

# Immerwährende Gesundheit

Bei dem kaum bekannten griechischen Dichter **Sklerios** (Florilegium des *Stobaios* 103, 9) steht der Spruch:

*Gesundsein ist für einen sterblichen Menschen das Beste,  
zweitens, einen schönen Wuchs haben,  
drittens, ehrlich zu sein,  
schließlich viertens, mit Freunden jung zu sein.*

Diesen Spruch – hier natürlich zeitgemäß aus der Sicht des Mannes formuliert – werden wohl alle Menschen für gut finden. Aber was ist eigentlich *gesund* und *Gesundheit*? Etymologisch bedeutet es *stark* und *Stärke*. Doch fragt man jemanden, wie es ihm gehe, antwortet er/sie möglicherweise: *Mir fehlt nichts. Ich bin gesund*. Das heißt: Gesundheit wird negativ definiert, nämlich als Abwesenheit von Krankheit. Und damit sitzen wir schon in der Falle. Denn Gesundheit ist der **normale** Zustand eines Menschen. Aber wir belasten das ursprünglich positive Wort so sehr mit negativen Gedanken, dass wir seine eigentliche Bedeutung vergessen. Da wird von Abwehr gesprochen, von der Stärkung der Abwehrkräfte, von der Unterstützung des Immunsystems, vom Schutz vor Infektionen usw. Gesundheit wird zu einer Festung, in der wir ängstlich sitzen, umringt von Feinden, denen wir eines Tages trotz allem Bemühen doch erliegen werden, nämlich durch den Tod. Dazu zählt die Vorstellung, dass man mit zunehmendem Alter seine Festung, um bei dem Bild zu bleiben, immer weniger verteidigen kann, bis man sie resigniert ganz aufgibt.

Dieses Denken sitzt so tief in uns, dass wir uns dessen schon gar nicht mehr bewusst werden, und zwar nicht nur bei klinischen Medizinern, sondern auch bei alternativen Therapeuten.

Woher kommt das?

Das ist eine vielschichtige und im Grunde genommen Jahrtausende alte Geschichte. Doch in den vergangenen Hundert Jahren hat sie dramatische Formen angenommen. Das sieht man schon daran, dass die Diskussion um das Gesundheitswesen und das Krankenkassenunwesen einen nie zuvor erreichten Raum einnimmt und dass dieses Problem den Bürger und den Staat schier unüberschaubare Geldsummen kostet. In diesem Bereich werden Milliarden verschoben.

Ein kleiner Rückblick: Bis ins 19. Jahrhundert fußte in Europa die medizinische Behandlung auf zwei Säulen: der *Humoralpathologie*, auch *Vier-Säfte-Lehre* genannt, und der *Phytotherapie*, also der *Pflanzenheilkunde*. Daneben gab es Spezialisten zum Einrenken und Einrichten von Knochenbrüchen. Die Humoralpathologie, die zwar schon **Hippokrates** (5. Jahrhundert v. u. Z.) kannte und als die *Neue Medizin* bezeichnete, die aber hauptsächlich durch den später in Rom lebenden griechischen Arzt **Galen** (Claudius Galenus, 2. Jahrhundert) bekannt wurde, geht davon aus, dass der Mensch entsprechend den vier Elementen Feuer, Erde, Luft und Wasser aus vier Säften besteht (Blut, Galle, Schwarze Galle, Schleim); sind diese Säfte in Harmonie, ist der Mensch gesund. Krankheiten sind eine Disharmonie, die beseitigt werden muss, z. B. durch Aderlass, Purgieren usw. Die Phytotherapie lehrt, dass Gott für jede Krankheit ein Kraut hat wachsen lassen.

Als Begründer der modernen Medizin gilt dagegen **Rudolf Virchow** aus Berlin (1821-1902). Den kleinsten Baustein von Organismen hatte man schon im 17. Jahrhundert entdeckt (Kork, Hooke 1665) und *cellula* (15. Jh. *cellula* = *kleine Kammer*, 1830 für Zelle) genannt. Es folgten Forschungen im 18. und 19. Jahrhundert. Virchow formulierte dann 1855: *omnis cellula e cellula* = *jede Zelle stammt aus einer Zelle*. Im Jahre 1858 wurde mit seinem zweibändigen Werk *Die Cellularpathologie* die medizinische Praxis und Forschung auf eine neue Basis gestellt. Für ihn sind – wie gesagt - die Grundbausteine des menschlichen Körpers die Zellen, und alle Krankheiten sind Stoffwechselstörungen auf der zellulären

Basis. Virchow, ein hervorragender Forscher und Gelehrter, war als Kind seiner Zeit überzeugter Materialist und Atheist. Und dementsprechend war für ihn der Mensch nur ein komplizierter Automat ohne Seele.

Die anschließenden Erfolge der Medizin, vor allem, nachdem **Robert Koch** (1843-1910) in Berlin und **Louis Pasteur** (1822-1895) in Paris entdeckt hatten, dass offenbar viele Krankheiten durch Mikroorganismen = Mikroben, die heutigen Bakterien, Parasiten und Viren, ausgelöst werden, schienen dieser neuen Medizin Recht zu geben. Nach der Besiegung der Infektionskrankheiten, nach dem Fortschritt der Asepsie und Anästhesie, die wieder eine verbesserte Chirurgie ermöglichte, nach der Begründung der chemischen Pharmazie durch den Nobelpreisträger von 1908 **Paul Ehrlich** (1854-1915), nach der Entdeckung des Antibiotikums Penicillin durch **Alexander Fleming** (1928) und die sich daran anschließenden Erfolge dieser neuen Medizin schien der Ansatz von Virchow richtig zu sein. Diese Medizin hat alle alten Heilverfahren verdrängt und degradiert und gleichzeitig unmerklich unser Verhältnis zur Gesundheit im obigen Sinne verändert.

Verschärft wurde die Lage durch die Einführung der Krankenkassenpflicht am Ende des 19. Jahrhunderts unter dem Reichskanzler **Otto von Bismarck** (1815 – 1891). Dies war ein Teil der Maßnahmen gegen den Vormarsch des Sozialismus, um zu verhindern, dass immer mehr Arbeiter im Falle einer Krankheit in die Armut und damit in die Arme der sozialistischen Bewegung getrieben werden. Deshalb galt die Krankenkassenpflicht zunächst nur für die Ärmsten. Nach und nach wurde sie ergänzt durch das Krankengeld und die Rentenversicherung und bis zum heutigen Stand ausgeweitet. Heute ist fast die gesamte Bevölkerung krankenkassenpflichtig.

Dieser scheinbare Fortschritt hatte und hat aber für die Gesundheit fatale Folgen:

1. Die Menschen haben sich daran gewöhnt, nicht mehr selbst für ihre Gesundheit zu sorgen, sondern sie dem Arzt zu überlassen, so als könne man sich gegen einen Krankenschein oder heute durch eine Chip-Karte seine Gesundheit erkaufen.
2. Nach der Entwicklung der pharmazeutischen Industrie gerieten die Krankenkassen immer mehr in die Abhängigkeit dieses neuen und lukrativen Industriezweiges. Um die Jahrhundertwende von 19. zum 20. Jahrhundert fand man nämlich zunächst durch den Fortschritt der Chemie eine Möglichkeit, natürliche Stoffe, die früher aus Pflanzen gewonnen wurden, synthetisch nachzubauen. Das war natürlich ein riesiger Fortschritt. Dann ging man aber dazu über, synthetische Stoffe herzustellen, wie sie in der Natur zwar nicht vorkommen, mit denen man aber therapeutische Wirkungen erzielen konnte. Neben die Produkte dieser Pharma-Industrie traten nach und nach immer bessere und auch teurere Geräte der medizintechnischen Industrie. Auch hier gelang es, über Ärzte als angebliche Experten die Krankenkassen völlig in den Griff zu bekommen.
3. Ein Nazi-Gesetz, das heute noch Gültigkeit hat, ist nach wie vor eine willkommene Handhabung für diese Entwicklung. Den Nazis ging es darum, alles unter Kontrolle zu haben, so auch das Gesundheitswesen. Deshalb verboten sie die Ausübung der Heilkunde allen, die nicht Arzt und nicht staatlich überprüfter Heilpraktiker waren. Dieses Nazi-Gesetz von 1939 wurde, obwohl alle Nazi-Gesetze abgeschafft worden waren, von der BRD 1974 wieder aufgenommen und wird nach dem Anschluss der DDR an die BRD auch da verwendet.
4. So wurde allmählich die Heilkunde zur Staatsmedizin, kontrolliert von Politikern und Beamten, unterstützt von Ärzten, aber in erster Linie beherrscht von den Lobbyisten der Pharmaindustrie.
5. Eine weitere Folge dieser Entwicklung war, dass die Menschen der Meinung sind, die Ärzte hätten den Stein des Weisen gefunden und seien die absoluten Garanten für ihre Gesundheit oder Genesung. Auch meinen sie, Medizin sei eine Wissenschaft mit unumstößlichen Ergebnissen. Doch ist die Medizin lediglich ein Handwerk wie jedes andere auch. Und jedes Handwerk fußt heute auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf der Erfahrung. Da gibt es immer wieder neue Erkenntnisse oder Ansichten, neue Entwicklungen und Techniken. Dasselbe gilt für die Medizin. Ein Absolutheitsanspruch wäre Arroganz. Und dennoch unterstützen die Ärzte nach Kräften diese

Irrlehre. Manche glauben sogar daran. Das geht so weit, dass ein Heilpraktiker sich strafbar macht, wenn er einem Patienten rät, sich nicht den nutzlosen Quälereien der klinischen Medizin auszusetzen, z. B. im Falle von Krebs. Damit hat man vor Jahren z. B. Dr. **Hamer** ins Gefängnis gebracht, weil er einem an Krebs schwer Erkrankten sagte – und das mit vollem Recht –, eine schulmedizinische Behandlung würde ihn nicht mehr heilen können.

Unsere Gesundheit wird überdies massiv durch einige Irrtümer und Irrlehren der Klinischen Medizin gefährdet. Wie bereits erwähnt, stammt sie aus dem 19. Jahrhundert und geht von einem völlig verquerten Menschenbild aus. Aber wir wissen ja, dass nichts dauerhafter ist als ein Irrtum. Außerdem sorgen die hierarchischen Strukturen im Medizinbetrieb wie auch sonst in Betrieben und selbst im Wissenschaftsbetrieb der Hochschulen für den Erhalt von Irrtümern. Ich habe zu diesem Problem bereits vor einiger Zeit hier einen Vortrag gehalten. So spricht z. B. alle Welt immer noch von Kilokalorien statt von Kalorien. 10 Kilokalorien sind aber 10 000 Kalorien, denn Kilo heißt 1000, z. B. bei Kilogramm. Niemanden scheint dies zu stören.

Ein fataler Irrtum der Schulmedizin ist z. B. auch die Infektionslehre, die sogar seit langem zum Gesetz erhoben ist, nämlich als *Bundesseuchengesetz* in immer wieder erneuerten Fassungen. Dem liegt die Vorstellung zugrunde, dass die meisten Krankheiten durch Mikroorganismen, nämlich Bakterien, Viren, Parasiten usw. verursacht werden. Die Vorstellung ist die Fortsetzung der uralten antiken und mittelalterlichen Meinung, dass Dämonen, also böse Geister, uns krank machen. Noch heute nennen wir die Fallsucht *Epilepsie = Besetztheit*, weil man im alten Griechenland der Auffassung war, ein Epileptiker sei von einem Dämon besessen. Man nannte die Krankheit deshalb *die heilige Krankheit*. Schon **Hippokrates** hat im 5. Jahrhundert v. u. Z. in einer gleichnamigen Schrift nachgewiesen, dass diese Auffassung falsch ist. Und selbst Louis Pasteur, einer der Entdecker der als Krankheitserreger angesehenen Mikroorganismen oder Mikroben, hat schon zu Beginn zu seinen Studenten – Studentinnen gab es damals noch nicht – gesagt: "Nein, meine Herren, so einfach ist das nicht, wie Sie glauben. Wenn Sie meinen, Krankheiten einfach dadurch beseitigen zu können, dass Sie die dabei auftretenden Bakterien unterdrücken und abtöten, dann werden sie ganz schlimme Wunder erleben: Es kann durchaus passieren, dass Sie es auf diese Weise mit noch viel schlimmeren Bakterien als den ursprünglichen zu tun bekommen! Lassen Sie um Himmels Willen die Finger von solchen Experimenten! **Vergessen Sie nicht, dass Mikroben Zeichen für Krankheiten sind und dass wir unsere wissenschaftliche Sorgfalt auf die Erforschung des Rätsels verwenden müssen, warum diese Mikroben bei manchen Individuen so verheerend wirken**". (B. Inglis, Geschichte der Medizin, I, 1966 S. 199).

Zu Beginn der Infektionslehre sprach man von Bazillen und Bakterien, später nur noch von Bakterien, dafür kamen die Viren dazu, denn erst durch die Erfindung des Elektronenmikroskops konnten sie entdeckt werden. Was sind eigentlich Viren? Für den sprichwörtlichen Mann auf der Straße sind Viren winzig kleine Tierchen, die von Mensch zu Mensch springen oder in der Luft schwirren und uns krank machen. Für die Medizin sind es Teile einer DNA oder RNA, die sich in eine Zelle einnisten und der Zelle ihr eigenes Programm aufdrücken, was zu gesundheitlichen Störungen führen kann.

Als Entdecker der Viren gilt der amerikanische Bakteriologe **John Franklin Enders** (1897 – 1985), der das Phänomen 1949 entdeckte und *Virus* nannte nach dem Lateinischen *virus = Schleim, Flüssigkeit*, vor allem *giftiger Schleim*. Er bekam 1954 zusammen mit anderen den Nobelpreis für die Entdeckung des angeblichen Auslösers der Poliomyelitis, also der Knochenmarkentzündung, auch kurz Polio oder Kinderkrankheit genannt, des so genannten *Poliomyelitisvirus*, wobei diese Krankheit in Wirklichkeit auf die Chemie zurückgeht, nämlich den inzwischen verbotenen Einsatz von DDT in der Landwirtschaft. Jedoch ist das mit den Viren eh eine Hypothese. Dr. **Stefan Lanka**, dem es als Erstem gelungen ist, ein Virus zu isolieren, weist dagegen darauf hin, dass es bisher weltweit keinen einzigen wissenschaftlichen Nachweis gibt, dass Viren irgendeine Krankheit ausgelöst haben. Das ist besonders gravierend für das so genannte HIV bzw. AIDS, weil Menschen wegen Körperverletzung verurteilt werden, die angeblich jemanden mit

AIDS infiziert haben, was ja gar nicht möglich ist.

Die Sache mit den Bakterien und Parasiten sieht ebenfalls anders aus, als es gelehrt wird. Wir sollten daran denken, dass ein Mensch ein ökologisches System ist, vergleichbar einem Wald. Ein Wald besteht nicht nur aus Bäumen, sondern da gibt es Büsche, Gräser, Moose usw., da leben Tiere der verschiedensten Art bis zu Insekten, Bakterien, Parasiten usw. Solange dieses ökologische System *Wald* ungestört leben kann, gibt es keine Schädlinge, vielmehr leben alle Lebewesen in einer harmonischen Symbiose zusammen und nützen sich sogar gegenseitig. Stört aber der Mensch dieses Gleichgewicht, weil er Gewinn aus dem Wald erzielen will, dann werden plötzlich infolge des Ungleichgewichtes sonst harmlose Lebewesen zu Schädlingen und nehmen überhand.

Genauso ist es beim Menschen: wir bestehen aus bis zu 100 Billionen Zellen, aber die Menge der Bakterien, Viren und Parasiten in uns übersteigt diese Zahl noch. Wir brauchen sie für unseren Stoffwechsel, für die Verdauung, sie stellen zum Teil lebensnotwendige Bausteine wie Enzyme und Vitamine her.

Es ist tatsächlich zu beobachten, dass bei bestimmten Symptomen bestimmte Bakterien gehäuft vorkommen. Sie sind aber, wie schon Pasteur bemerkt hat, nicht die Ursache von Krankheiten, sondern Anzeichen einer solchen.

Andere Beobachtungen führen uns weiter. Jeder weiß heute, dass ein Mangel von Vitamin C, unter dem früher hauptsächlich Seeleute litten, zu Skorbut führt. Lepra, bekannter als Aussatz, war früher ein großes Problem, ist aber lediglich die Folge von Unterernährung. Aber selbstverständlich muss wieder ein Bakterium als Krankheitserreger her, das *Mycobacterium leprae*, dessen Existenz aber kaum nachgewiesen werden kann. Bei Cholera, einer früher gefürchteten Krankheit, tritt der Tod ein aus Mangel an Elektrolyten, die der Kranke durch den Durchfall verliert. Ein Beutel Elektrolyte heilt ihn.

Ähnlich ist es beim Magengeschwür. Lange Zeit galt es als eine rein psycho-somatische Erkrankung, zumal in der alten BRD überwiegend Gastarbeiter daran erkrankten. Doch 1983 entdeckten *Barry Marshall* und *John Robin Warren* (Australien) eine Mikrobe dafür, die 1989 allgemein anerkannt und *Helicobacter pylori* genannt wurde. Jetzt konnte die Krankheit einfach mit einem Antibiotikum behandelt werden. 2005 bekamen die Entdecker dafür sogar den Nobelpreis.

Als die Viren als angebliche Krankheitserreger erfunden waren, wurden plötzlich Krankheiten, für die man bisher ein Bakterium gefunden zu haben glaubte, zu viral bedingten Krankheiten. Nach dem Fortschritt der Genforschung werden nun immer mehr Krankheiten als genetisch bedingt bezeichnet. Ein Amerikaner will sogar das Gen für Homosexualität gefunden haben, ein anderer das Virus für chronisch Müde. Das nennt man Fortschritt in der Medizin. Doch für Dummheit wurde noch kein Bakterium, Virus oder Gen gefunden.

Wir sprechen heut gern von Zivilisationskrankheiten, Krankheiten, die es in anderen Kulturen nicht gibt. Auch hier sind keine Bakterien als Auslöser am Werk.

Dieses primitive Denken, dass jeder Krankheit ein Krankheitserreger zugrunde liegt, den man nur liquidieren müsse, um wieder die Gesundheit zu erreichen, ist ein monokausales, lineares Denken, das ebenfalls dem Mittelalter entstammt, aber noch bis 1945 weit verbreitet war. **Paul Ehrlich** war sogar der Meinung, man könne mithilfe der Chemie einen sozusagen klinisch reinen Menschen schaffen, einen *homo immunis* = *einen (von Krankheitserregern) unbelasteten Menschen*, wovon das Wort Immunsystem kommt. In Wirklichkeit hat jede Krankheit ein Bündel von Ursachen.

Der US-Amerikaner **Linus Pauling** (1901 – 1994), der sogar zwei Nobelpreise bekommen hatte – 1954 für Chemie und 1962 den Friedensnobelpreis – und 1994 mit über 93 Jahren starb, hat dargelegt, dass die

meisten Krankheiten, vor allem in den USA, durch Fehlernährung entstehen. Deshalb hat er 1968 den Begriff *Orthomolekulare Medizin* geprägt, was besagen will, dass durch eine richtige Ernährung Krankheiten vermieden werden können. Er war der Meinung, dass infolge der Industrialisierung der Landwirtschaft und der Lebensmittelverarbeitung der Nahrung lebenswichtige Vitalstoffe fehlen, was dann zu Krankheiten führt. Er versuchte, diese Lücken durch Zugabe von Vitaminen, vor allem Vitamin C, Mineralien und Enzymen zu schließen. Natürlich stieß er damit auf Unverständnis der etablierten Medizin, deren Vorstellungen über Ernährung aus einer Zeit stammen, die noch keine Pestizide, Herbizide, Fungizide und chemische Düngung kannte und schon gar nicht die Tausende chemischer Stoffe der Lebensmittelverarbeitung. Sie begnügt sich mit Kalorienzählerei und den Stoffen Fett, Eiweiß und Kohlehydraten, weil für sie der Mensch ja nur eine komplizierte Maschine ist.

Tatsächlich hat **Linus Pauling** mit seiner Behauptung ins Schwarze getroffen. Er hat eine uralte Weisheit wieder ausgesprochen, die wir schon bei **Hippokrates** (5. Jahrhundert v. u. Z.) lesen können, nämlich dass unsere Nahrung über Gesundheit oder Krankheit entscheidet. Und in der Komödie *Plutos (Reichtum)* des Dramatikers **Aristophanes** (4. Jahrhundert v. u. Z.) sagt die *Penia (Armut)* in einem Streitgespräch mit Plutos, dass ein karges Essen gesunde und charaktervolle Menschen hervorbringe, die Völlerei aber seelisch und körperlich kranke Menschen.

Die logische Folge dieses alten Wissens wäre, wieder zu einer gesunden Landwirtschaft und unverarbeiteten Lebensmitteln zurückzukehren. Seit Jahren wird dies im als biologisch bezeichneten Anbau versucht, doch die Lobby der Menschen, die an einer anderen Art von Wirtschaft verdienen, ist zu stark. Außerdem leben die Pharma-Industrie und der molochhafte Medizinbetrieb von den Krankheiten der Menschen, so dass auch hier kaum Interesse besteht an gesunden Menschen. Die Pharma-Lobby schafft es sogar, immer wieder Mittel, die gesundheitsfördernd sind, verbieten zu lassen, z. B. Germanium, das die Sauerstoffkapazität der Zelle erhöht, oder Amygdalin, auch als Vitamin B<sub>17</sub> bekannt, wodurch Krebs vermieden werden könnte. **Aber was wäre das für ein wirtschaftlicher Schaden, wenn es keinen Krebs mehr gäbe?**

Dafür hat sich, ganz im Sinne unserer Zeit, auf der Grundlage dieses orthomolekularen Ansatzes ein neuer Industriezweig gebildet: die Nahrungsergänzungsmittel-Industrie. Falls Ärzte nicht selbst solche Mittel vertreiben, sagen sie, diese seien nicht nötig oder sogar gefährlich. Doch die meisten Menschen sind längst misstrauisch geworden und halten sich nicht daran. Der Markt mit diesen Mitteln boomt, und selbst die Supermärkte führen sie inzwischen, und die Konkurrenz unter den Anbietern ist riesig. In der Tat sind viele dieser Mittel sinnlos und manche sogar gefährlich, doch ist ein Arzt in der Regel schwerlich in der Lage, hier als kompetenter Berater aufzutreten, notfalls kann das noch ein Apotheker.

Es bleibt unbestritten, dass unsere Medizin als Notfallmedizin hervorragende Dienste leistet und in akuten Fällen oft Menschenleben rettet. Aber viele dieser Notfälle wären vermeidbar, worauf aber offenbar kein Wert gelegt wird. Im alten China war es zeitweise üblich, Ärzte dafür zu bezahlen, dass niemand erkrankte. Die klassische chinesische Medizin, die überaus erfolgreich war, kam völlig ohne Operationen aus. Freilich gab es auch den Brauch, dass ein Arzt, dessen Patient trotz seiner Behandlung verstorben war, ein Lampion vor seinem Haus aufhängen musste. Unsere Krankenhäuser könnten damit wahrscheinlich die Straßenbeleuchtung einer Kleinstadt ersetzen.

Tatsache ist, dass unsere Staatsmedizin summa summarum unserer Gesundheit mehr schadet als nützt. Das untermauern auch mehrere Untersuchungen, sogar von der AOK, deren Ergebnis war: je mehr Ärzte und Krankenhäuser in einer Gegend sind, desto häufiger erkranken die Menschen und desto höher ist die Sterblichkeit. Das geht so weit, dass bei Ärztestreiks rund um die Welt weniger Menschen gestorben sind, sogar in einem Fall 50%. Und wir sind gezwungen, für diese Medizin immer mehr zu bezahlen, Geld, das den Krankenkassen und der Pharma-Industrie zugute kommt. Die Politiker aber behaupten noch frech, dies geschehe alles zum Wohle des Volkes. Und der Staatsanwalt wacht über dieses System. Schier unglaublich.

Der erste Schritt zu einer immerwährenden Gesundheit ist also die Abkehr von der Staatsmedizin und deren Denkstrukturen. Wer gedanklich oder sogar körperlich in die Maschinerie dieser Medizin gerät, hat kaum eine Chance, gesund zu bleiben oder zu werden. Der Dresdener Literat **Erich Kästner** (1899 – 1974) hat schon vor Jahrzehnten darüber ein Spottgedicht geschrieben, das auch heute noch Aktualität besitzt und das ich gern zitiere:

Es kam ein Mann ins Krankenhaus  
und erklärte, ihm sei nicht wohl.  
Da schnitten sie ihm den Blinddarm heraus  
und wuschen den Mann mit Karbol.

Befragt, ob ihm besser sei, rief er: Nein.  
Sie machten ihm aber Mut  
und amputierten sein linkes Bein  
und sagten: Nun geht's Ihnen gut.

Der arme Mann hingegen litt  
und erfüllte das Haus mit Geschrei.  
Da machten sie ihm den Kaiserschnitt,  
um nachzusehn, was denn sei.

Sie waren Meister in ihrem Fach  
und schnitten sogar ein Gesicht.  
Er schwieg. Er war zum Schreien zu schwach.  
Doch sterben tat er noch nicht.

Sein Blut wurde freilich langsam knapp.  
Auch litt er an Atemnot.  
Sie sägten ihm noch drei Rippen ab.  
Dann war er endlich tot.

Der Chefarzt sah die Leiche an.  
Da fragte ein anderer, ein junger:  
Was fehlte denn dem armen Mann?  
Der Chefarzt schluchzte und murmelte dann:  
"Ich glaube, er hatte nur Hunger."

Es sind nicht nur das Märchen von den Krankheitserregern und die Vergiftung mit Chemikalien, was diese Staatsmedizin so gesundheitsschädlich macht, sondern die ihr zu Grunde liegende materialistische Weltanschauung, die den Menschen lediglich als einen komplizierten Automaten sieht. Dass der Mensch in Wirklichkeit ein unsterbliches Geistwesen ist, das nur vorübergehend einen Tierkörper annimmt, um bestimmte Erfahrungen machen zu können – dieser Gedanke ist dieser Medizin völlig fremd, aber leider auch alternativen Medizinern, z. B. Dr. **Ryke Geerd Hamer** (geb. 1935), der seine Medizin jetzt aus nationalistischen Gründen *germanische* nennt, was völlig unsinnig ist, denn die Medizin der Germanen hat damit wirklich nichts zu tun. Als ungezogenes Kind der Klinischen Medizin, die ihn relegiert hat, hält er aber ebenfalls den Menschen für einen komplizierten Automaten, der von einem Computer, nämlich dem Gehirn, gesteuert wird. Auch die meisten alternativen Heiltätigen, also in erster Linie Heilpraktiker, die Dr. Hamer übrigens genau so ablehnt wie die Kliniker, reden gern vom Immunsystem, das es in Wirklichkeit gar nicht gibt, sondern dem Denken der Klinischen Medizin – siehe homo immunis – entnommen ist.

Wir sollten also in unserem Denken eine völlige *metanoia*, eine völlige Umkehr vollziehen und das alte medizinische Denken wie einen schweren, aber wertlosen Rucksack ablegen.

Wir Menschen sind auf engste mit unserer Umwelt verbunden. Wir wissen, dass Pflanzen und Tiere jeweils nur in einer bestimmten Umwelt überleben können, weil sie auf die jeweiligen Bedingungen ihrer Umwelt ausgerichtet, sozusagen spezialisiert sind. Das betrifft ihren Körperbau, ihre Fressgewohnheiten und ihr ganzes Verhalten. Ein Eisbär könnte schwerlich bei uns in freier Natur überleben und eine Hauskatze kaum im Lebensraum eines Eisbären. Wir Menschen sind nicht so spezialisiert, haben aber die Möglichkeit, durch technische Mittel wie die gesamten Errungenschaften der Zivilisation in sehr unterschiedlichen Lebensräumen zu überleben, wie uns etwa die Inuit, wie sich die Eskimos selbst nennen, in Alaska oder Menschen in der Nähe des Äquators zeigen. Und doch gibt es auch hier Grenzen. Untersuchungen in Gegenden, wo die Menschen im Schnitt wesentlich älter werden als in den Industrienationen, haben gezeigt, dass nicht etwa Knoblauch oder Kefir das Geheimnis ihres Alters ist, wie uns die Werbung glauben machen will, sondern die Umwelt, in der sie leben: reines Wasser, klare Luft und kein Elektromog. Ein einfaches Leben ohne Luxus, aber in engem Kontakt mit Tieren und der sie umgebenden Natur ist erst optimal. *homologoumenos te physei zen* - *Im Einklang mit der Natur leben* war schon der Wahlspruch der alten Stoiker, altgriechischer Philosophen, und ist heute der Slogan verschiedener Organisationen. Doch heute wohnen die meisten Menschen in Städten, wo ein solches Leben gar nicht mehr möglich ist. Da helfen auch kein Schrebergarten und keine Datscha.

Als am Ende des 19. Jahrhunderts die Industrie aufzublühen begann, kamen viele Menschen vom Land in die Stadt, zunächst vor allem in Berlin. Es wurden Mietskasernen für sie gebaut, in denen sie wie Kaninchen im Stall eingepfercht waren – kein Bad, Gemeinschaftstoiletten im Treppenhaus, düstere Innenhöfe zwischen den Häusern -. Hier konnte von einem Leben im Einklang mit der Natur keine Rede sein. Inzwischen hat sich die Lage etwas entspannt, aber nicht wesentlich gebessert. Auf der einen Seite kam es zu einer Verbesserung des Wohnkomforts, auf der anderen Seite zu einer Verschlechterung durch Lärm, Schmutz und vor allem den zunehmenden Elektromog. Und man muss heute feststellen, dass man in einer Stadt im Allgemeinen schwerlich gesund bleiben kann. Es ist ja auch kein Zufall, dass die durchschnittliche Lebenserwartung der Landbewohner höher ist als die der Städter.

Städte größeren Ausmaßes sind die Folge der Trennung von Wohnung und Arbeitsplatz, eine Folge des technischen Fortschritts. **Aristoteles**, der Begründer der Politologie, sagte im 4. Jahrhundert v. u. Z., dass nur das Leben in einer Stadt menschenwürdig sei. Dabei dachte er aber an Städte, in denen es möglich ist, dass jeder jeden kennt, gemeint sind natürlich in jener Zeit nur die wehrfähigen Männer.

Wenn auch zurzeit für die meisten Menschen ein Leben auf dem Lande nicht möglich ist, können wir wenigstens auf die **Ernährung** achten. Denn mindestens 90% aller Patienten sind infolge ihrer Ernährung krank. Es wird in der Öffentlichkeit zwar viel von guter Ernährung gesprochen, aber die Ernährung, die uns so genannte Experten anbieten, ist mehr als miserabel. Vor Jahrzehnten haben die so genannten Seher aus dem Bayerischen Wald, zusammengefasst unter dem Namen **Mühlhiasl** schon prophezeit, dass man einst an einem üppig gedeckten Tisch sitzen werde, aber nichts essen könne, weil alles vergiftet sei. Früher bezog man das auf eine mögliche radioaktive Verseuchung. Doch heute haben wir diese Situation tagtäglich in fast jedem Haushalt. Fast alle Produkte, die es im Supermarkt zu kaufen gibt, sind gesundheitsschädlich: Industriezucker und raffiniertes Salz sind Nahrungsmittel, die so nicht in der Natur vorkommen und dem Körper deshalb wichtige Elemente entziehen. Zucker, der billig ist, kommt in vielen Nahrungsmitteln vor, selbst in Ketchup. Seine zerstörerische Wirkung ist so groß, dass er verboten werden müsste. Alternativen wie Süßstoff oder Sorbit sind ebenfalls schädlich. Ein Zuckerersatz, der keinerlei schädliche Wirkung hat und der z. B. in Japan seit Jahrzehnten verwendet wird, ist in Deutschland auf Druck der Zuckerindustrie als Lebensmittel nicht zugelassen, nämlich Stevia. Man bekommt es nur als Zusatzstoff für Kosmetika. Süß wie Zucker ist Schokolade, die bei uns massenweise verzehrt wird. Aber abgesehen von ihrer Schädlichkeit sollte man wissen, dass der Rohstoff dazu, nämlich die Kakao-Bohnen, fast ausschließlich aus Schwarzafrika

kommen, wo sie immer noch mithilfe von gekauften Kindersklaven billig produziert werden. Den deutschen Firmen ist dies bekannt und sie haben schon vor langem versprochen, Abhilfe zu schaffen, doch nichts ist geschehen. Diese negative Energie nehmen wir mit jedem Stückchen Schokolade in uns auf.

Die Christen beten seit fast 2 000 Jahren in ihrem *Vater Unser: unser tägliches Brot gib uns heute*, obwohl es so da gar nicht steht. Aber zur Herstellung dieses Brotes sind zahllose Chemikalien erlaubt. Wer weiß, wie schöne weiße Brötchen hergestellt werden, rührt keines mehr an. Und Fabrikbrot wurde einmal von einem Lebensmittelchemiker treffend so definiert: *geschäumte Viskose, thermisch behandelt*.

Früher wurde Brot aus dem vollen Korn gemacht. Brot aus Weizen, dem teuersten Getreide, war seit Jahrtausenden das Privileg der Oberschicht, bzw. des Adels. Je heller es war, desto wertvoller schien es den Leuten. Die Helligkeit dieses Brotes wird u. a. durch Ausmahlen des Getreides erreicht, d. h. dass die wertvollen Teile wie der Kern weggenommen werden und nur das reine Kohlenhydrat, also die Stärke, verarbeitet wird. Natürlich war dies auch das Brot des französischen Adels. Im Zuge der französischen Revolution von 1789 wollte das Volk ebenfalls dieses adlige Weißbrot essen, und dabei ist es bis heute geblieben. Auch andere Brotsorten werden inzwischen aus Auszugsmehl hergestellt. Dass aber manche das gesunde Vollkornbrot nicht vertragen, hängt damit zusammen, dass ihr Verdauungstrakt bereits durch die schlechte Ernährung erheblich geschädigt ist.

Alle Gewürzmischungen, Fertigsoßen, Fertigsuppen und vieles andere mehr enthalten als Geschmacksverstärker das Gift *Glutamat*.

In unserer Fun-Gesellschaft nimmt die Bequemlichkeit zu und damit die Fertiggerichte. Wenn sie dann noch in der Mikrowelle erhitzt werden, ist die Katastrophe perfekt, denn die Mikrowellen zerstören die Zellstruktur. Wenn ich z. B. Kartoffeln damit gare, sehen die zwar noch aus wie Kartoffeln, sind es aber nicht mehr, weil alle Zellen der Kartoffeln geplatzt sind.

Natürlich gibt es eine Deklarierungspflicht und die chemischen Zusatzstoffe werden mit E und einer Nummer bezeichnet, von der uns die Experten sagen, diese Stoffe seien unbedenklich. Es mag durchaus sein, dass ein einzelner Stoff dieser Art noch keinen Schaden hervorruft, aber die Ansammlung solcher Stoffe in Verbindung mit anderen schädlichen Einflüssen kann sich verheerend auswirken.

Überdies werden heute vielen Lebensmittel Nano-Partikel zugesetzt. Das sind mikroskopisch kleine Teile – 1 Nano ist ein Tausendstel mm -, damit z. B. das Öl besser fließt oder der Senf leichter aus der Tube kommt. Doch setzen sich diese Partikel an den Nervenenden fest und verursachen nervliche bis psychische Probleme.

Obst und Gemüse sind, vor allem, wenn sie von weit her kommen, so voll von Chemie, teilweise begast und radioaktiv, dass nicht einmal Würmer darin überleben können.

Kuhmilch ist für einen Erwachsenen unverdaulich, da sein Magen das Kälberenzym Lab nicht hat. Dadurch kann das Eiweiß der Milch nicht aufgeschlossen werden. Das aber ist an das Kalzium gebunden, das die Milch so wertvoll machen soll, doch so nicht verwertet werden kann. Ein wertvoller Stoff der Kuhmilch, nämlich das Fett, wird vor der Vermarktung weitgehend herausgenommen und der wertlose Rest als besonders gesund verkauft. Je mehr Kuhmilch getrunken wird, desto häufiger kommt es zu Hautkrankheiten, z. B. Neurodermitis, und sogar zu MS. Im alten Japan oder in Korea, wo man keine Kuhmilch kannte, gab es keinen Fall von MS, heute schon.

Über das Fett der Milch, den besten Anteil an ihr, nämlich Sahne und vor allem Butter, wird seit Jahrzehnten viel gestritten. Butter sei angeblich wegen des Cholesterins gefährlich, Margarine dagegen gesund. Dabei ist klar, dass Butter als Naturprodukt dem Kunstprodukt Margarine immer der Vorzug zu

geben ist. Butter ist zwar schwer verdaulich, enthält aber z. B. Vitamin D<sub>3</sub>, das zum Aufbau der Knochen wichtig ist. Margarine dagegen enthält die hoch giftigen Transfette. Das hat vor allem schon vor einem halben Jahrhundert die Spezialistin für Öle und Fette, Frau Dr. **Johanna Budwig** (1908 – 2003) nachgewiesen und auch die Bundesregierung darüber informiert. Wie wenig aber die Regierung, ganz gleich, welcher Couleur, sich in Wirklichkeit für die Gesundheit der Bevölkerung interessiert, sondern nur die Interessen der Firmen bedient, geht aus folgendem Kapitel des Buches von **Dr. Peter Yoda**, *Ein medizinischer Insider packt aus*, 2008, hervor. In den 60-er Jahren wollten einige Politiker gegen diesen Skandal der Margarine etwas unternehmen und beriefen Fachleute zu entsprechenden Sitzungen ein. Dr. Yoda schreibt: "Ich habe Protokolle dieser Sitzungen, bzw. die Namen dieser Personen in meinem Safe. Von sechs Mitgliedern einer Sitzung im Jahre 1961 starben innerhalb von zwei Monaten vier Mitglieder, und zwei ehemalige Gegner traten kurze Zeit später als vehemente Verfechter für Margarine auf. Mehrere Jahre später (1967) starben erneut einige Margarine-Gegner "viel zu früh" und in einem Brief von 1968 steht wörtlich: *Wir gehen davon aus, dass es auch in Ihrem Interesse ist, dass es kein zweites 1967 geben muss und dass wir unsere unterschiedlichen Meinungen den Gegebenheiten anders angleichen können.*" (S. 96).

Selbstverständlich ist auch der Kuhkäse zu meiden, der neben der Schädlichkeit der Milch auch noch Chemikalien und zu viel Salz enthält.

Den Gipfel bilden Käseimitate, auch als Kunstkäse oder Analogkäse bezeichnet. Obwohl es den ersten Kunstkäse schon Ende des 19. Jahrhunderts in den USA gab, wird er bei uns erst seit kurzem verwendet. Dabei wird das Milchlaktose durch tierische oder pflanzliche Fette ersetzt, das Eiweiß weitgehend durch Soja oder Bakterieneiweiß. Natürlich enthält er Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffe, Geschmacksverstärker usw. Verwendet wird er in Pizzerien und Bäckereien, weil er wesentlich billiger ist.

Der Mensch ist weder ein Raubtier, das lebende Tiere jagt und frisst, noch ein Aasfresser, der sich von totem Fleisch ernährt. Wir haben weder Krallen noch Reißzähne zum Erlegen der Tiere, und unser Verdauungsapparat ist nicht dafür geeignet, Fleisch zu verdauen. Und dennoch essen bei uns die Menschen ständig totes Fleisch und toten Fisch. Angeblich kann man nur so zu lebensnotwendigen Stoffen kommen, z. B. zu den so genannten essenziellen Aminosäuren, aus denen der Körper die Proteine aufbaut. In Wirklichkeit können aber der Dickdarm, bzw. Bakterien des Dickdarms diese essenziellen Aminosäuren herstellen, weshalb Vegetarier durchaus nicht an Aminosäure-Mangel leiden. *In der Not frisst der Teufel Fliegen* ist ein deutsches Sprichwort. Das sollte auch für den Verzehr von Fleisch und Wurst gelten. In **Cäsars** (Gaius Julius Caesar, 1. Jahrhundert v. u. Z.) *Bellum Gallicum*, dem Bericht über seinen Krieg in Gallien, dem heutigen Frankreich, sagt er einmal, die Soldaten hätten so große Not gelitten, dass sie sogar Fleisch essen mussten. Normalerweise kauten die Soldaten auf ihren äußerst anstrengenden Märschen mit schwerem Gepäck eine Hand voll Gerste, bis es ein Brei war. Daraus zogen sie die Kraft für ihre ungeheuren Anstrengungen. Fleischverzehr war nämlich Jahrtausende lang die Ausnahme. Meist aßen die Menschen nur bei religiösen Festen von einem Opfertier ein Stück Fleisch. Ein Relikt davon ist das Abendmahl oder die Kommunion bei den Christen, wo ja angeblich das Fleisch Jesu gegessen wird.

Die Verdauung von tierischem Eiweiß, vor allem Fleisch, fordert dem Körper ungeheuer viel Energie ab und belastet ihn überdies durch giftige Abfallprodukte wie Amoniakverbindungen. Vor allem wird viel Wasser verbraucht. Zudem nehmen wir damit auch Giftstoffe aus dem Futter der Tiere in uns auf und Reste von Impfungen, künstlichen Hormonen und chemischen Medikamenten wie Antibiotika. Nicht zuletzt essen wir auch, je nach Tierhaltung, die Todesangst und Aggressionen der Tiere mit. Eine Fülle von Krankheiten hat hier ihre Ursache, vor allem vom Schweinefleisch. Es ist deshalb kein Zufall, dass Juden und Moslems der Verzehr von Schweinefleisch verboten ist.

Der Anstieg von Krebserkrankungen, vor allem von Darmkrebs, ist eine unmittelbare Folge des Fleischverzehrs. Zu Zeiten der fürstlichen Jagden war es üblich, das Wild par force zu jagen, also in einer Art

Hetzjagd. Dadurch steigerte sich die Todesangst des Wildes und es stieß mehr Adrenalin aus, was dann dem Fleisch einen schärferen Geschmack gab. Aber dadurch stiegen auch die Purine und in deren Folge Nierensteine und Gicht bei den Verzehrern dieses Fleisches. Deshalb nannte man die Gicht die Rache des par force gejagten Wildes.

Und selbst wenn Fleisch gesund wäre, gibt es eine Reihe von Gründen, es nicht zu essen. Erstens ist die Produktion von Fleisch sehr teuer und umweltschädlich, ganz gleich ob es sich um Rinderherden in Norddeutschland oder in Argentinien handelt. Die Einzelheiten sind hinlänglich bekannt. Zweitens steigert Fleisch die Aggressionen.

Fische stammen heute entweder auf Fischzuchtereien, wo sie voll gepumpt sind mit chemischen Giftstoffen, oder sie sind im Freien gefangen, wo sie eigentlich als Nahrung anderer Tiere dienen sollten. Und die zunehmende Vergiftung der Meere setzt sich in den Fischen fort. Die Überfischung ist heute ein weiteres Problem.

*Edimus ut vivamus, non vivimus ut edamus* - wir essen, um zu leben, aber wir leben nicht, um zu essen sagt ein lateinisches Sprichwort, das schon auf den alten **Sokrates** (gest. 399 v. u. Z.) zurückgehen soll. Die Lust, der Appetit ist ein Trick der Natur, damit wir nicht verhungern und damit wir uns fortpflanzen. Wer aber die Lust um ihrer selbst willen sucht, gerät leicht in die Perversion. Sie ist der Hebel, wo heute die Werbung ansetzt, damit wir unser Geld für Produkte ausgeben, die wir nicht brauchen. Dass wir damit die Umwelt, aber in erster Linie uns selbst schädigen, wird uns nicht bewusst. Ein deutliches Beispiel dafür ist das an sich völlig sinnlose Rauchen. Was das Essen angeht, muss man sagen, dass wir uns nicht nur pausenlos Giftstoffe dadurch zuführen, sondern dass wir auch zu viel essen und dann über unseren Hüftumfang oder Hängebauch klagen. Schon bei guter Ernährung entstehen bei der Verdauung Giftstoffe, die der Körper über Darm, Niere, Lunge und Haut ausscheidet, um wie viel mehr bei schlechter und zu üppiger Nahrung.

Neben Umwelt und Ernährung ist unsere Gesundheit von einem dritten Faktor abhängig, der am schwierigsten zu beschreiben ist. Auch hier können wir unsere alten Griechen bemühen. **Demokrit** (5./4. Jahrhundert v. u. Z.), einer der Begründer der Atomlehre, sagte, am besten sei es für einen Menschen, sein Leben möglichst in guter Stimmung (*euthymia*) zu verbringen. Und das erreiche man, indem man sein Herz nicht an sterbliche Dinge hängt (Fragm. B 189 und öfters). Wir wissen, dass Ausgeglichenheit unserer Gesundheit zuträglich ist, während negative Gefühle wie Wut, Neid, Hass, Gier, Eifersucht, übertriebener Ehrgeiz usw. uns krank machen, allein schon deshalb, weil solche negativen Gefühle den pH-Wert sinken lassen, was die Basis ist, dass Bakterien wuchern können. Man sollte sich bemühen, sich jeden Tag so wohl wie irgendwie möglich zu fühlen. Das gelingt häufig nicht, weil wir nicht in unserer Mitte sind, sondern uns von Äußerlichkeiten abhängig machen. Wir machen uns oft etwas vor, indem wir sagen: diesen Job brauche ich, dann ist alles in Ordnung, diesen Partner brauche ich, dieses Auto brauche ich usw. Mein Wohlfühlgefühl hängt aber eben nicht von diesen Dingen ab, sondern muss aus mir selbst kommen. Dazu ist es nötig, sich selbst einigermaßen zu kennen und nicht mit einer Maske herumzulaufen und mit der Angst, jemand könne hinter sie schauen. Am wohlsten fühlt sich ein Mensch, wenn er seine Anlagen und Fähigkeiten umsetzen kann. Aber dazu muss er sie erst einmal kennen. Es gibt viele Techniken, die einem zu einer solchen Erkenntnis verhelfen können, z. B. die Astrologie oder die Numerologie.

Wir werden alle mit einem bestimmten Lebensplan geboren, den unsere Seele schon vor der Zeugung erstellt hat. Wenn ich im Rahmen dieses Lebensplanes lebe, dann kann ich von einem erfüllten und zufrieden stellenden Leben sprechen und in der *euthymia* des Demokrit leben.

Geistwesen sagen uns, dass der Körper des Menschen für 1 000 Jahre gebaut ist. Eine Liste solcher Langlebiger enthält das 1. Buch Mose der Bibel (Genesis, Kap. 5). Und es soll auch heute noch Menschen geben, die 300 oder 400 Jahre alt sind. Leider kenne ich keinen. Immerhin gibt es auch bei uns immer mehr 90- oder gar 100-Jährige. Aber oft sind sie nicht mehr gesund und im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte.

Wenn man bei Tieren die Zeitspanne von der Geburt bis zum Erwachsensein mit der Lebenserwartung vergleicht – und der Körper des Menschen ist ein Tier –, dann müsste ein Mensch mindestens 150 Jahre alt werden, und das bei voller Gesundheit und klarem Verstand.

**Drei Säulen sind es also, die uns eine immerwährende Gesundheit garantieren: Unser Lebensraum, unsere Ernährung und unsere gute Stimmung.**

Den **Lebensraum** kann man durch vielerlei Techniken verbessern, angefangen bei Abschirmungen gegen schädliche Strahlungen bis Maßnahmen der Geomantie oder von Feng Shui.

Für die **Ernährung** gilt, Fleisch, Fisch und Produkte daraus, Industriezucker und alles, worin er enthalten ist, zu vermeiden, ebenso Kuhmilch und Kuhmilchprodukte. Am besten wäre es, Rohkost zu sich zu nehmen und auf keinen Fall irgendwelche Fertigprodukte. Zu empfehlen sind als ausschließliche oder zumindest überwiegende Nahrung so genannte *Smoothies*, wie sie z. B. von **Victoria Boutenko** in ihrem Buch *Green für Life*, 2009, empfohlen werden. Wir leben nämlich hauptsächlich von den Biophotonen, die von den Pflanzen in ihren grünen Teilen gespeichert werden. Grundsätzlich essen wir zu viel, weshalb die russischen Ärztinnen **Galina Schatalova** neben anderen ein Buch geschrieben hat mit dem Titel: *Wir fressen uns zu Tode*, 1996, deutsch bei GOLDMANN. Schatalova (geb. 1916) ist eine hervorragende Wissenschaftlerin. Ihre Erkenntnisse über Ernährung sind revolutionär und sie hat sie – gegen den Widerstand der Schulmedizin – durch Experimente erfolgreich verteidigt, z. B. durch anstrengende Wüstendurchquerungen und Gebirgswanderungen mit nur einem Bruchteil an Nahrung und Wasser, als die angeblichen Fachleute dafür vorschreiben. Ihre Erkenntnisse sind bahnbrechend und garantieren ein gesundes Leben von gut 150 Jahren. Ihre Ernährungslehre geht weit über die reine Ernährung hinaus und ist eingebettet in eine gesunde Lebensweise. Jedem, dem seine Gesundheit mehr wert ist als seine Bequemlichkeit, sind ihre Bücher wärmstens zu empfehlen (*Wir fressen uns zu Tode*, 2002; *Heilkräftige Ernährung*, 2006; *Philosophie der Gesundheit*, 2009).

Was die anzustrebende **EUTHYMIA** angeht, kommen wir in den religiösen, philosophischen oder spirituellen Bereich. Die Literatur dazu ist uferlos. Ich persönlich versuche, mein Leben im Rahmen des Lichtkörperprozesses zu gestalten, was die Freude am Leben und die Vorfreude auf eine bessere Welt beinhaltet. In diesem Sinne möchte ich wie häufig mit einem meiner Gedichte schließen:

### **Der Lebensplan**

Bevor ich in das Leben trat,  
hielt meine Seele großen Rat  
mit Lehrern und mit Meistern.  
Man zeigte dies und zeigte das,  
des Lebens Ziel und alles, was  
es gelte dann zu meistern.

Doch als ich dann geboren ward,  
da wurde ich erzogen hart  
von Eltern, Lehrern, Pfaffen.  
Sie lehrten mich, was gut, was schlecht.  
Nach ihrer Meinung war das recht.  
Sie machten mich zum Affen.  
Denn ich vergaß rasch, wer ich bin,  
entwickelt' mich in ihrem Sinn,  
versuchte so zu werden.  
Doch plötzlich stürzte ein mein Haus.

Ich dachte, jetzt sei alles aus,  
mein Ende sei's auf Erden.

Doch in des Hauses Trümmern fand  
ich rasch mit wachsendem Verstand  
den Grundriss meines Lebens.  
Nun baute ich mein eigen Haus,  
und das sieht völlig anders aus.  
Nichts war bisher vergebens.

Mein Unglück hatte mich belehrt,  
zu meines Lebens Sinn bekehrt.

Jetzt leb ich aus der Fülle.  
Die Lehrer Liebe, Freude sind,  
lebendig bleiben wie ein Kind:  
das ist mein Ziel und Wille.

Und tret' ich einstens vor den Rat,  
werd' ich befragt nach Wort und Tat,  
dann will ich froh bekunden:  
die Blindheit ließ mich irregehn,  
doch irgendwann begann das Sehn:  
ich hab' mein Ziel gefunden.

(Dreizehnter, Geistl. Gedichte, S. 41)

**Dr. Alois Dreizehnter**  
**Autor**  
**Kosmopsychologe®**  
**Verleger**  
**Heilpraktiker**

**Wang 42, 83567 Unterreit**  
**T 08073/915182, F 915184**  
**E-mail: Alois13.@gmx.net**  
**Alois13@online.de**  
**www.eutopia.de**