noch fallweise ‚Gieranfälligkeiten‘, deren (durchwegs psychische) Ursachen ich aber mittlerweile genau erforsche bzw. kenne und viel daraus lerne.
- Ich hab’ in diesen Jahren viel ungewöhnliches und interessantes erlebt und dazugelernt (Heilungs-/ Krankengeschichten, neue Geschmäcker/ Wirkungen/ Zusammenhänge, etc.); vor allem habe ich gelernt, was ich alles **nicht** brauche bzw. selber vermag.

Was meine Mitwelt betrifft wurde mein Bild von ihr sehr radikal umgekrempelt:

- Meine Anfangs- Euphorie ist weg, ist einer Akzeptanz der Gesellschafts- Trägheit gewichen. Ich war nach meinem persönlichen gesundheitlichen Erfolg und einigen miterlebten/ kennengelernten Beispielen wohl etwas zu blauäugig. Ich meinte, man müsse bloß diese Erfahrung kommunizieren und schon gäbe es weder Krankheiten, noch Umweltprobleme. Dass dem nicht so ist, liegt nicht an dieser Lebensweise, sondern an der Starrheit bis ‚Gewohnheitstierigkeit‘ der Menschen. Mit heutiger, realitätskorrigierter Sicht, denke ich, dass sicherlich noch einige Generationen von der ‚Leckereien‘- Industrie in Richtung Leid/ Krankheit/ Medizin/ Degeneration getrieben bzw. von ihren Gewohnheiten da gehalten werden werden.
- Das Haupt- Einstiegsproblem für die Menschen ist der ‚gesellschaftliche Druck‘, die ‚alte Programmierung‘. Die Standard- Sätze lauten ‚sooo einfach kann’s doch nicht sein‘, ‚wenn dem so wäre, wüssten das die Ärzte/ Wissenschaftler auch‘ u.Ä. Wenn jemand nicht schon ‚auf dem Weg‘, auf der Suche nach Alternativen ist, sind Überzeugungsversuche meist zwecklos. Man ersieht aus dem teilweise irrationalen ‚Einbunkern‘ der Zweifler/ Kritiker, dass Essen weit mehr eine (zu verteidigende) Sucht ist, als eine emotionsneutrale Nahrungszufuhr.

Logisch denkenden und offenen Menschen fällt ein Versuch leichter. Auch reale Geschichten und Schicksale sind gute Einstiegshilfen.

- Das ‚Durchhalten‘ wird erschwert durch die lückenlos ‚andere‘ Gesellschaft bzw. fehlende Infrastruktur, alte Gewohnheiten und zu hochgesteckte Ziele. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein aus Überzeugung euphorischer Start und eine nicht zwingende, mit sich nachsichtige Einstellung die besten Voraussetzungen sind, erfolgreich zu sein. Denn durch einen guten Start sieht man bald die (überzeugenden) Ergebnisse, und ‚Rückfälle‘ demoralisieren mit dieser Einstellung nicht, sondern verdeutlichen den Unterschied bzw. zeigen die Auswirkungen auf, die den Entschluss bestärken. Mir persönlich kam auch meine Neugierde auf ‚Alles-und-Jedes‘ und so auch auf die Auswirkungen einzelner Nahrungsmittel(gruppen) sehr zugute.
- Wirklich freie Menschen sind sehr selten. Erst am Rohkostthema wurde mir klar, wie Schafherden- mäßig sich die meisten Menschen verhalten bzw. wie schwierig es sein kann, antrainierte Konditionierungen zu verlassen. Verwendet man diese Beobachtungen als ‚Freiheits- Indikator‘ und beobachtet genau kann man sehr viel (über sich) lernen.
- Leider musste ich auch erst lernen, dass ‚die Welt‘ etwas anders denkt als ich. Es ist 90% der Menschen - pardon - scheißegal, ob ihretwegen Tiere inhaftiert/ getötet werden, ob ihr Lebensstil Minderentlohnte ausbeutet, Welthunger oder Kriege verursacht oder die Umwelt ruiniert.
- Tiere und Pflanzen sind genauso wenig ‚primitiv‘ oder ‚niedrig‘ wie der Mensch die ‚Krone der Schöpfung‘ ist. Im Gegenteil, je genauer man sich mit unseren ‚älteren Geschwistern‘ befasst, desto staunender muss man vor diesen Evolutionsleistungen/ Natur- Wundern stehen.

In Summe ist die NaturPur- Lebensweise eine wirklich wunderbare Sache, die es verdiente sich zu verbreiten, die man jedem Interessierten/ Suchenden nur empfehlen kann und jedem nur wünschen kann sich mit dem Bestehendem nicht zufrieden zu geben, sondern weiterzugehen, zu suchen .....



### **Wiederherstell-/ Erholzeit des Körpers beachten !**

Eine der wunderbaren Fähigkeiten unserer Körper ist ihre Anpassungsfähigkeit. Sieht man sich die unterschiedlichen klimatischen, kulturellen und kulinarischen Bedingungen, unter denen Menschen leben, an, kann man diese Flexibilität nur bewundern.

Das heißt aber nicht, dass man dem Körper alles zumuten kann. Man sollte stets seine Reaktionen genau beobachten und keine, seiner Warnungen ignorieren. Denn es ist Fakt,



dass es nur eine Lebensform gibt, an die wir optimal angepasst waren, da wir uns die längste Zeit unserer Evolution dort und damit entwickelten: in der tropischen ‚Wiege der Menschheit‘, unter natürlichen Bedingungen mit roher Ernährung, viel Bewegung, intensiven Sozialkontakten und einem natürlichen Umfeld.

Auch dass sich unsere Körper nur sehr, sehr langsam (d.h. über Jahrtausende) anpassen können ist Fakt.

Also kostet uns jede Abweichung von dieser gewohnten Lebensweise Energie. Energie, uns anzupassen, Energie um die ungewohnten Zustände auszugleichen, Energie, um neue, unbekannte Stoffe zu analysieren, zu verarbeiten, neue Erreger unschädlich zu machen, Energie um Störquellen auszublenden.

Dass diese Anpassung in den allermeisten Fällen auch tatsächlich klappt, zeigt die Palette vom Inuit zum Berber und vom albanischen Hirten bis zum fastfood- Stadtamerikaner. Über all diese Lebensformen gibt es jede Menge an Daten, die uns auf die Einflüsse der jeweils geänderten Lebensweise schließen lassen.

So leben die Menschen mit der höchsten Lebenserwartung nicht in den USA (mit ihren höchsten Ausgaben für ihr Gesundheitswesen), sondern im ‚unterentwickelten‘ Kaukasus. So leben die Übergewichtigsten nicht in den Kulinarparadiesen des Mittelmeerraumes, sondern in den Metropolen der ‚hochentwickelten‘ Länder. So verzeichnen nicht milchlos lebende Kulturen die höchsten Osteoporose- Raten, sondern die ‚in-Milch-schwimmenden‘ - trotz ihrer Kalziumtabletten, ihrer ‚Aufklärung‘ und ärztlicher Versorgung! So fällt auf, dass Krebs, Asthma, Allergien, etc. nicht in ‚unterentwickelten‘ Ländern, sondern bei uns - nicht zufällig als Zivilisations- Erkrankungen bekannt! - so epidemisch auftreten.

Unsere evolutionserprobten und -optimierten Körper werden mit so ziemlich jeder Situation fertig,

- brauchen dafür aber (mehr) Energie,
- signalisieren ihre Probleme und
- benötigen davon eine Erholzeit.

Ersteres kann zwar in vielen Fällen geliefert werden, ‚frisst‘ aber den Gewinn der Veränderung meist mehr als auf, was an den kaum mehr zu finanzierenden Gesundheitssystemen der Industrieländer absehbar ist.

Die Signale des Körpers sind - auch in unseren Breiten - evident. Wir haben uns bloß daran gewöhnt bzw. sind ihnen gegenüber abgestumpft. Einige Beispiele dafür finden sich im Text ‚[Zeichen sehen](#)‘.

Der dritte Punkt, die Wiederherstellungszeit wird sehr häufig von Rohköstlern, die sehr nahe unserem ‚paradiesischen Urleben‘ kommen, beobachtet. Hat man durch einige Wochen hindurch dem Körper die ‚artgerechten‘ Bedingungen gegeben, die er braucht, sozusagen ‚rein-Tisch‘ macht, verschwinden viele der Zivilisations- Krankheiten und ‚Alltagslästigkeiten, wie Mundgeruch, Schnupfen, Pickel, Körpergeruch, Fieberblasen, etc. Erst in diesem ‚eingeschwungenen‘ (Ideal-)Zustand sind die Auswirkungen und auch die Wiederherstellungszeiten jeder ‚Sünde‘, jedes Brötchens, jeder Praline, etc. beobachtbar.

Solange dem Organismus diese Wiederherstellungszeit zugebilligt wird, denke ich, dass er solche fallweisen Zivilisations- Eskapaden gut verkraftet, sie ihn vielleicht sogar ‚im Training‘ halten.

Das Problem der artfremden Lebensweise ist allerdings, dass sie meist über kurz oder lang zur Gewohnheit, und damit zur unbemerkten Dauerbelastung wird und dem Körper jede Chance auf Erholung nimmt.

Hier kann nur eine erhöhte Aufmerksamkeit und das immer wieder für Vergleiche herangezogene Bild eines wirklich gesunden Körpers bzw. eines ‚Paradiesbildes im Hinterkopf‘ helfen.



## **So eine 'ungerechte' Welt !**

Denkst Du auch manchmal angesichts von Katastrophen, Kriegen und Gräueln 'Was muss das für ein Gott sein, der so etwas zulässt?'. Oder bei Erkrankungen: 'Warum gerade ich?' Häufig erscheinen himmelschreiende Ungerechtigkeiten auch in Form von völlernden, rücksichtslosen, reichen Menschen, denen scheinbar jede 'Sünde' auch noch belohnt wird. Gibt es nun tatsächlich keine Gerechtigkeit?

**Doch!**

**Noch dazu eine ganz wunderbare!**

Sie ist nur für uns nicht ganz leicht erkennbar, denn die Zeiträume der Zusammenhänge sind oft zu groß und die Einflussfaktoren zu geringfügig und für uns zu leicht übersehbar. Wir leben und denken meist in Minuten-, Tages, maximal Monats- Zeiträumen. Die Evolution jedoch, und damit alles was unseren Körper betrifft, arbeitet in Jahren bis Jahrmillionen.

Ernährungsfehler beispielsweise, werden je nach 'Schwere' jahrelang scheinbar problemlos toleriert. Bis Änderungen in die Genetik eingespeichert werden, bzw. physisch sichtbar und weitervererbt werden dauert es Generationen. Als anschauliches Beispiel für diese Langsamkeit der Natur mögen die Primaten dienen, von denen wir uns schon vor 5 Millionen Jahren getrennt haben und uns dennoch erst in 1,4% (unserer Gene) von ihnen unterscheiden.

Betrachtet man unsere Entwicklung in diesen großen Zeiträumen wird etwas deutlicher, dass sehr wohl wir selber für unsere Gesundheit, unsere Umwelt, unser Glück verantwortlich sind. Es erfordert bloß eine ordentliche Portion Selbstkritikfähigkeit, sich u.U. auch eigene Fehler einzugestehen. Nur allzu gerne nehmen wir im Problemfall die beruhigend entlastenden Angebote von Medizin, Politik und Wissenschaft an, die Feinde im Außen, in bösen Viren, Ausländern und fehlerhaften Genen zu sehen.

Erschwert wird eine selbstverantwortliche Sicht leider auch noch dadurch, dass wir in einer Gesellschaft leben, die sich geschlossen und über Generationen in eine immer naturfernere, problematischere Richtung entwickelte. Mit anderen Worten, wenn sich alle gleich verhalten, alle dieselben Fehler machen, ist es schwer bis unmöglich diese einzusehen.

Wenn jemand sich mit Tollkirschen vollstopft und tot umfällt, wird das kaum verborgen bleiben, kommuniziert werden und deren Giftigkeit rasch Eingang in das Allgemeinwissen finden. Wenn jemand beginnt Fleisch zu braten, Brot zu backen wird er kaum sofort sichtbaren Schaden nehmen. Im Gegenteil, der Erfolg, schwer Essbares, genießbar zu machen, wird schnell weitergetragen, und sicherlich zum Beginn einer lawinenartigen Weiterentwicklung dieser neuen Technologie, werden.

So ungefähr können wir uns unsere Koch/ Ess- Geschichte auch tatsächlich vorstellen.

Treten nun nach x Generationen aber Probleme auf, erkranken die Menschen in früher unbekannter Form, wird sich niemand mehr an die damalige Erfindung erinnern bzw. einen Zusammenhang mit dieser mittlerweile alltäglichen Lebensart herstellen. Man wird vielmehr versuchen, verschiedene bereits beobachtete Gesetzmäßigkeiten auch hier zur Anwendung zu bringen, fallweise sogar erfolgreich damit sein und schon ist ein neues Geschäft, die Medizin entstanden.

In genau dieser, schwer zu durchschauenden Situation stecken wir alle:

- alle verhalten sich mehr oder weniger gleich,
- halten ihren Job,
- ihr Verhalten,
- ihr Umfeld,
- ihre Ernährung für alltäglich und ok.

Es ist hingenommene Selbstverständlichkeit,

- dass es sowohl Gesunde als auch Kranke gibt,
- dass für weitere sowohl Virus-, Abnützungs-, u.a. Erklärungen,
- mitsamt einer bestens etablierten Medizin, existieren.

Was also, sollte daran nicht stimmen?

Viele schon stellten sich die o.g. Frage 'Warum gerade ich?'

Manche aber gaben sich nicht mit dem Blick über den ‚nächsten Zaun‘, mit naheliegenden Medizin/ Kranken- Geschichten zufrieden, sondern gingen mit dem ganz großen, breiten Jahrmillionen-/ globalen Blick an die Sache heran. Und siehe da, hier gab es einiges Verblüffende zu entdecken:

- Viele unserer Erkrankungen gibt es bei ursprünglicher lebenden Gesellschaften bzw. im Tierreich überhaupt nicht und
- bei vielen Erkrankungen lässt sich ein Zusammenhang mit dem Zivilisationsgrad feststellen.

Im Klartext: Krebs und Diabetes beispielsweise werden trotz enormer Medizinaufwände immer häufiger, treten bei immer jüngeren Kindern und dort vermehrt auf, wo es den Men-

schen 'am besten' geht.

Diese Beobachtungen lassen sich bei mittlerweile über 80% all unserer Gesundheitsprobleme machen.

Soweit, so gut! Das kann nun so sein, oder bloß wieder eine Masche von einem neuen Geschäftemacher oder ein weiterer Irrtum sein.

Und damit kommen wir zur absoluten Genialität und der eingangs erwähnten, umfassenden Gerechtigkeit der Schöpfung:

Wir alle haben alle Erfahrungen die im Laufe unserer Millionen-jährigen Entwicklung all unsere Vorfahren machten, noch immer in uns eingespeichert, können sie jederzeit aktivieren und uns ihrer bedienen. Dazu brauchen wir nur unserem Körper die Lebensbedingungen zurückgeben, die er, die weit überwiegende Zeit seines Daseins vorfand:

- unser möglichst naturbelassenes, ursprüngliches Paradies,
- mit frischen (unverarbeiteten!) Früchten,
- frischer Luft,
- ausreichend Bewegung und Ruhe,
- vielfältiger Natur und
- liebevollem Umgang und Gesellschaft von vertrauten Wesen.

Mit anderen Worten: kehren wir zu unserer 'artgerechten' Lebensweise zurück, beginnt der Körper mit unvergleichlicher Effizienz sofort, eventuell vorhandene Probleme zu reparieren. Da die Ernährung sowohl unser mengenmäßig größter Körperinput, als auch der intensivst veränderte Lebensbereich ist, wirken sich hier Änderungen besonders drastisch aus. Und schöpfungsgerechter Weise kann jeder diesen einfachen und nebenwirkungsfreien Versuch jederzeit durchführen.

Es stehen unter den Schlagworten Rohernährung, NaturPur, Urkost, Instinkto, etc. ausreichend Literatur und webSeiten für Detailwissen zur Verfügung. Das Einfachste allerdings ist, sich selbst, beobachtend und denkend, an der Natur, am Verhalten von wild lebenden Tieren, die uns sozusagen unser ehemaliges Verhalten konserviert haben, zu orientieren.

So, wie wir unser Befinden kurzfristig durch Fehlverhalten stören, durch eine Umkehr aber auch wiederherstellen können, wirken dieselben Gesetzmäßigkeiten auch langfristig und über Generationen. Das macht uns nicht nur verantwortlich für die Folgegenerationen sondern erzeugt u.U. genau dieses scheinbare Ungerechtigkeitsbild, das manche bei bester Gesundheit 'sündigen' lässt, während manch 'Brave' zu leiden, und dabei die bloß die Fehler Ihrer Vorfahren auszubaden, haben.

Nur hilft es in solch einer Situation nichts, mit dem Schicksal zu hadern. Man kann bloß das Maximum der uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten auszunutzen. Das erreicht man durch eine optimal angepasste - schon erwähnt - paradiesische Lebensweise.

Der i- Tupfen dieser umfassenden Schöpfungsgerechtigkeit ist dann noch, dass diese, anfangs sehr spartanisch wirkende Lebensart, nach einer Umgewöhnungsphase zu einem wunderbar genussvollen, arbeits- und ressourcen- sparenden Geschenk wird.

