

Gregor Wilz

Die vegetarische Rohkost

Heilnahrung für Körper, Seele und Geist

„Wer die Gesundheit erwerben will, der muß
sich von der Menge der Menschen trennen;
denn die Masse geht immer den Weg gegen die
Vernunft und versucht immer, ihre Leiden und
Schwächen zu verbergen. Laßt uns nie fragen:
Was ist das übliche, sondern: Was ist das Beste!“

Seneca

2. Auflage

© 1990 Verlag Ernährung und Bewußtsein
Postfach 1111 • D-7883 Görwihl

Bezugsquelle für Österreich
Seminarzentrum Fiat Lux
Müllnern 19 • A-9132 Gallizien/Kärnten

Bezugsquelle für die Schweiz
Institut für Gesundheit durch Ernährung und Atmung
Postfach 177 • CH-5630 Muri

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
1. Einleitung	1
2. Ernährungshinweise innerhalb religiöser Schriften der verschiedenen Weltreligionen	5
2.1. Das Christentum	6
2.1.1. Das Alte Testament	6
2.1.2. Das Neue Testament	10
2.1.3. Das Evangelium des vollkommenen Lebens	11
2.1.4. Das Friedensevangelium der Essener	14
2.1.5. Das Urchristentum	17
2.1.6. Die Kirche heute	20
2.2. Der Hinduismus	22
2.3. Der Buddhismus	25
2.4. Der Islam	26
2.5. Mazdaznan	27
3. Ernährungshinweise in mythologischen Schriften	32
3.1. Die Prometheus-Sage	34
3.2. Die Legende von der verlorenen Perle	35
3.3. Demeter und Persephone	36
4. Vegetarische Rohkost als optimale Nahrung des Menschen aufgrund anatomischer Gegebenheiten	37
5. Vegetarismus	41
5.1. Vegetarische Ernährung aus Gründen der Ethik	41
5.2. Der Eiweißmythos	46
5.3. Krankheiten, deren Entstehung durch Fleisch- verzehr hervorgerufen werden	50
5.3.1. Folgeschäden durch Harn- und Oxalsäure	50
5.3.2. Folgeschäden durch Fäulnisbildung	53
5.3.3. Fleischverzehr als Ursache von Krebs	56
5.3.4. Fleischverzehr als Ursache von Herzkrankheiten	57
5.3.5. Folgeschäden durch Medikamente und Schwermetalle im Fleisch	58

	<u>Seite</u>
5.3.6. Suchterscheinungen durch Fleisch	60
5.3.7. Psychische Störungen durch Fleischverzehr	61
5.4. Fleisch und Welternährung	62
5.5. Weitere Gründe, die gegen den Fleisch- verzehr sprechen	63
6. Die geschichtliche Entwicklung der Ernährungsmedizin	64
7. Pioniere der Rohkost	68
7. 1. Dr. med. M. Bircher-Benner	68
7. 2. Prof. Dr. med. Werner Kollath	74
7. 3. Prof. Arnold Ehret	81
7. 4. Dr. Ragnar Berg	86
7. 5. Dr. med. Joseph Evers	88
7. 6. Dr. Max Gerson	91
7. 7. Dr. med. Hans Kaunitz und Prof. Dr. med. Hans Eppinger	93
7. 8. Viktoras Kulvinskas	96
7. 9. Dr. Francis M. Pottenger	98
7. 10. Helmut Wandmaker	99
7..U. Are VJaerland	104
8 Rund um die Rohkost	115
8. 1. Licht in der Nahrung	115
8.2. Vitamine	119
8.3. Vitaminähnliche Stoffe (Vitaminoide)	126
8.4. Mineralstoffe und Spurenelemente	130
8.5. Enzyme	133
8.6. Ballaststoffe	138
8.7. Vegetarische Rohkost als wirksamer Schutz vor Schadstoffen	140
8.8. Der Saure-Basenhaushalt in unserem Organismus	143
9. Der Ein-fluß unserer Nahrung auf unsere seelisch- geistige Gesundheit und Ent-wicklung	152
9.1. Vom Wesen der Materie	152
9.2. Die Entstehung der Materie	155
9.3. Die Polarität	159

	<u>Seite</u>
9.4. Ernährung und Religio-die Rückkehr zur Einheit - zu Gott	162
9.5. Die Ent-wicklung des Menschen	163
9.6. Die Ent-wicklung der 12 Sinne	170
9.7. Vom Wesen der Seele	171
9.8. Wechselwirkungen zwischen Körper - Seele und Geist	178
9.9. Die Seele als Bindeglied zwischen Körper und Geist	180
9.10. Der Ernährungsvorgang aus seelisch-geistiger Sicht.	180
9.11. Der Ort der Seele	182
9.12. Das Nervensystem als Vermittler zwischen Leib und Seele	183
9.13. Seelische Veränderungen, welche durch Vitamin- und Mineralstoffmangel hervorgerufen werden	186
9.14. Vom Wesen des Geistes	189
9.15. Die Erkenntnisse bekannter Persönlichkeiten über den Einfluß unserer Nahrung auf Seele und Geist	191
9.15.1. Hildegard von Bingen und ihre Hinweise über die Heilkraft unserer Nahrungsmittel	192
9.15.2. Dr. Rudolf Steiner und seine Erkenntnisse um die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewußt-sein	195
9.15.3. Dr. med. M. Bircher-Benner und sein Wissen um den Einfluß der Nahrung auf Körper., Seele und Geist	207
9.16. Die Zirbeldrüse - unser 'Fenster zum AH' ¹	212
10. Zusammenfassendes Ergebnis	218
11. Literaturverzeichnis	222
11.1. Bücher	222
11.2. Broschüren	228
11.3. Aufsätze	229
11.4. Zeitschriften	229
12. Widmung, Danksagung und Empfehlung	230