

# Ernähren wir uns richtig?

## Leben braucht verschiedene Arten der Ernährung

© Gernot L. Geise; veröffentlicht in EFODON-SYNESIS Nr. 13/1996

Im Interesse unserer Gesundheit sollten wir uns endlich von der Vorstellung lösen, dass wir - damit meine ich unseren menschlichen Körper - allein durch den Verzehr von so genannten Nahrungsmitteln leben, obwohl die schulwissenschaftliche Lehrmeinung davon ausgeht und bis hin zum Ernährungsberater fast jeder fest daran glaubt.



Doch kaum jemand macht sich einmal darüber Gedanken und versucht, der Sache auf den Grund zu gehen, ob es denn wirklich so ist. Dabei ist es - wie so vieles - eigentlich recht einfach:

### Von was ernähren wir uns?

Schauen wir uns die Nahrungsmenge einmal an, die wir täglich zu uns nehmen, so müssen wir feststellen, dass es im Regelfall nicht gerade überwältigende Mengen sind, die hier zusammenkommen. Der Hauptteil, wenn wir einmal sortieren, besteht aus Wasser. Wasser ist zwar das wichtigste Nährmittel, doch es ist keines. Durch die Aufnahme von Wasser wird zunächst »nur« der Wasserverlust unseres Körpers wieder ausgeglichen. Und wir verlieren laufend Wasser durch körperliche Ausscheidungen, nicht nur bei der »Entsorgung«, sondern auch durch Schwitzen (Verdunstung). Würde das so entstehende Defizit nicht ausgeglichen, wir würden regelrecht vertrocknen.

Wasser hat für uns jedoch noch weitere Funktionen, die noch weit wichtiger sind als der reine Flüssigkeitsausgleich, nämlich die der Energieübertragung und die der Übertragung von Informationen. Doch das ist ein anderes Thema.

Was bleibt von unserer Nahrung übrig? Ein mittelprächtiges Häufchen Materie. Rechnet man nun dagegen, wie viel von den aufgenommenen Nahrungsmitteln vom Körper als unbrauchbare Materie wieder ausgeschieden werden, so bleibt nur verschwindend wenig übrig, von dem man sagen könnte: es dient der Ernährung.

Jetzt ändern wir einmal unseren Blickwinkel: Welchen Energieverbrauch hat ein Mensch pro Tag? Es fängt morgens mit dem Aufstehen an. Jede Bewegung unseres Körpers benötigt einen Energieaufwand.

Energie wird physikalisch als gespeicherte Arbeitsfähigkeit, Arbeitsvermögen definiert. Die verschiedenen in der Natur vorkommenden Energieformen (z.B. mechanische, thermische, elektrische, magnetische, chemische und Kern-Energie) können ineinander umgerechnet und weitgehend auch umgewandelt werden. Energie kann weder erzeugt noch vernichtet, sondern lediglich von einer Form in eine andere gebracht werden, wobei die Summe aller Energien eines abgeschlossenen Systems - nach Aussage des Energieerhaltungssatzes - konstant bleibt. Energie und Masse sind ineinander umwandelbar.

Das haben wir in der Schule in der Physik gelernt, und auch, welcher Energieaufwand nötig ist, um das Gewicht von einem Kilogramm einen Meter hochzuheben. Nicht nur Laufen und Bücken kostet »Kraft«, sondern besonders die körperlich schwereren Anstrengungen: heben, ziehen, drücken usw. Und dann kommt der Energieverbrauch unserer »Schaltzentrale« Gehirn hinzu, mitsamt der »schalttechnischen« Koordination unseres Körpers. Die besondere Beanspruchung unseres »Computers« Gehirn zu Denkleistungen schlägt - je nachdem - mit einem Energieverbrauch zu Buche, der an den von körperlich schwerer Arbeit heranreichen kann. Weitere Energieverbraucher sind Stress oder Krankheiten, und auch unser Verdauungstrakt. Das ist der physische Energiebedarf, zu dem noch der des feinstofflichen Körpers hinzukommt. Letztendlich besteht unser Körper nicht nur aus dem, was wir von ihm sehen, also dem grobstofflichen (materiellen) Körper, sondern er besitzt zusätzlich einen feinstofflichen (Energie-) Körper. Beide sind nicht voneinander zu trennen, weil sie eine Einheit bilden. Und beide Teile unseres Gesamtkörpers müssen ernährt werden. Dabei ist der feinstoffliche Teil unseres Körpers noch wichtiger als der grobstoffliche, weil er den materiellen Körper erschaffen hat und ihn ständig neu aufbaut. Der materielle Körper kann ohne den Energiekörper nicht existieren.

Und diese ganze Energie, die unser Körper täglich benötigt, um zufriedenstellend zu funktionieren, soll in dem bisschen Materie enthalten sein, die unser Körper aus der Nahrung herauszieht! Ernährungsspezialisten erklären (besonders den schlankheitsbesessenen Menschen) denn auch genau, wie viel Kalorien sich in einer Nahrung befinden und wie viel oder -wenig ein Mensch zum Leben benötigt. Dabei ist das ganze Kalorien-Denken eine sehr begrenzte Sichtweise, die eine wirkliche Ernährung total unberücksichtigt lässt.

Man mag daran zweifeln, mit Recht. Doch so ganz ohne ist unsere Nahrung nicht. Während des Verdauungsvorganges wird die aufgenommene Materie durch

unser Verdauungssystem aufgebrochen und die dabei freiwerdenden energetischen Kräfte absorbiert. Der materielle Abfall wird anschließend ausgeschieden.

Das Wichtigste an der ganzen physischen Nahrungsaufnahme - rein vom materiellen Standpunkt aus gesehen - ist die Aufnahme von Vitaminen und sogenannten Spurenelementen, die unser Körper zum Funktionieren benötigt, und die er aus dem Nahrungsbrei entzieht. Der Rest ist im Prinzip nur »Verpackung«. Das ist jedoch noch nicht alles.

## Energieaufnahme

Unser Körper braucht die in der Nahrung enthaltene Energie, wenn es auch nicht viel ist, was darin enthalten ist. So besteht beispielsweise nach der Lehre der Yogis die gesamte Aufnahme von Ernährung, gleich aus welcher Form, aus der Aufnahme von »Prana«. Das ist Lebensenergie, kosmische Energie, Sonnenenergie usw. Wichtig ist nach ihren Vorstellungen vor allem Sonnenlicht, reines lebendiges Wasser, frischer Fruchtsaft und die Atmung. Mit der Atmung zieht man neben der Luft für die Lungen Prana zur Ernährung des feinstofflichen (Energie-) Körpers in sich.

Die reine in unserer Nahrung enthaltene Energie ist jedoch bei weitem nicht ausreichend, um die Funktionen unseres Körpers aufrecht zu erhalten. Deshalb bedient er sich weiterer Maßnahmen, um zu seiner Energie zu kommen. Hierbei dienen die Haut und insbesondere unsere Augen als Energieaufnehmer aus der großen Menge der elektromagnetischen Strahlung, die uns die Sonne täglich beschert.

Diese Strahlung ist für den Menschen direkt lebensnotwendig, wichtiger noch als feste Nahrung. Der menschliche Körper - in seiner Gesamtheit als fein- und grobstofflicher Körper - funktioniert nicht etwa durch die aufgenommene Materie, sondern einzig durch die Energie, die er aufnimmt. Der Mensch ist letztlich ein Energiekörper, denn auch alle Materie ist nur eine andere Erscheinungsform der Energie.

## Wozu haben wir ein Verdauungssystem?

Wenn wir uns also von elektromagnetischer Strahlung und sonstigen Energien ernähren, wozu besitzen wir dann eigentlich unseren Verdauungsapparat? Wäre er dann nicht unnötig? Nicht direkt, denn er stellt eine Art »Notstromaggregat« für unseren Körper dar.

Der Mensch ist durchaus in der Lage, sich allein durch die UV-Strahlung des Sonnenlichtes zu ernähren, ohne jeden Zusatz von irgendwelchen Nahrungsmitteln. Das ist inzwischen mehrfach - vorwiegend im asiatischen Raum - bewiesen worden. Dieses nahrungsmittellose Funktionieren des Körpers kann jedoch nur unter optimalen Bedingungen geschehen. Der Körper muss völlig gesund sein, darf keinerlei größere (energieverbrauchende) Anstrengungen durchführen, und die kontinuierliche Energieversorgung durch ausreichende

Sonnenstrahlung muss gewährleistet sein.

Ein normaler, gesunder Mensch braucht weder Vitamine noch Spurenelemente zu sich zu nehmen, weil der Körper durch Energieumwandlung ausnahmslos alles, was er benötigt, selbst herstellt. Dieser Vorgang - ein Element in ein anderes umzuwandeln - wird als Transmutation bezeichnet. Im sogenannten Mittelalter (und auch in anderen Kulturen, beispielsweise in Indien oder China) versuchten die Alchimisten bereits, aus irgendwelchen anderen - »unedlen« - Elementen Gold herzustellen. Angeblich soll das hier und dort sogar geklappt haben. Mit unserer heutigen Technik ist es inzwischen zwar möglich, dies labormäßig durchzuführen, doch ist die hierzu benötigte Energiezufuhr derart hoch, dass eine industrielle Nutzung von Materieumwandlungen (bisher) völlig ausgeschlossen ist.

Den Vorgang der Transmutation der Elemente hat man jedoch bereits bei verschiedenen Pflanzen und Tieren nachweisen können. Sie beherrschen aber - im Gegensatz zu unseren Versuchslabors - eine Transmutation auf »kaltem Wege«, wobei es bisher nicht erklärbar ist, wie die Lebewesen dies ohne einen relativ hohen Energieeinsatz für den Vorgang der Umwandlung machen. Möglicherweise benutzt die Natur hier einen Trick, den wir noch nicht erkannt haben.

Die Natur konstruiert nichts Unnötiges. Alles hat seinen Sinn. Im Umkehrschluss: was nicht benötigt wird, wird reduziert und konsequent abgebaut. Die energetische Ernährung des Menschen funktioniert nur unter optimalsten Bedingungen, und die sind leider nicht immer und überall vorhanden. Bereits einige trübe Novembertage würden eine rein energetische Ernährung zusammenbrechen lassen. Hinzu kommt ein zum Teil stark erhöhter Energiebedarf bei Krankheiten oder zum (explosionsartigen) Zellwachstum während der ersten Lebensjahre, der durch eine einfache Sonnenbestrahlung niemals gedeckt werden kann. Das ist möglicherweise der Grund dafür, dass die Natur mit dem Verdauungssystem eine Art Notstromaggregat geschaffen hat, um die zusätzlich zur Funktion benötigte Energiemenge anderweitig zu bekommen.

Mit der physischen Nahrungsaufnahme wird die benötigte Energie unserem Körper indirekt zugeführt. Die in der Nahrung gespeicherte Sonnenenergie nimmt unser Körper auf und wandelt sie um.

### Warum haben wir Hunger?

Warum haben wir Hungergefühle, wenn wir uns doch energetisch ernähren können? Dazu darf man nicht außer acht lassen, dass unsere Körperfunktionen und damit auch die Meldungen unseres Körpers heutzutage längst nicht mehr so ungestört ablaufen, wie sie einst von der Natur geplant waren. Wir selbst haben mit unserer naturschädlichen Zivilisation hier drastisch nachgeholfen, die naturgegebene Ordnung zu stören.

Möglicherweise hat sich die Zusatzversorgung durch »alternative Energien« für ein Lebewesen parallel zu der »normalen« Energieversorgung entwickelt, denn

sie ist auch bei Pflanzen und Tieren vorhanden, nicht nur beim Menschen. Die Art der Deckung der benötigten Energien hat sich im Laufe der Äonen verschoben. War unser Verdauungssystem zunächst als »Zusatzaggregat« für energiearme Zeiten (z.B. Winter) gedacht, hat sich hier wohl eine Art »Gewohnheit« herausgebildet.

Hungergefühl wird heute definiert als »das subjektiv als Allgemeinempfindung auftretende Verlangen nach Nahrung«. Es tritt bei leerem Magen auf und verschwindet nach der Nahrungsaufnahme bzw. wird durch das Sättigungsgefühl verdrängt. Das vom Gehirn als »Hunger« definierte Gefühl wird im Zentralnervensystem durch zwei Faktoren ausgelöst:

durch reflektorische rhythmische Kontraktionen des leeren Magens, die auf nervalem Weg einem Appetitzentrum (Hungerzentrum) im Hypothalamus gemeldet werden; mit anderen Worten: durch einen (elektrischen) Nervenimpuls;

durch Reizung von bestimmten Zellen (Glukostatzellen) im Sättigungszentrum des Hypothalamus durch diesen (elektrischen) Nervenimpuls.

Die Aktivität des Sättigungszentrums wird von deren Glucoseverwertung (1) geregelt. Durch fehlende Glucoseverwertung wird es gehemmt und löst den Impuls aus, der vom Gehirn als Hungergefühl definiert wird. Hohe Glucoseverwertung steigert die Aktivität des Sättigungszentrums und löst somit das Sättigungsgefühl aus. Das ist ein ähnlicher (elektrischer) Nervenimpuls wie das Hungergefühl, wird vom Gehirn jedoch gegensätzlich interpretiert. Bei vollem Nahrungsentzug sollen - so das Lexikon - die Energiereserven eines durchschnittlich ernährten, gesunden Menschen rund fünfzig Tage ausreichen (2). Dieser Wert geht aber von einer reinen Ernährung durch Nahrungsmittel aus und vernachlässigt völlig die energetische Energieaufnahme des Körpers.

Das eigentliche Hungergefühl, das uns signalisiert, dass wir wieder etwas essen müssen, ist also ein reiner elektrischer Impuls, den unser Gehirn als »Hunger« interpretiert. Hervorgerufen wird dieser Impuls im Prinzip durch ein Aneinanderreiben leerer Magenwände. Das Gegenstück dazu ist das Stoppsignal der Sättigung, wenn der Magen gefüllt ist. Auch hierbei handelt es sich nur um einen elektrischen Impuls, den das Gehirn interpretiert. Dass die Übermittlungsfunktionen dieser Impulse gestört sein können, sieht man beispielsweise auch an solchen Menschen, die unter unmäßiger Gewichtszunahme zu leiden haben, weil sie zu große Mengen an Nahrung zu sich nehmen.

Die Medizin hat diese Funktionen erkannt und nutzt sie u.a., indem beispielsweise fettleibigen Menschen ein kleiner Luftballon in den Magen eingesetzt wird, der dort verbleibt und nicht nur den Rauminhalt des Magens verkleinert, sondern den Magenwänden auch suggeriert, dass hier noch unverdaute Speisen vorhanden seien.

Ignoriert man das Hungergefühl, so tritt unweigerlich nach einer gewissen Zeit ein körperliches Zittern ein, verbunden mit Nervosität. Dies ist ein untrügliches

Zeichen dafür, dass die »Batterie« leer ist und neu geladen werden muss. Interessanterweise kann man selbst ausprobieren, dass dieses »letzte Signal« verschwindet, wenn man sich der Sonne aussetzt und damit »auftankt«. Es ist also durchaus nicht zwingend nötig, den Energiehaushalt des Körpers durch eine Nahrungsmittelaufnahme auszugleichen.

Dass es sich beim Hungergefühl nur um elektrische Impulse handelt, die nicht zwangsläufig mit Nahrungsaufnahme bedient werden müssen, kann man auch daran erkennen, wenn man sich abends mit starkem Hungergefühl - ohne noch etwas zu essen - schlafen legt und am nächsten Morgen dieses Hungergefühl total verschwunden ist, obwohl wir »nur« geschlafen und nichts gegessen haben. »Normalerweise« müsste sich dieses Hungergefühl nach einer mehrstündigen (Schlaf-) Zeit ins Unermessliche gesteigert haben, das Gegenteil ist jedoch der Fall. Das mag möglicherweise daran liegen, dass der Körper während der Regenerationspause, in der er keinen oder kaum einen Energieverbrauch hat, andere Energien aufnimmt, die einstrahlende kosmische Energie beispielsweise, die allerdings um einiges schwächer ist als die Sonnenenergie.

Nicht nur, dass der Mensch - das ist u.a. anatomisch belegbar anhand der Form unseres Gebisses - von jeher ein reiner Pflanzenfresser ist (und das ist auch heute noch die bekömmlichste Art der Ernährung für uns), hat er sich im Laufe der Entwicklung an unspezifisches (»unmenschliches«!) Essen gewöhnt, nämlich an Fleisch. Was dabei herauskommt, wenn man pflanzenfressende Tiere mit tierischen (Fleisch-) Produkten ernährt, das sehen wir beispielsweise in England mit der sogenannten Rinderseuche bzw. Rinderwahnsinn (BSE).

Alle Lebewesen speichern in ihren Zellen Sonnenenergie (elektromagnetische und sonstige Strahlung). Dabei liegt diese Energie in den Pflanzen (für uns) in der reinsten Form vor, während Tiere bereits die aufgearbeitete gespeicherte Energie der Pflanzen speichern. Deshalb ist für uns Menschen eine pflanzliche Ernährung in jedem Fall gesünder als eine Ernährung durch tierische Fleischprodukte, abgesehen einmal von den Giften, die unser heutiges Fleischangebot zusätzlich belasten. Die von unserem Körper verwertbare Energie ist in pflanzlichen Nahrungsmitteln extrem höher. Allerdings kann man in unserer heutigen Zivilisationszeit bei den Nahrungsmitteln nicht mehr von Ernährung sprechen, denn die industrielle Verarbeitung der Rohstoffe (Pflanzen und Tiere, also Salate, Gemüse, Fleisch), einschließlich langer Transportzeiten, Vorkochen und Gefrieren, hat sie völlig denaturiert und reduziert den Nährwert oftmals auf Null. Was als »Nahrungsmittel« schließlich übrigbleibt, sind reine Ballaststoffe, die von unserem Körper wieder ausgeschieden werden. Was - nebenbei - im Körper hängen bleibt, sind die industriellen Gifte, die unseren Nahrungsmitteln - aus welchen Gründen auch immer - zugesetzt werden. Nahrungsmittelgifte sind jedoch ein Thema für sich.

Energetische Ernährung kann nur gesundheitsfördernd sein. In diesem Zusammenhang sei beispielsweise an das »Heilfasten« erinnert, wobei dem Körper die Möglichkeit geboten werden soll, sich von der laufenden Giffaufnahme durch unsere Nahrungsmittel zu erholen. Eine Ernährung durch Energie in seiner reinsten Form - durch Sonnenenergie - reduziert beispielsweise

nachweislich (unnötige) Fettablagerungen im Körper; sie kräftigt Herz und Muskeln, beugt Krankheiten und Infektionen vor, normalisiert zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, reguliert die Hormonausschüttung und vieles mehr. Das sind alles Dinge, die durch eine sekundäre Energieaufnahme - durch Nahrung - im überwiegenden Regelfall nicht reguliert werden können.

Am Rande erwähnt sei, dass unser Körper natürlich nicht nur die Strahlung des elektromagnetischen Spektrums aufnimmt und verwertet, sondern auch andere Strahlungen zur Ernährung nutzt, wie beispielsweise die kosmische Strahlung, Strahlungen des irdischen Magnetfeldes oder etwa auch die Strahlungen von Heilsteinen oder von anderen Auras. Diese Strahlungen bilden jedoch nur einen relativ kleinen Prozentsatz im Vergleich zur »Nahrungsstrahlung« von der Sonne. Man könnte sie vielleicht als Würze der Strahlungsnahrung bezeichnen.

### Ohne Training erfolgt Abbau

Allerdings gehört - wie bei allem - ein gewisses Training dazu, endlich wieder auf die Signale des eigenen Körpers zu hören, denn das haben wir in unserer glorreichen Zivilisation gründlich verlernt. Ausnahmslos alle Fähigkeiten, die man nicht trainiert, verkümmern - das weiß beispielsweise jeder Sportler und jeder Lehrer. So können auch die Fähigkeiten des Körpers zur Krankheitsabwehr (Immunsystem!) verkümmern, wenn sie nicht laufend »trainiert« werden. Deshalb ist es auch der größte Irrtum der Medizin, die Bevölkerung zu Impfaktionen zu bewegen, um hierdurch - wie es heißt - eine größere Resistenz gegen gewisse Krankheiten zu erzielen. Sicherlich sind auf diese Art Krankheiten wie die Pocken so gut wie ausgerottet worden, jedoch um welchen Preis! Die Zahl der impfgeschädigten Menschen ist Legion! Man mag den Medizinern ruhig unterstellen, dass sie nur das Beste erreichen wollten, doch - wie so oft - wurde auch in diesem Fall nur wieder an den Symptomen herumgedoktert, ohne die Ursachen anzugehen. Beseitigt man eine Ursache, verschwindet das Symptom automatisch von selbst. Das trifft ausnahmslos immer und auf alles zu.

Das ist übrigens auch der Fall bei den sogenannten Aids-Kranken, mit denen unsere hochgelobte Medizin ein schaurig-makabres Spiel treibt (denn jeder »Aids-Kranke« - solange er krank und nicht gesund ist -, bringt unseren Ärzten und unserer Pharma-Industrie nicht wenig Geld ein). Ihr körpereigenes Immunsystem ist zusammengebrochen. Nicht etwa wegen der ominösen Aids-Viren, die nach meinem Wissen bisher ausnahmslos in keinem einzigen Fall nachgewiesen werden konnten (es gibt davon nur Computersimulationen), sondern es ist wegen immunsystemschwächenden Einflüssen und Verhalten vor ihrer Erkrankung zusammengebrochen. Deshalb ist es auch möglich, jeden der sogenannten Aids-Kranken zu heilen, einfach indem sein Immunsystem wieder aufgebaut und trainiert wird, und indem man ihn vor einer zusätzlichen Vergiftung durch Medikamente verschont (3). Keinem dieser Erkrankten kann man durch eine zusätzliche Giftdosis in Form von fragwürdigen Medikamenten helfen, die ihren geschwächten Körper und ihr kaputtes Immunsystem nur noch zusätzlich belasten. Das Gegenteil ist der Fall: behandelte sogenannte Aids-Kranke sterben ausnahmslos an Vergiftung durch Medikamentenbehandlung, jedoch niemals an "Aids" (3).

Zu den körperlichen Vorbelastungen der Aids-Kranken zählen auch Impfungen. In diesem Zusammenhang ist es schon interessant - man muss sich nur daran erinnern! - dass das gehäufte Auftreten von Immundefektkrankheiten bereits in den sechziger Jahren von verschiedenen Ärzten zwangsläufig für das Ende unseres Jahrhunderts vorausgesagt wurde, einzig und allein aufgrund ihrer Informationen über die damalige Impfpraxis (und in jenen Jahren wusste noch kein Mensch etwas von »Aids«). Die damalige ärztliche Voraussage ging noch weiter: wenn die (nach dem Standard der sechziger Jahre) medizinische Impf-Praxis beibehalten würde, ist spätestens am Ende des nächsten Jahrhunderts die Menschheit ausgestorben, weil ein einziges Grippevirus die passiv gewordenen Immunsysteme der Menschen rettungslos zusammenbrechen lassen würde. Natürlich, wer nahm diese Warnungen damals eigentlich ernst? Man hatte ganz andere Probleme im Kopf, und selbst das Ende des Jahrhunderts lag ja noch soooo weit weg. Die allgemeine Meinung war - und daran hat sich bis heute eigentlich nicht viel geändert: bis zu dieser Zeit wird uns schon etwas eingefallen sein, um die Sache in den Griff zu bekommen.

Dabei ist alles ganz einfach: weg mit den Giftbelastungen und zurück zur Natur, bevor wir sie - und uns - völlig zerstört haben. Wir brauchen keine medizinischen Symptombastler, unser Körper kann von Natur aus alles selbst. Wir müssen ihm allerdings auch die Möglichkeit zur Selbstentfaltung und Selbstheilung bieten. Wir müssen die Ursachen für die energetischen und materiellen zusätzlichen Belastungen unseres Körpers abstellen, damit er sich selbst regenerieren kann. Er kann es, dafür hat die Natur schon gesorgt. Jedoch nicht, wenn unser neunmalkluger Verstand sich immer wieder einmischt und sich einbildet, es besser zu können.

### Anmerkungen

(1) Glycose = Traubenzucker.

(2) Meyers Lexikon, 1993.

(3) Zu dieser Thematik bietet reichhaltige Literatur die Zeitschrift »raum&zeit«, die im Ehlers-Verlag erscheint. Hervorzuheben ist hier auch das im gleichen Verlag erschienene »raum&zeit-special 4«: „Aids“ - Dichtung und Wahrheit.

Zeichnung: © Geise

---

---