



Inhalt

• **Lebensmittelproduktion**

Wollen wir das wirklich essen? 6

Vom Wahnsinn der Massenproduktion
Von Thomas Hein, Bingen-Büdesheim

150 Jahre Öko-Bewegung 12

Von Jens Brehl, Fulda

Grüne Städte 17

Urbanes Gärtnern revolutioniert
die Landwirtschaft
Von Peter Orzechowski, Kulmbach

• **Qualitative Aspekte**

Der Nährstoff-Kosmos 22

Homöostase erhalten für ein gesundes Leben
Von Hendrik Hannes, Hambrücken

**Was ein Lebensmittel zum
Mittel des Lebens macht** 28

Aufsehenerregende elektrothermische
Untersuchungen
Von Prof. Dr. Manfred Hoffmann, Dießen

Nie wieder sauer! 32

Wie Sie sich in ein gesundes Säure-Basen-
Gleichgewicht bringen
Von Dr. med. Christiane May-Ropers, Kreuth

• **Ernährungskonzepte**

**Kein Eiweißmangel
durch Pflanzenkost** 36

Vegetarische Ernährung beendet Welthunger
Von Frédéric Stahl, Oberhofen/Moder, F

Friedvolles Essen 42

Warum vegane Ernährung allen hilft
Von Dr. Ruediger Dahlke, Gamlitz, Österreich

Roh & Lecker – das ist kein Widerspruch 46

Natürliche Ernährung, die den Gaumen kitzelt
Von Gabriele Weiss, Mechernich

Unani – Die Wissenschaft der 50

griechisch-arabischen Medizin
Von Devanando Otfried Weise, Höhenberg, A

Die 5-Elemente-Ernährung 54

Interview mit Jörg Kriebler, München, von
Michael Dietz, Wiesbaden

Makrobiotik 58

Der Weg zu innerem und äußerem Frieden
Von Roland Schneider u. Nicole Demel, Bad Wildbad

Wollen wir das wirklich essen?

S.6 Vom Wahnsinn der Massenproduktion

Schon Hippokrates betonte, dass unsere Nahrung unsere Medizin sein sollte. Sicher meinte er damit nicht, dass wir Antibiotika & Co. am besten durch unser Schnitzel aufnehmen sollten. Die Massenproduktion erzeugt zahlreiche massive Probleme, die lange bekannt sind, und gegen die trotzdem nichts getan wird: Gen, Glyphosat, multiresistente Keime und eine unwürdige Massentierhaltung sind die bitteren Tatsachen dieser gedankenlosen Nahrungsmittelindustrie.

Der Nährstoff- Kosmos

S.22

Zelle gesund - Mensch gesund. Welche Ernährung hilft dem Wunderwerk Zelle, gesund zu bleiben und dadurch eine optimale Homöostase zu gewährleisten? Stoffwechsel, Milieu und Säure-Basen-Haushalt sind nach Hendrik Hannes zentrale Säulen unserer Gesundheit. In seinem Artikel stellt er die biologischen Zusammenhänge dar und zeigt: Je natürlicher die Nahrung, um so besser.



Befreite Ernährung

S.72

Was ist die richtige, beste Ernährung? Christian Opitz spricht von einem dem Menschen innewohnenden Ernährungsinstinkt, den es wieder zu wecken gilt. Dabei empfiehlt er Grüne Smoothies, rohe gesättigte Fette, „Happy Brain“ und einen gesunden Hunger.



Ayurveda	62
Die Wissenschaft vom gesunden Leben Von Devanando Otfried Weise, Höhenberg, A	
Die Ernährungsphilosophie Rudolf Steiners	66
Von Dipl. oec. troph. Roland Possin, Lübeck	
Befreite Ernährung	72
Der ursprüngliche Ernährungsinstinkt Von Christian Opitz, Brühl	
Trennen und Schlemmen	76
Die Haysche Trennkost Von Ursula Summ, Hofheim	
Fasten	80
Der leichte Weg zu Freiheit und Unabhängigkeit Von Dr. med. Ruediger Dahlke, Gamlitz, A	
Blutgruppen-Diät	84
Individuelle Ernährung nach Geno-Typ Von Silvia Neumann, Bobenheim-Roxheim	
• Ernährung als Therapie	
Sanft und wirkungsvoll Zuckerentzug gegen Krebs	88
Von Ursula Erbacher und Dr. Manfred Petsch, Schöneck	
Die Gerson-Therapie	92
Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein Von HP Jean-Calude Alix, Solingen Ohligs	
Ernährung nach Galina Schatalova	96
Von Svetlana Luitile, Hamburg	
Balance your Food	102
Ausgewogenheit durch metabolic balance Von Dr. Wolf Funfack, Isen	
Entgiften mit Milch und Semmeln	105
Die F.X. Mayr-Kur Von Dr. med. Christiane May-Ropers, Kreuth	
Die verheimlichten Lebensretter	108
Vitamin B 13, B 15 und B 17 Von Hendrik Hannes, Hambrücken	
• Fixpunkte	
Editorial	3
Impressum	114



Die 5-Elemente- Ernährung

S.54

Laut chinesischer Medizin sind die 5 Elemente Naturprinzipien des Lebens - und es ist nur ratsam, auch in der Ernährung diese in einem ausgeglichenem Verhältnis zu sich zu nehmen. Jörg Krebber, einer der profundesten Experten hierzulande, studierte diese und weitere östliche Ernährungslehren und kreierte eine für den Westen ideale Methode. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Darm.

Natürlich gesund essen nach Galina Schatalova

S.96



Der Körper strebt auf ganz natürliche Weise zur Selbstregulation - davon ist die russische Begründerin des „Systems für natürliche Gesundheit“ überzeugt. Doch dazu braucht er eine unterstützende, artgerechte Ernährung. Ausgehend von Untersuchungen der menschlichen Anatomie folgerte sie unter anderem, dass der Fleischverzehr für den Körper eine große Belastung darstellt.



Das Titelbild

zeigt eine künstlerische Darstellung von gesunden Lebensmitteln.

© Kesu - Fotolia.com; standret - Fotolia.com; Collage r4z