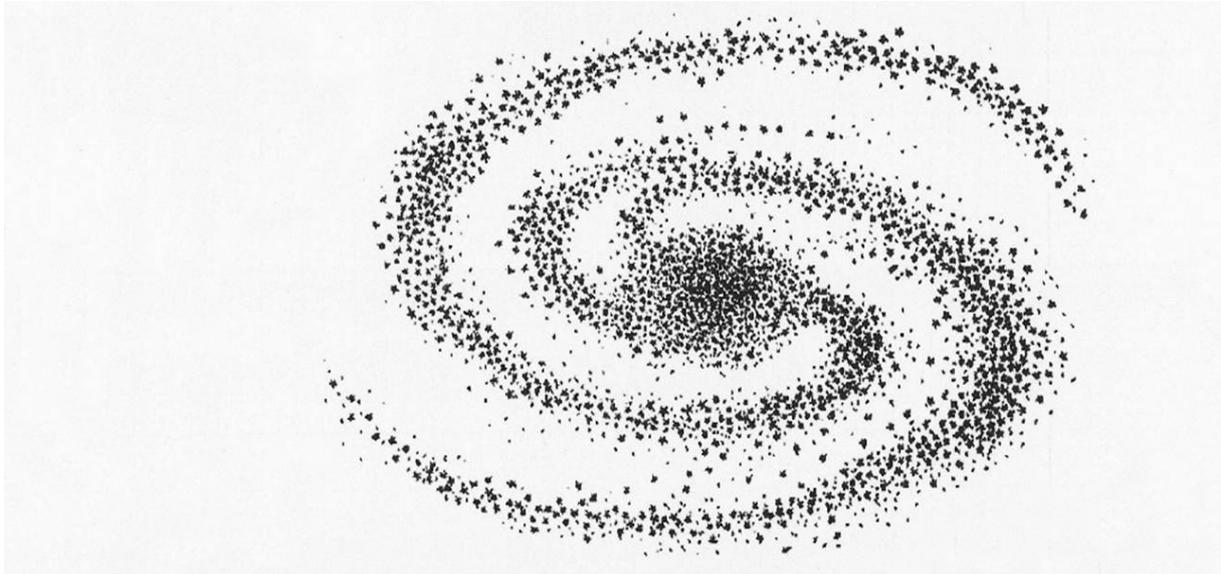


Prinzipien der makrobiotischen Ernährung



Die Ordnung des Universums

Das unendliche Universum hat keinen Anfang und kein Ende. Es ist raum- und zeitlos. Da es sich jedoch in allen Dimensionen mit unendlicher Geschwindigkeit bewegt, ruft es Erscheinungen hervor, die verschwindend klein und vergänglich sind. Diese Offenbarungen haben einen Anfang und ein Ende, eine Vorder- und eine Rückseite, eine räumliche und eine zeitliche Dimension und können als Formen gesehen werden, die aus einem Meer des Nichtseins auftauchen und wieder darin untergehen.

Das unendliche Universum teilt sich, wenngleich es selbst unsichtbar und mit den Sinnen nicht erfassbar ist, in zwei gegensätzliche einander ergänzende Tendenzen, nämlich in die Zentrifugalkraft und in die Zentripetalkraft, in Ausdehnung und Zusammenziehung, in Zeit und Raum, in Anfang und Ende oder in Yin und Yang. Durch das Zusammenspiel dieser beiden Kräfte entstehen in jeder Dimension zahlreiche Spiralen.

Alle Erscheinungen in der Natur sind spiralförmig, unabhängig davon, ob sie sichtbar oder unsichtbar, spiritueller oder physischer, energetischer oder materialistischer Natur sind. Viele der im unendlichen Meer der Existenz entstehenden Spiralen sind für unsere Augen erkennbar. Das physische Universum, das sich in jede Richtung über 10 Milliarden Lichtjahre erstreckt und selbst eine spiralförmige Struktur aufweist, enthält Milliarden von Spiral-Galaxien mit einem Durchmesser von einigen Hunderttausend Lichtjahren, die in regelmäßigen Abständen auftauchen und wieder verschwinden. Diese Galaxien wiederum enthalten Hunderte von Millionen spiralförmiger Sonnensysteme.

In jedem spiralförmigen Sonnensystem kreisen verschiedene Planeten zusammen mit Millionen von Kometen in spiralförmigen Bahnen um das Zentrum der Spirale, die Sonne. Jeder Planet empfängt die Energie der zur Mitte hinstrebenden Zentripetalkraft - einer spiralförmigen Energie, die wir Schwerkraft nennen. Unterdessen wird infolge der Drehung um die eigene Achse eine von der Mitte nach

außen gerichtete Zentrifugalkraft erzeugt. Gemeinsam halten diese beiden Kräfte den Planeten auf seiner Umlaufbahn um die Sonne.

Auf der Erde, einem kleinen Planeten in diesem zur Spiralgalaxie, der Milchstraße, gehörenden Sonnensystem, erzeugen die zur Mitte strebende Zentripetalkraft und die nach außen gerichtete Zentrifugalkraft unerklärliche Erscheinungen, die auftreten und wieder verschwinden, die einem ständigen Wandel unterworfen sind. Zu diesen planetarischen Phänomenen gehören unsichtbar kleine Spiralen wie die Elektronen, die Protonen und andere subatomare Teilchen, verschiedene Arten von Elementen, die miteinander organische und anorganische Verbindungen eingehen; verschiedene Arten pflanzlichen und tierischen Lebens; und menschliche Wesen, die in der letzten Epoche der biologischen Evolution auf dem Planeten erschienen. Da alles Leben in spiralförmigen Mustern besteht, gilt das Spiralprinzip auch für das menschliche Leben, das danach aufgebaut und davon beherrscht wird. Nicht nur menschliches Leben, sondern auch die menschlichen Kulturen unterliegen den Gesetzen der spiralförmigen Bewegung und Veränderung. Die beiden gegensätzlichen und einander ergänzenden Kräfte bestimmen die Entwicklung der menschlichen Verhältnisse, der zugrundeliegenden Strukturen von Aufstieg und Untergang, von Gesundheit und Krankheit, von Frieden und Krieg.

Die Gesetze des unendlichen Universums sind schon seit der Entstehung der menschlichen Kultur Gegenstand vieler Studien. Die Prinzipien der spiralförmigen Bewegung und des spiralförmigen Wandels wurden von jeder traditionellen menschlichen Gesellschaft und von jeder Kultur mit einem unterschiedlichen Grad an Weisheit und Verständnis aufgeschrieben, in ein System gebracht, symbolisch dargestellt, beschrieben und auf viele andere Arten ausgedrückt. Im Fernen Osten waren die zwei vorrangigen universalen gegensätzlichen und einander ergänzenden Kräfte als *Yin* und *Yang* bekannt. Bei den biblischen Völkern wurden sie Bewegung und Ruhe genannt. Die moderne Wissenschaft bezeichnet ihre elektromagnetische Ladung manchmal mit Plus und Minus. Im Anhang dieses Buches befindet sich eine Zusammenfassung der Gesetze und Prinzipien der spiralförmigen Bewegung und Wandlung.

Eines der Hauptgesetze ist das Gesetz der Harmonie. Gemäß diesem Gesetz stellen Yin und Yang immer die gegenseitige Balance in verschiedenen Dimensionen her, um die Harmonie bei jedem Schritt des Wandlungsprozesses zu jeder Zeit zu bewahren. Somit verwirklicht jedes Wesen den Zustand der Harmonie in sich selbst ebenso wie die Harmonie mit den äußeren Bedingungen. Zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wird kontinuierlich Harmonie hergestellt. Jedes Wesen erreicht Harmonie mit anderen Wesen, mit Gruppen von Wesen, mit der Umwelt und mit dem Universum selbst. Die beiden entgegengesetzten und einander ergänzenden Kräfte wirken nicht aus zerstörenden Kräften gegeneinander, sondern als gegensätzliche Faktoren, die das Gleichgewicht erhalten. Entgegengesetzte Energien ziehen sich gegenseitig an und ähnliche Energien stoßen einander ab, um die Harmonie immer als Ganzes herzustellen.

Ein anderes Grundgesetz fasst die Prinzipien von Ursache und Wirkung zusammen. Im Prozess des endlosen Wandels überschneiden sich Yin und Yang während ihrer Bewegung in regelmäßigen Abständen. Die Aufwärtsbewegung ruft zum Beispiel die Abwärtsbewegung als nächsten Schritt hervor; die Abwärtsbewegung erzeugt im darauffolgenden Stadium die Aufwärtsbewegung auf die langsame Bewegung folgt die schnelle Bewegung. Wie schnell sich der Wechsel vollzieht, hängt weiterhin davon ab, ob die Spirale vorwiegend von der Zentripetal- oder der Zentrifugalkraft beherrscht wird und ob wir uns am Beginn, in der Mitte oder am Ende der Spirale befinden. Unterdessen gibt es im Universum keine

Veränderungen und keine Zufälle Im modernen Sinn. Alles hat seine Ursache und alles wird zur Ursache im nächsten Stadium seines Wandlungsprozesses. Deshalb haben alle Erscheinungen einen Bezug zueinander und alle sind im Prozess der Veränderung, in Raum und Zeit, miteinander verbunden.

Isolation, Trennung, Zufälle und Sinnlosigkeit gibt es nur In der getäuschten Phantasie. In Wirklichkeit gibt es keine gesonderten und in sich geschlossenen Erscheinungen. Das unendliche Universum ist immer in vollkommener Harmonie. Obwohl wir in der relativen Welt leben, werden wir von der absoluten Welt beherrscht. Das menschliche Schicksal ist dem universellen Schicksal des Kosmos unterworfen, wenn sich auch die Dimensionen von Raum und Zeit voneinander unterscheiden. Nach dem Gesetz der Einheit erscheinen alle Phänomene verschieden und dennoch kommen sie alle vom selben Ursprung her und kehren zur selben Quelle zurück. Alle Wesen bewegen sich unterschiedlich und doch werden alle Wesen von den gleichen universellen Gesetzen des Wandels beherrscht. Das unendliche Universum, das wir Gott nennen, ist unser gemeinsamer Ursprung und unser gemeinsames Schicksal. Von einem absoluten Standpunkt aus ist alles eins. Das Stoffliche entspricht dem Nicht-Stofflichen, und das Nicht- Stoffliche entspricht dem Stofflichen. Das Bekannte entspricht dem Unbekannten und das Unbekannte entspricht dem Bekannten. Das Sichtbare entspricht dem Unsichtbaren und das Unsichtbare dem Sichtbaren. Der Körper entspricht dem Geist, und der Geist entspricht dem Körper. Eins entspricht der Unendlichkeit, und die Unendlichkeit entspricht Eins.

Diese dualistische, widersprüchliche, aber dennoch monistische Ordnung Ist die spiralförmige Konstitution des Universums. Die dialektische Harmonie der einander ergänzenden, entgegengesetzten Energien – Zeit und Raum, Leben und Tod, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Gesundheit und Krankheit sowie zahllose andere Erscheinungen – ist die Ordnung des Universums. Dieser kontinuierliche Wandlungsprozess hat einen Sinn und einen Zweck, und über jeden Anschein hinaus ist alles immer in Harmonie mit der endlosen Einheit.

Die in diesen Gesetzen beschriebene Ordnung ist dauerhaft, unüberwindbar und unveränderlich. Diese universellen Prinzipien sind, obgleich sie da und dort etwas unterschiedlich ausgedrückt werden, unter verschiedenen Namen und in verschiedenen Formen allen traditionellen menschlichen Kulturen bekannt. Heute berufen sich moderne Dichter und Philosophen, Künstler und Wissenschaftler, gelegentlich auf die Gesetze der spiralförmigen Bewegung und Veränderung, im allgemeinen sind diese jedoch in der heutigen Zeit gänzlich in Vergessenheit geraten oder werden In einer sehr begrenzten und bruchstückhaften Form ausgedrückt. Die Ordnung des Universums ist wahrlich sehr einfach. Die meisten Kinder verstehen sie ohne Schwierigkeit und der Geist des Erwachsenen begreift sie durch ein intuitiveres, natürlicheres und ästhetischeres Verständnis. Diese Fähigkeit ist nichts anderes als der angeborene gesunde Menschenverstand, das Geburts-recht jedes einzelnen, der in Harmonie mit der Natur und der Umwelt lebt.

Moderne Theorien, Annahmen, Hypothesen und Gesetze psychologischer, physischer, sozialer und intellektueller Natur sind gewöhnlich einseitig oder stehen im Widerspruch zu diesem traditionellen Verständnis. Da die modernen Technologien nicht auf einer umfassenden Sicht der universellen Ordnung beruhen, sind sie unfähig, Gesundheit und Glück der Menschen zu schützen; dies gilt besonders für die Bereiche, die für den Dienst am Menschen, für Gesundheit und Fürsorge und für die Befreiung von Gewalt und Aggressivität verantwortlich sind. Ganz im Gegenteil droht die moderne Zivilisation durch ein unnatürliches Ernährungs- und

Landwirtschaftssystem und einen unbeherrschbaren atomaren Rüstungswetlauf das menschliche Leben auf diesem Planeten gänzlich zu zerstören.

Vom Standpunkt der universellen Gerechtigkeit aus kann die biologische Degeneration bzw. der Atomkrieg im Falle einer Fortsetzung dieser Tendenzen als der Weg des Universums gesehen werden, zu einer Spezies, die sich weigert, die Naturgesetze zu achten, das evolutionäre Gleichgewicht herzustellen. Solch ein tragisches Schicksal ist jedoch nicht unvermeidbar. Wir haben die Wahl. Die Anwendung der oben beschriebenen universellen Prinzipien des Wandels auf die Probleme des menschlichen Lebens und seine Entwicklung führen uns zu den folgenden Urteilen:

1. Die Menschheit als Ganzes befindet sich ebenso wie jedes Individuum in einem ständigen Wandel.
2. Alle Erscheinungsformen, die physischen, psychischen, spirituellen und sozialen Dimensionen des menschlichen Lebens, sind ebenso wie die Beziehung zwischen den Menschen und ihrer Umwelt einem fortlaufenden Wandel und einer kontinuierlichen Entwicklung unterworfen.
3. Alle physischen und psychischen Veränderungen, die die Menschen erleben, verändern sich ebenso wie alle anderen Erscheinungsformen des Lebens nach geordneten Gesetzen und Prinzipien. Yin und Yang – die Gesetze von Harmonie und Relativität- beherrschen alle körperlichen und seelisch – geistigen Funktionen wie Verdauung und Ausscheidung, Einatmung und Ausatmung, Ausdehnung und Zusammenziehung der Muskeln, Ausdehnung und Zusammenziehung der inneren Organe, entgegengesetzte und einander ergänzende Funktionen zwischen dem orthosympathischen und dem parasympathischen Nervensystem, das harmonische Gleichgewicht zwischen den Hormonen, das Gleichgewicht zwischen den roten und weißen Blutkörperchen im Kreislaufsystem, die reibungslose Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte, das Gleichgewicht zwischen Salz und Wasserzurückhaltung in den Nieren und viele andere ähnliche Beziehungen.
4. Alle menschlichen Funktionen und Bewegungen laufen in relativer Harmonie zwischen der inneren Umgebung (Körper, Organe, Gedanken, Gefühle) und der äußeren Umwelt (natürliche und soziale Bedingungen) ab.
5. Alle bei den Menschen auftretenden physischen und psychischen Erscheinungen, einschließlich der Krankheitssymptome, beruhen nicht auf Zufällen, sondern sind die Folge bestimmter Ursachen.
6. Das menschliche Verhalten und das menschliche Bewusstsein, einschließlich der Krankheitssymptome, sind durch äußere Ursachen bedingt. Der innere Zustand der Menschheit ist ein Spiegel der äußeren Umwelt, der umgekehrt diese Umwelt zum Guten oder zum Schlechten hin beeinflusst. Die Hauptelemente, die wir aus der Umwelt aufnehmen, sind folgende:
 - * *Nahrung zum Essen*
 - * *Flüssigkeit zum Trinken*
 - * *Luft zum Atmen*
 - * *Schwingungen zum Hören*
 - * *Lichtwellen zum Sehen*
 - * *Atmosphärische Impulse und andere äußere Wahrnehmbare Reize für den Reaktionssinn*
 - * *Kosmische Strahlen, Weilen und unsichtbare Kräfte zur Beeinflussung der Gedanken und des Bewusstseins*
7. Jede dieser ursächlichen Kräfte besteht aus entgegengesetzten und einander ergänzenden Faktoren. Zum Beispiel:

* *In Nahrung und Flüssigkeit* manifestieren sich Yin und Yang als pflanzliche und als tierische Qualität, als Eiweiß und Kohlehydrate, als komplexe und einfache Molekularstruktur, als ungesättigte und gesättigte Fettsäuren, als faserreich und faserarm, als flüssige und feste Form, als, Vitamin C und Vitamin D oder B 12 und als zahlreiche andere entgegengesetzte und einander ergänzende Faktoren.

* *in der Luft* manifestieren sich Yin und Yang als Sauerstoff und Kohlenstoff, als Sauerstoff und Kohlendioxyd, als Stickstoff und Wasserstoff, als nass und trocken, als hohe und geringe Feuchtigkeit, als Tiefdruck und Hochdruck, als niedrige und hohe Temperatur, als negative und positive Ionen und in Form von zahlreichen anderen entgegengesetzten und einander ergänzenden Faktoren.

* *In den Schwingungen, Wellen und Strahlen* manifestieren sich Yin und Yang als niedrige und als hohe Frequenz, als niedrige und hohe Geschwindigkeit, als lange und kurze Weilen, als Ultraviolett und als Infrarot, als sensorisch feststellbare und sensorisch nicht feststellbare Wellen, als elektromagnetische und nicht elektromagnetische Wellen, als Wellen aus großer Entfernung und Wellen aus kleiner Entfernung, als negativ geladene und positiv geladene Wellen und in Form von zahlreichen anderen gegensätzlichen sich einander ergänzenden Faktoren.

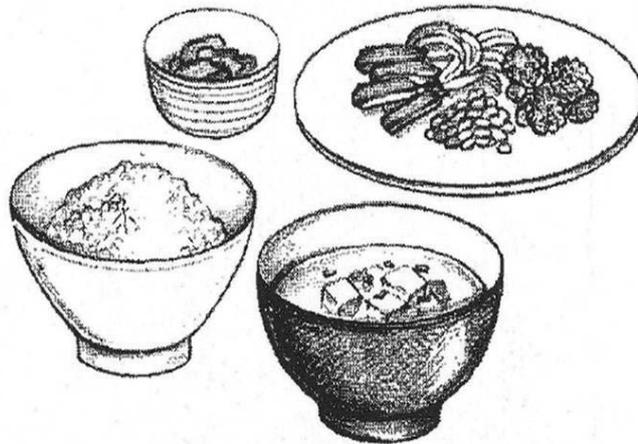
* *In den Impulsen und Reizen* zeigen sich Yin und Yang als leichter Druck gegenüber festem Druck, dumpfer Schmerz gegenüber scharfem Schmerz, kalte und heiße Wahrnehmungen, unerfreuliche Erfahrungen gegenüber erfreulichen, Stimulanzien, die aufsteigende Energie erzeugen gegenüber denjenigen, die absteigende Energie hervorbringen, auflösende Energie gegenüber sammelnder und andere zahllose gegensätzliche sich ergänzende Faktoren.

8. Das unterschiedliche Zusammenwirken dieser Grundfaktoren erzeugt verschiedene Innere physische und psychische Zustände. Diese physischen und psychischen Zustände führen auch zu verschiedenen Äußerungen im täglichen Denken, Handeln *und* Verhalten sowie zu den unterschiedlichen Zuständen von Gesundheit und Krankheit, Ordnung und Chaos, Leben und Tod.
9. Wenn sich diese ursächlichen Faktoren in entsprechender Harmonie befinden, erreicht das Individuum physisch© Gesundheit und psychisches Wohlbefinden. Wenn sie sich In einem Chaos befinden, ist das körperliche und seelische Gleichgewicht des Individuums gestört.
10. Unter den ursächlichen Faktoren sind Essen und Trinken die beiden Hauptkomponenten, die das Individuum steuern und lenken kann, während andere Faktoren – wie die Luftqualität, die atmosphärischen Bedingungen, die äußeren Schwingungen, die Reize und Impulse, die kosmischen Strahlen und Wellen – weniger beeinflussbarer sind bzw. fast nicht gesteuert werden können.
11. Feste und flüssige Nahrung, die Teil des organischen und anorganischen Lebens auf diesem Planeten sind, verbinden die fundamentalen Kräfte und Energien des Universums und sind selbst der Höhepunkt der vorangehenden biologischen Evolution. Achtet das Individuum auf eine ausgeglichene Nahrungsaufnahme, kann es eine optimale Anpassungsfähigkeit an die Umwelt erreichen, zu physischer Gesundheit und zu psychischem

Wohlbefinden gelangen und den Traum von einer forttaufenden mentalen und spirituellen Entwicklung verwirklichen.

Durch richtige Ernährung erhält das Individuum den gesunden und geordneten Zustand und befindet sich so in Harmonie mit der natürlichen und sozialen Umwelt. Essen und Trinken bestimmen weitgehend die innere Qualität des Blutes und der Lymphe, der Zellen, Gewebe und Organe, die Qualität des Verdauungs-, Kreislauf-, Nerven- und Fortpflanzungssystems, die Qualität des Denkens und des Bewusstseins, die Qualität des Verhaltens, die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen, der Gesellschaft, der Wechselbeziehung zwischen Mensch und natürlicher Umwelt und schließlich die Qualität des menschlichen Geistes, der an künftige Generationen weitergegeben wird. Die Ernährung ist das primäre Mittel, das dem Individuum die Lenkung seines Schicksals ermöglicht und das für jegliches Wirken der menschlichen Gesellschaft verantwortlich ist, auch für Kultur und Zivilisation.

Makrobiotische Standardernährung



Allgemeine Richtlinien

Die makrobiotische „Standardernährung“ ist je nach den Umweltbedingungen (Klima, Jahreszeit, Temperatur und Luftverhältnisse) verschieden. Sie variiert auch gemäß der persönlichen Unterschiede (Alter, Geschlecht, Aktivität und kultureller Hintergrund), und hängt vom Gesundheitszustand und von den persönlichen Bedürfnissen des einzelnen ab. So sind zum Beispiel die Menschen in den Polargebieten stark auf frisches oder natürlich verarbeitetes Fleisch und Fett von Walen, Karibus und Bisamratten angewiesen, während im Verhältnis dazu der Anteil der pflanzlichen Nahrungsmittel kleiner ist, was sich, historisch gesehen, in den traditionellen Ernährungsgewohnheiten des Inuitvolkes und anderer arktischer Völker widerspiegelt. Ihre makrobiotische „Standardernährung“ besteht aus viel mehr tierischer Nahrung als jene in den gemäßigten oder tropischen Gebieten. Ein anderes Beispiel ist, dass die Menschen in den mittleren Regionen der Sowjetunion viele Jahrhunderte hindurch stark auf Buchweizengrütze- Kasha als ihr Hauptnahrungsmittel angewiesen waren und dass dieses winterfeste Getreidegras aus makrobiotischer Sicht zum Verzehr in diesem Klima geeignet ist. Umgekehrt sind die Menschen aus den Äquatorialgebieten traditionsgemäß von Mais abhängig, was sich in der Geschichte der Ureinwohner Mittel- und Südamerikas zeigt, Völker, die Generationen hindurch im Hochgebirge gelebt haben, wo die geographischen, geologischen und klimatischen Bedingungen den Anbau von Getreide und Gemüse, die gewöhnlich im Flachland wachsen, nahezu unmöglich machen, sind stärker auf Samen, Wurzeln, Borke und Wildgräser sowie auf Berggetreide und wilde Vögel und Tiere angewiesen. Alle oben erwähnten Ernährungsformen wurden Jahrtausende hindurch praktiziert und können als die makrobiotische „Standard“ - Ernährung für diese speziellen Menschen und Gebiete erachtet werden. Allerdings sind vom Standpunkt der modernen Ernährung aus vielleicht geringfügige Änderungen bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten und den Zubereitungsarten notwendig.

Die makrobiotische „Standardernährung“, die in diesem Buch beschrieben wird, geht auf die Mehrheit der Bevölkerung ein, die in einem gemäßigten Vier-Jahreszeiten- Klima lebt; dazu gehören im allgemeinen der größte Teil Nordamerikas, Europas, der Sowjetunion, Chinas, Japans, der Hauptteil Asiens und Teile Lateinamerikas und Australiens. Die Menschen in diesen Klimagebieten haben – abgesehen von einigen speziellen Regionen wie dem Hochgebirge, den Wüsten, Inseln oder Sümpfen, wo eine andere Ernährungsweise notwendig ist – eine

moderne Industriegesellschaft geschaffen und ihren Lebensstil mit dem für ihn typischen Kreislauf von Gesundheit und Krankheit, Frieden und Krieg, entwickelt, der das Schicksal der gesamten Menschheit bestimmt.

In diesem großen geographischen Raum breitet sich aufgrund der chaotischen Ernährungsweise einzelner Menschen oder ganzer Familien und Gemeinschaften die physische und psychische Degeneration rasch aus. Es ist für die ganze Erde wesentlich, dass in der gemäßigten Zone wieder ein klares Verständnis für eine richtige Ernährung gewonnen wird. Die folgenden Prinzipien sind ein Kompass für die neue Ausrichtung unserer Lebensweise in Harmonie mit der natürlichen Ordnung des Universums:

1) Unterscheidung zwischen Hauptnahrung und ergänzenden Nahrungsmitteln: Der Verzehr von ganzen Getreidekörnern und deren Produkten als tägliche Grundnahrung stellt ein natürliches Gleichgewicht zwischen Energie und Nahrung her und führt zu zentriertem Denken und Handeln sowie zur Erhaltung der menschlichen Gesundheit, zur Einheit der Familie und Harmonie in der Gemeinschaft. Alle anderen Nahrungsmittel wie Suppe, Bohnen, Gemüse, Meeresalgen, Obst, Samen und Nüsse und Gemüse dienen zur Ergänzung.

Das Hauptnahrungsmittel – wie Naturreis, ganze Weizenkörner, Gerste, Hirse und andere Getreide – soll in jeder Mahlzeit enthalten sein, während der Anteil der ergänzenden Nahrungsmittel je nach Tageszeit, Jahreszeit und Lebensraum sowie nach Familientradition unterschiedlich sein kann. Das Hauptnahrungsmittel erhält und entwickelt unsere Grundeigenschaften als menschliche Wesen und schafft das physische, psychische und spirituelle Fundament für die Ausbildung unserer Fähigkeiten. Ohne Hauptnahrungsmittel in der Vergangenheit hätte sich die menschliche Zivilisation nicht entwickelt und ohne Hauptnahrungsmittel in Gegenwart und Zukunft wird sie verkümmern, untergehen und von einer künstlichen Gesellschaft abgelöst werden.

2) Unterscheidung der ergänzenden Nahrungsmittel je nach ihrer Bedeutung und der Häufigkeit des Verzehrs: Menge, Verhältnis, Kombination und Zubereitungsart der ergänzenden Nahrungsmittel wie Suppen, Gemüse, Bohnen und Bohnenprodukte und Meeresalgen sind je nach Klima, Jahreszeit und anderen Umweltfaktoren sowie nach der persönlichen Kondition und den individuellen Bedürfnissen verschieden. Ergänzende Nahrungsmittel betonen, je nachdem wie sie verwendet werden, physische, psychische und spirituelle Eigenschaften entweder mehr oder weniger. Aufgrund der verschiedenen Bodenbedingungen und geologischen Gegebenheiten sowie der unterschiedlichen Wetterverhältnisse und anderer Umweltfaktoren unterscheiden sich die Arten und Kombinationsmöglichkeiten der ergänzenden Nahrungsmittel weitgehend und tragen so zu unterschiedlichen kulturellen, familiären und individuellen Ausdrucksformen bei. Eine solche Mannigfaltigkeit im Denken, in den Bräuchen, im Verhalten und in der Sprache entspricht direkt dem Land und seinen Produkten. Dieser wunderbare Aspekt des menschlichen Erbes ist durch das moderne Lebensmittelsystem und die gleichartige, einförmige Ernährung gefährdet.

3) Unterscheidung der Genussmittel je nach individueller sinnlicher und gefühlsmäßiger Befriedigung, gesellschaftlichen Anlässen, kulturellem Geschmack, Trend der Zeit und anderen Faktoren: Partygerichte und Snacks wie wertvolle Hors d'oeuvres, Appetithappen, Tempura und frittierte Nahrungsmittel, andere gehaltvolle Hauptspeisen, Soßen und Eintopfgerichte, Bries und Mehlspeisen, Desserts, Obst, Saft, Bier, Wein, Sake und andere milde alkoholische Getränke und ähnliche Produkte können zur Abwechslung und zur Gaumenfreude gelegentlich genossen

werden; sie sind aber nicht für den täglichen Gebrauch bestimmt. „Genussmittel“ sind für die Erhaltung und Entfaltung der physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Fähigkeiten des Menschen nicht notwendig. Aber sie beeinflussen sehr wohl das emotionale und soziale Verhalten; wie sehr sie dies tun, hängt von der Menge und der Häufigkeit ihres Verzehrs ab. Von gesunden Menschen können sie mäßig genossen werden. In der modernen Gesellschaft machen jedoch „Genussmittel“ bei vielen Menschen und in vielen Familien den Hauptanteil an der täglichen Nahrung aus, was verheerende Folgen für ihre Gesundheit und ihr Bewusstsein hat.

Neben den obigen drei Nahrungsmittelkategorien gibt es eine vierte Gruppe: darunter fällt die medizinische Verwendung von Nahrungsmitteln. Eine Linderung von Leiden und Krankheit kann gewöhnlich durch den zeitweiligen Gebrauch bestimmter Nahrungsmittel, die man entweder allein oder in Verbindung mit anderen Bestandteilen verabreicht und auf verschiedene Weise zubereitet, erreicht werden. Zu den medizinischen Nahrungsmitteln gehören manchmal starke Nahrungsmittel, Getränke oder Kräuter, die in der gewöhnlichen täglichen Ernährung zum regelmäßigen bzw. zum gelegentlichen Gebrauch nicht empfohlen werden. Die Verwendung der medizinischen Nahrungsmittel erfolgt auf symptomatischer und nicht auf ursächlicher Basis und ist vorzugsweise unter Beziehung eines erfahrenen makrobiotischen Familienmitgliedes oder Beraters zu empfehlen. Medizinische Präparate werden nicht als Teil der makrobiotischen „Standard“- Ernährung betrachtet und in einem späteren Kapitel gesondert behandelt.

Auf der Grundlage dieser Prinzipien wurden die folgenden makrobiotischen Ernährungsrichtlinien für die gemäßigten Gebiete der Erde erstellt (siehe Abbildung 2). Diese Richtlinien berücksichtigen auch die Harmonie mit der evolutionären Ordnung, die universellen Ernährungstraditionen in Ost und West und in Nord und Süd, den Wechsel der Jahreszeiten und die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse. Sie wurden weiterhin im Hinblick auf den Genuss der Vorteile und Annehmlichkeiten der modernen Zivilisation, wenn auch in Maßen, abgeändert.

1) *Vollkorngetreide*: Das Hauptnahrungsmittel jeder Mahlzeit ist Vollkorngetreide, dessen Anteil an der gesamten Nahrungsmenge zwischen 50 und 60 Prozent liegt. Zu Vollgetreide gehören Naturreis, ganze Weizenkörner, Gerste, Hirse, Hafer und Roggen sowie Mais, Buchweizen und andere botanisch ähnliche Pflanzen. Von Zeit zu Zeit können Vollkornprodukte wie geschroteter Weizen, Haferflocken, Nudeln, Teigwaren, Brot, Backwerk und andere Mehlprodukte als Teil der Hauptnahrung serviert werden. Sie besitzen jedoch weniger Energie und Nährstoffe als ganze Getreidekörner, die im Idealfall den Schwerpunkt jeder Mahlzeit bilden.

2) *Suppe*: Ein bis zwei Schalen Suppe, die etwa 5 bis 10 Prozent der täglichen Nahrungsmenge ausmacht, werden täglich gegessen. Für die Suppenbrühe verwenden wir häufig Miso oder Shoyu-Sojasoße, die aus natürlich vergorenen Sojabohnen, Meersalz und Getreide hergestellt werden; während des Kochens fügen wir verschiedene Arten von Land- und Meeressgemüsen, besonders Wakame oder Kombu, und andere Gemüsesorten wie Karotten, Zwiebeln, Kraut, Chinakohl oder Blätter und Wurzeln von Daikon hinzu. Der Geschmack der Miso- oder Shoyubrühe sollte mild sein, nicht zu salzig und nicht zu schal. Suppen, die mit Getreide, Bohnen und gelegentlich etwas Fisch oder Meeresfrüchten zubereitet werden, können auch als Teil dieser Kategorie

gegessen werden.

3) *Gemüse*: Etwa 25 bis 30 Prozent der täglichen Nahrung bestehen aus frischem Gemüse, das auf vielerlei Arten (Dämpfen, Kochen, Backen, Sautieren, in Form von Salaten, Marinaden und Pickles) zubereitet werden kann. Zu den Gemüsen gehören eine Reihe von Wurzelgemüsearten wie Karotten, Klettenwurzeln, Daikonrettich, Stengel- und Fruchtgemüse wie Zwiebeln, Herbst- und Winterkürbisse und Gurken sowie grünes Blattgemüse (Grünkohl, Brokkoli, Daikonblätter, Rügenblätter, Senfblätter und Wasserkresse). Die Auswahl hängt von der Klimaregion, der Jahreszeit, der Verfügbarkeit, der persönlichen Gesundheit und anderen Faktoren ab. Mehr als zwei Drittel der Gemüse werden gewöhnlich gekocht serviert und maximal ein Drittel kann in Form von frischen Salaten und Pickles zubereitet werden. Gemüsearten, deren ursprüngliche Heimat die Tropen sind, werden gemieden (Tomaten und Kartoffeln).

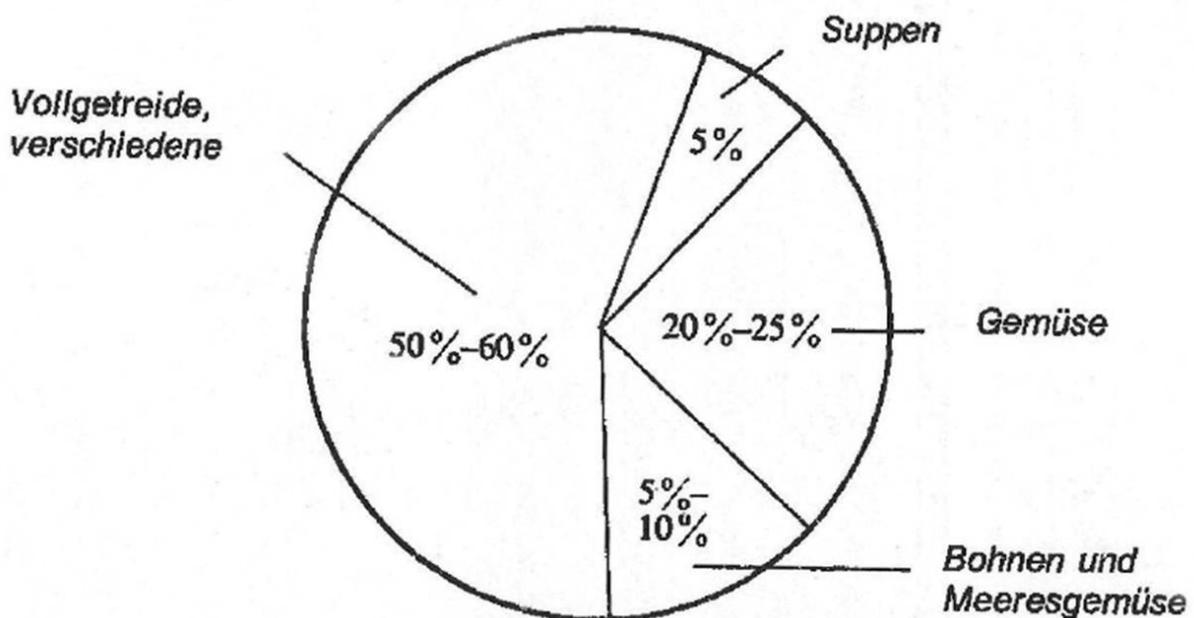


Abbildung 2: Die makrobiotische Standardernährung

Zusätzlich gelegentlicher Ergänzungen: Fisch und Meeresfrüchte (weniger fette Arten); jahreszeitliche Früchte, gekocht, getrocknet und frisch; verschiedene Samen und Nüsse; verschiedene natürliche, nicht aromatische und nicht stimulierende Getränke; verschiedene natürlich hergestellte Gewürze und Zutaten.

4) *Bohnen und Bohnenprodukte*: Einen kleinen Teil, etwa 10 Prozent der täglichen Nahrung, machen gekochte Bohnen oder Bohnenprodukte wie Tofu, Tempeh oder Natto aus. Diese Nahrungsmittel können allein oder zusammen mit Getreide, Gemüse, Meeresalgen gekocht oder in Suppen serviert werden. Wenngleich alle getrockneten und frischen Bohnen zum Verzehr geeignet sind, so enthalten die kleineren Arten (Azukibohnen, Linsen und Kichererbsen) weniger Fett und Öl und sind daher für den täglichen Gebrauch vorzuziehen.

5) *Meeresgemüse*, das reich an Mineralstoffen und Vitaminen ist, wird täglich in kleiner Menge (etwa 5 Prozent oder weniger) gegessen. Die gängigen Arten

wie Kombu, Wakame, Nori, Dulse, Hiziki, Arame und andere könnten zu Suppen hinzugefügt, mit Gemüse und Bohnen zusammen gekocht oder als Beilage zubereitet werden. Man würzt sie gewöhnlich maßvoll mit Shoyu-Sojasoße, Meersalz oder Naturreisessig.

6) *Tierische Nahrung*: Eine kleine Menge Fisch oder Meeresfrüchte kann von Gesunden einige Male pro Woche gegessen werden. Fisch mit weißem Fleisch enthält im Allgemeinen weniger Fett als Fisch mit rotem Fleisch oder bläulicher Haut. Derzeit haben Meeresfische auch gewöhnlich weniger Schadstoffe in sich als Süßwasserarten. Um den Körper von den Auswirkungen des Fisch- und Meeresfrüchteverzehr zu reinigen, werden diese gewöhnlich mit etwas geriebenem Rettich, Meerrettich, Ingwer oder Wasabi-Meerrettich als Zutat zusammen gegessen. Andere tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte sind – mit Ausnahme von seltenen Fällen, in denen sie zeitweilig zu medizinischem Zweck empfohlen werden – gewöhnlich zu meiden.

7) *Samen und Nüsse*: Samen und Nüsse können - leicht geröstet und mit Meersalz oder Shoyu-Sojasoße gewürzt - als gelegentliche Snacks genossen werden. Es empfiehlt sich, nicht zu viel Nüsse und Nussbutter zu essen, da sie schwer verdaulich und fettreich sind.

8) *Obst*: Obst wird von Gesunden einige Male pro Woche, vorzugsweise gekocht oder auf natürliche Weise getrocknet, als Snack oder Dessert gegessen, unter der Voraussetzung, dass die Frucht aus der lokalen Klimazone kommt. Auch rohes Obst kann in der Jahreszeit, in der es wächst, genossen werden. Fruchtsaft ist im Allgemeinen für den regelmäßigen Gebrauch zu konzentriert, wengleich gelegentlicher Genuss bei sehr heißem Wetter, zum Beispiel von Apfelsaft im Herbst, zulässig ist. Die meisten Obstsorten aus der gemäßigten Klimazone sind für den gelegentlichen Genuss geeignet (Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Trauben, Beeren, Melonen und andere). Tropische Früchte wie Grapefruit, Ananas, Mango und andere sollten gemieden werden.

9) *Nachspeisen*: Nachspeisen werden von gesunden Personen zwei bis dreimal in der Woche in Maßen genossen und können aus Plätzchen, Pudding, Kuchen, Pasteten und anderen süßen Gerichten bestehen. Nahrungsmittel mit natürlicher Süße wie Äpfel, Herbst- und Winterkürbisse, Azukibohnen, Kastanien oder getrocknete Früchte können oft zu Dessertrezepten ohne Süßmittel herangezogen werden. Um jedoch einen intensiven süßen Geschmack zu erzeugen, kann ein natürliches, aus Getreide hergestelltes Süßmittel wie Reissirup, Gerstenmalz, oder Amasake verwendet werden. Zucker, Honig, Melassen, Schokolade, Carob und andere extrem intensive oder aus den Tropen stammende Süßstoffe werden gemieden. Eine wohlschmeckende Gelatinenachspeise aus Meeresalgen (Kanten), die mit Agar-Agar und verschiedenen Früchten, Nüssen oder Bohnen zubereitet wird, ist sehr beliebt und wird oft serviert.

10) *Gewürze, Eindick- und Garniermittel*: Natürlich hergestelltes, mineralstoffreiches Meersalz und traditionelles, nicht chemisch behandeltes Miso oder Shoyu werden zum Würzen verwendet, um einen salzigen

Geschmack zu erzeugen. Die Speisen sollten nicht übermäßig salzig schmecken, und die Gewürze sollten im Allgemeinen während des Kochens und nicht bei Tisch hinzugefügt werden, obgleich gelegentlich bei Tisch eine Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse erforderlich ist und so mäßig nachgewürzt werden kann. Andere gewöhnlich verwendete Würzmittel sind Naturreisessig, süßer Naturreisessig, Umeboshiessig, Umeboshipflaumen und geriebene Ingwerwurzeln. Der häufige Gebrauch von Gewürzen, Kräutern und anderen stimulierenden oder aromatischen Substanzen wird generell vermieden. Für Soßen, Tunken und zum Eindicken sind das Pulver der Kuzuwurzel oder der Pfeilwurzel anderen pflanzlichen Stärkemitteln vorzuziehen. Schalottenringe, Petersiliensträußchen, Noristreifen, frisch geriebene Ingwerwurzel und andere Zutaten werden gewöhnlich zum Garnieren verwendet, um den Speisen Farbe zu geben, den Geschmack auszubalancieren, den Appetit anzuregen und die Verdauung zu fördern.

11) *Öl zum Kochen:* Für die tägliche Küche empfiehlt sich natürlich hergestelltes, nicht raffiniertes Pflanzenöl. Geröstetes Sesamöl wird am häufigsten verwendet, wenngleich heiles Sesamöl, Maisöl und Senfsaatöl auch geeignet sind. Seltener oder zu speziellen Anlässen können andere nicht raffinierte Pflanzenöle wie Distelöl, Olivenöl und Walnussöl zum Kochen herangezogen werden. Im Allgemeinen werden gebratener Reis, gebratene Nudeln oder sautierte Gemüse mehrmals pro Woche mit einer geringen Menge Öl zubereitet. Gelegentlich kann Öl auch für Tempura, zum Backen von Getreide, Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten oder für Salatdressings und Soßen verwendet werden.

12) *Gewürze:* Eine kleine Menge von Zutaten kann bei Tisch über Getreide, Bohnen oder Gemüse gestreut werden, um Abwechslung zu erzeugen, den Appetit anzuregen und die verschiedenen Geschmacksrichtungen der Mahlzeit auszugleichen. Zu den regelmäßig verwendeten Zutaten gehören Gomasio (geröstetes Sesamsalz), geröstetes Meeresalgenpulver, Umeboshipflaumen, Tekkagewürz aus Wurzelgemüsen und viele andere.

13) *Pickel:* Eine kleine Menge selbst hergestellter Pickel wird zur Förderung der Verdauung von Getreide und Gemüse täglich gegessen. Traditionell fermentierte Pickel werden aus den verschiedensten Wurzelgemüsen wie Daikon, Rüben, Weißkoh, Karotten und Blumenkohl unter Zusatz von Meersalz, Reis- oder Weizenkleie, Shoyu- Sojasoße, Umeboshipflaumen, Shisoblättern oder Miso hergestellt.

14) *Getränke:* Quell- oder Brunnenwasser wird im Allgemeinen zum Trinken, zur Zubereitung von Tee und anderen Getränken und zum Kochen verwendet. Bancha-Zweigtee (auch bekannt als Kukicha) ist das am häufigsten servierte Getränk, wenngleich gerösteter Gerstentee, Tee aus geröstetem Naturreis und andere auf Getreidebasis hergestellte Teesorten oder traditionelle, nicht stimulierende Kräutertees auch oft getrunken werden. Getreidekaffee, Umeboshitee, Mutee, Löwenzahntee und andere nicht aromatisierte Wurzel- und Kräutertees werden gelegentlich zubereitet. Weniger häufig sind grüner Tee, Fruchtsaft, Gemüsesaft, Sojamilch, Bier, Wein, Sake und andere Getränke aus Getreide, Bohnen, Gemüse und Kräutern zu empfehlen. Der Genuss von schwarzem Tee, Kaffee, Heilkräutertees, die eine stimulierende

oder aromatische Wirkung haben, destilliertem Wasser, Limonaden, Milch und Milchmixgetränken sowie Spirituosen wird gewöhnlich eingeschränkt oder vermieden.

Vorschläge zur Lebensführung

Die folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, zu einer natürlichen Lebensweise zu gelangen.

- 1) Kauen Sie Ihre Nahrung gut, jeden Bissen zumindest 50 Mal oder besser noch öfter.
- 2) Essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind.
- 3) Essen Sie in geordneter und entspannter Art und Weise. Achten Sie auf eine gute Körperhaltung und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, im Inneren und nach außen Dankbarkeit für Ihre Nahrung zum Ausdruck zu bringen. Sie können in der Regel zwei bis dreimal am Tag essen, soviel Sie wollen, vorausgesetzt, dass das Mengenverhältnis generell stimmt und jeder Bissen gründlich gekaut wird.
- 4) Nach Tisch sollten Sie am besten befriedigt, aber nicht voll sein.
- 5) Trinken Sie mäßig und nur, wenn Sie Durst haben.
- 6) Vermeiden Sie es, drei Stunden vor dem Schlafengehen zu essen, da dies eine Stagnation in den Gedärmen und im ganzen Körper verursacht.
- 7) Waschen Sie sich sooft es nötig ist, vermeiden Sie aber lange, heiße Voll- oder Duschbäder, die dem Körper Mineralien entziehen.
- 8) Reiben Sie morgens und abends Ihren ganzen Körper mit einem heißen feuchten Tuch ab, bis die Haut rot wird. Massieren Sie zuletzt Hände und Füße, einschließlich Finger und Zehen, um einen problemlosen elektromagnetischen Energiefluss durch den ganzen Körper anzuregen.
- 9) Tragen Sie direkt auf der Haut Baumwollkleidung, besonders Baumwollunterwäsche. Es empfiehlt sich, Kunststoff, Wolle oder Seide direkt auf der Haut zu vermeiden und keine übertriebenen Juwelen oder Accessoires aus Metall auf den Fingern, um das Handgelenk oder um den Hals zu tragen, da diese den Energiefluss stören können. Versuchen Sie es mit schlichten und einfachen Schmuckstücken.
- 10) Ihr Schlaf ist am tiefsten und erholsamsten, wenn Sie vor Mitternacht zu Bett gehen und frühmorgens aufstehen.
- 11) Seien Sie in Ihrem täglichen Leben so aktiv wie möglich; zu den möglichen Tätigkeiten gehören das Schrubben des Bodens, das Fensterputzen, das Waschen der Kleidung usw. Ein systematisches Übungsprogramm (Yoga, Do-In oder Shiatsu-Massage, asiatischer Kampfsport und andere Sportarten) kann nützlich sein.
- 12) Gehen Sie, wenn es Ihr Zustand zulässt, in einfacher Kleidung an die frische Luft. Versuchen Sie, sooft wie möglich auf Sand, Gras oder Erde barfuß zu gehen, da dies den Energiefluss im Körper anregt.
- 13) Halten Sie ihr Heim in sauberem und ordentlichem Zustand, besonders die Räume, wo das Essen zubereitet und serviert wird.
- 14) Alle wichtigen Einrichtungsgegenstände sollten aus möglichst natürlichem Material bestehen. Verwenden Sie Baumwolle für Bett- und Handtücher, Decken und Kopfkissenüberzüge, helles Licht, Naturholz für die Möbel und

Baumwoll- oder Wollteppiche – dies alles trägt zu einer natürlichen Atmosphäre bei.

15) Es empfiehlt sich, für das tägliche Kochen einen Gas- oder Holzofen zu benutzen und keinen Elektro- oder Mikrowellenherd.

16) Vermeiden oder verringern Sie den Gebrauch von elektrischen Gegenständen nahe am Körper (Rasierapparate, Haartrockner, Heizkissen, elektrische Zahnbürsten, usw.)

17) In Ihrer Wohnung sollten mehrere Grünpflanzen stehen, da sie den Sauerstoffgehalt der Luft auffrischen und erhöhen. Öffnen Sie auch bei kaltem Wetter täglich das Fenster, um Frischluft hereinzulassen.

18) Verwenden Sie Kochgeschirr aus Gusseisen oder Ton oder rostfreiem Stahl an Stelle von Aluminium oder Teflon beschichteten Töpfen.

19) Wenn Sie fernsehen, dann mit großem Abstand vom Gerät, um die Strahleneinwirkung auf ein Minimum zu reduzieren. Farbfernseher sollten am besten vermieden werden.

20) Verwenden Sie keine chemisch hergestellten Kosmetika und Körperpflegemittel. Zum Zähneputzen sollten Sie natürliche Zahnpasta, Meersalz, Dentiepulver oder Ton verwenden.

Zusammen mit diesen Empfehlungen zur Lebensführung schlagen wir auch die folgenden Überlegungen vor:

1) Lernen Sie die Natur zu schätzen. Versuchen Sie jeden Tag, sich einige Minuten Zeit zu nehmen, um das Wunder und die Schönheit unserer natürlichen Umwelt zu beobachten und zu bestaunen. Schätzen Sie Himmel, Berge, Sonne, Wind, Regen, Schnee und alle Naturerscheinungen. Gewinnen Sie wieder Sinn für das Wunderbare des Lebens.

2) Leben Sie jeden Tag glücklich, ohne sich ständig um Ihre Gesundheit zu sorgen. Seien Sie geistig und körperlich aktiv und bewahren Sie sich eine optimistische und positive Lebenseinstellung.

3) Begegnen Sie jedem, den Sie treffen, mit Dankbarkeit. Beginnen Sie bei Ihren Freunden und in Ihrer Familie, Ihren Lehrern und Kindern, bei jenen, die über oder unter Ihnen stehen und lassen Sie Ihre Dankbarkeit allen zuteilwerden. Sehen Sie auch in allen Tieren einen Freund.

4) Machen Sie die Mitglieder Ihrer Familie mit Ihrer neuen Ernährung vertraut und spornen Sie sie dazu an, mit der Makrobiotik zu beginnen und sie gemeinsam mit Ihnen zu praktizieren. Die Unterstützung und Beteiligung der Familie gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Gesundheit.

5) Sehen Sie Ihren Beruf, Ihre Aufgaben, Ihre Hausarbeit und ihre familiären Beziehungen als untrennbaren Teil der Schaffung einer gesunden, friedlichen, weltweiten Völkergemeinschaft. Helfen Sie anderen, die krank sind und leiden, beten Sie für sie und betrachten Sie alle Menschen als Brüder und Schwestern mit einem gemeinsamen Schicksal und einem gemeinsamen Ursprung. Arbeiten Sie unaufhörlich an der Verwirklichung einer friedlichen Welt, die der gemeinsame Traum der gesamten Menschheit ist.

Tabelle 7: Vergleich zwischen Menschen- und Kuhmilch

Das Verhältnis zwischen Fett und Kohlehydraten in der Muttermilch beträgt 1:7, was dem Verhältnis zwischen Breite und Länge des Menschen entspricht, in der Kuhmilch beträgt dies jedoch etwa 2:5, was dem Verhältnis zwischen Breite und Länge der Kuh entspricht. Das ist der Grund, warum Menschen, die Milchprodukte zu sich nehmen, eher eine größere Knochenstruktur und andere Rindmerkmale entwickeln. Die Muttermilch enthält auch weniger Eiweiß, das aber wasserlöslich und leicht verdaulich ist, während das Protein der Kuhmilch unlöslich ist, im Magen koaguliert (gerinnt) und Durchfall hervorruft. Der Fettgehalt ist derselbe, aber die Fettkügelchen sind in der Muttermilch feiner verteilt. Die pH-Reaktion bedeutet, dass durch die Muttermilch der normale basische Zustand des Blutes ohne Pufferwirkung aufrechterhalten werden kann, während Kuhmilch Mineralstoffe benötigt, um die Säurereaktion auszugleichen. Neben den natürlichen, menschlichen Eigenschaften schafft das Stillen psychische und spirituelle Einheit zwischen Mutter und Kind.

	Muttermilch in %	Kuhmilch in %
Wasser	88,3	87,3
Salz- anorganische Mineralien	0,2	0,7
Eiweiß	1,5	3,8
Fett	4,0	4,0
Kohlehydrate	6,0	4,5
pH-Reaktion	basisch	sauer

Quelle: The Teachings of Michio Kushi, 1971

Tabelle 8: Eiweißgehalt in verschiedenen Nahrungsmitteln

Fleisch, Geflügel, Milchprodukten und Meeresfrüchten kommt in der modernen Ernährungsberatung eine gewisse Bedeutung zu. Vollgetreide, Bohren und Bohnenprodukte sind auch reich an Eiweiß, und einige pflanzliche Nahrungsmittel wie Sojabohnen enthalten nahezu doppelt soviel Eiweiß wie eine vergleichbare Menge tierische Nahrung. Der Eiweißbedarf ist verschieden. In den USA werden von offizieller Seite 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und pro Tag oder rund 52 Gramm durchschnittlich für einen Mann und 44 Gramm für eine Frau empfohlen. Die internationalen Richtwerte der FAO/WHO sind niedriger, sie betragen 37 bzw. 29 Gramm.

Proteingehalt in g /100 g entsprechen einer typischen Portion

<i>Vollgetreide</i>	Naturreis, verschiedene Arten	7,4 – 7,5
	Weizen, verschiedener	9,4 – 14,0
	Hafer	13,0
	Gerste, verschiedene Arten	8,2 – 8,9
	Roggen, verschiedene Arten	12,1 – 12,7
	Hirse, verschiedene Arten	9,9 – 12,7
	Buchweizen, verschiedene Arten	11,0 – 14,5
	Mais, verschiedene Arten	8,2 – 8,9
	Mohrenhirse	11,0 – 12,7
	<i>Bohnen und Bohnenprodukte</i>	Azukibohnen
Saubohnen, verschiedene		25,1 – 26,0
Nierenbohnen		20,0
Limabohnen		20,4
Mungbohnen		23,0 – 24,2
Erbsen, getrocknet, verschiedene		21,7 – 24,1
Sojabohnen, verschiedene		34,1 – 34,3
Natto		16,9
Tempeh		18,3 – 48,7
Tofu	7,8	

<i>Samen und Nüsse</i>	verschiedene	11,0 – 29,7
<i>Fleisch und Geflügel</i>	Rindfleisch, verschiedenes	13,6 – 21,8
	Schweinefleisch, versch.	9,1 – 21,5
	Hühnerfleisch, versch.	14,5 – 23,4
	Andere Geflügel und Vogelarten	18,5 – 25,3
	Eier, verschiedene	12,9 – 13,9
<i>Milchprodukte</i>	Käse, verschiedener	13,6 – 27,5
	Fisch, verschiedener	16,4 – 25,4
<i>Fisch und Meeresfrüchte</i>	Schalentiere, versch.	10,6 – 24,8
	Meeresfrüchte, versch.	15,0 – 20,0

Quellen: US- Landwirtschaftsministerium und japanische Ernährungsgesellschaft

Tabelle 9: Vitamin- C Gehalt in verschiedenen Nahrungsmitteln

Zitrusfrüchte gelten als reiche Vitamin- C- Quelle (Ascorbinsäure). Viele grünblättrige Gemüsearten sind jedoch auch sehr reich an Vitamin C und einige Früchte aus der gemäßigten Zone und Meeresalgen enthalten angemessene Mengen an Vitamin C. Der in den USA von offizieller Seite angegebene Richtwert beträgt 60 mg. Am Tag und von der FAO/WHO werden 30 mg /Tag empfohlen.

Zahlen pro 100 Gramm, Einheit mg.

<i>Grünes Blattgemüse</i>	Brokkoli	113
	Rosenkohl	102
	Weißkohlblätter	4
	Blumenkohl	78
	Schnittlauch	56
	Blattkohl	152
	Daikonblätter	90
	Grünkohl	186
	Senfblätter	97
	Petersilie	172
	Rübenblätter	139
	Mangold	32
	Wasserkresse	79
<i>Zitrusfrüchte</i>	Grapefruit	38
	Zitronen	77
	Orange	50
	Orangensaft	56
	Mandarine	31
<i>Früchte aus der gemäßigten Klimazone</i>	Aprikose	10
	Nektarine	13
	Erdbeeren	59

Quelle: US- Landwirtschaftsministerium und japanische Ernährungsgesellschaft

Tabelle 10: Natürliche Quellen der wichtigsten Vitamine

Vitamine befinden sich reichlich in vollwertigen, zur makrobiotischen Standardernährung gehörenden Nahrungsmitteln und werden am besten in ganzer Form als Teil der Nahrung selbst aufgenommen. Vitaminpillen können zu einem chaotischen Stoffwechsel und zu anderen Störungen des Gleichgewichtes beitragen. Die wichtigsten Vitamine, ihre Funktion und die besten Quellen werden nachstehend angegeben.

Vitamin A

Retinol und 8-Karotin, fördern die Gesundheit der Augen, der Haut und der inneren Gewebe; erhöht die Immunität; verringert das Risiko einer Tumorbildung und besonders von Lungenkrebs. Beste Quellen: Karotten, Winterkürbis, gelbe Kohlrübe, andere gelbe oder orangefarbene Gemüse, Brokkoli, Grünkohl und andere dunkelgrüne Blattgemüse sowie Nori-Meeresgemüse

Thiamin

Vitamin B1, wesentlich für den Kohlehydratstoffwechsel, die Fruchtbarkeit; schützt vor Beriberi. Beste Quellen: Vollkorngetreide, Bohnen, Gemüse, Samen, Nüsse und Meeresalgen, besonders Nori und Wakame.

Riboflavin

Vitamin B2, wichtig für den Kohlehydrat- und Eiweißstoffwechsel; schützt Augen, Haut und Schleimhäute; fördert die Bildung von Antikörpern und roten Blutkörperchen. Beste Quellen: Vollkorngetreide, Bohnen, grünes Blattgemüse, Nori und Wakame.

Vitamin B6

Pyridoxin, dient dem Kohlehydrat- und Eiweißstoffwechsel. Beste Quellen: Vollkorngetreide, Weißkohl, Nüsse.

Vitamin B12

Kobalamin, dient zur Bildung der roten Blutkörperchen und zur Erhaltung der Nervengewebe; schützt vor perniziöser Anämie. Beste Quellen: vergorene Sojabohnenprodukte wie Miso, Shoyu- Sojasoße, Natto und Tempeh, Meeresgemüse (besonders Nori, Kombu und Hiziki), Fisch und Meeresfrüchte.

Niacin

Trägt zur Gesundheit von Zunge, Haut und anderen Organen und Gewebe bei; unterstützt die Fettsynthese, die Verwertung der Kohlehydrate und die Gewebeatmung; schützt vor Pellagra. Beste Quellen: Vollkorngetreide, Bohnen, Gemüse, Shiitakepilze und grüne Erbsen, Meeresgemüse, besonders Nori und Wakame, Samen und Nüsse.

Folsäure

Fördert die Bildung der roten Blutkörperchen. Beste Quellen: Grünes Blattgemüse und Meeresalgen, besonders Nori und Hiziki.

Vitamine C

Ascorbinsäure, unterstützt die Bildung des Bindegewebes; trägt zur Heilung von Wunden und Knochenbrüchen bei; fördert die Bildung der roten Blutkörperchen; schützt vor einem Platzen der Kapillargefäßwände, vor häufigen Blutergüssen und schließlich vor Skorbut; verringert das Magenkrebsrisiko. Beste Quellen: Brokkoli, Senfblätter, Grün kohl und andere Blattgemüse; Erdbeeren, Kantalupen und andere frische, Jahreszeitliche Früchte aus der gemäßigten Klimazone.

Vitamin D

Calciferol, fördert die zur Knochen- und Zahnbildung notwendige Absorption von Kalzium; schützt vor Rachitis. Beste Quellen: Sonnenlicht, Fischtran

Vitamine

Tocopherol, verhindert die Oxydation von ungesättigten Fettsäuren, von Vitamin A und C und anderen Substanzen im Körper; senkt den Cholesterinspiegel im Blutserum und fördert den Blutkreislauf. Beste Quellen: Grünes Blattgemüse, nicht raffinierte Pflanzenöle, Vollkorngetreide und Bohnen.

Vitamin K

Trägt zur normalen Blutgerinnung bei. Beste Quellen: Grünes Blattgemüse.

Tabelle 11: Nährstoffe in biologischen und nicht biologischen Nahrungsmitteln

Studien haben ergeben, dass biologisch angebaute Nahrungsmittel mehr Nährstoffe enthalten als solche, die mit chemischen Düngern und Pestiziden behandelt wurden. Die Tabelle fasst das Ergebnis einer dieser Studien zusammen und analysiert den Mineralstoffgehalt von organischen Produkten aus einem Naturkostladen und den von nicht biologischer Ware aus einem gewöhnlichen Supermarkt. Bei der Untersuchung, die von Forschern der Rutgers Universität durchgeführt wurde, ergab sich, dass das Gemüse aus dem Supermarkt nicht mehr als 25 Prozent des Mineralstoffgehaltes des biologisch gewachsenen Gemüses hatte.

	Prozentsatz bei Trockengewicht		Mill. Äquivalente pro 100 g Trockengewicht				Teile der Spurenelemente pro Mill1. Trockenmasse				
	Gesamt- asche	Phos- phor	Kal- zium	Mag- nesium	Ka- lium	Na- trium	Bor	Man- gan	Ei- sen	Kup- fer	Ko- balt
Puffbohnen											
biologisch	10,45	0,36	40,5	60,0	99,7	8,6	73	60	227	69,0	0,26
konventionell	4,04	0,22	15,5	14,8	29,1	0,0	10	2	10	3,0	0,00
Weißkohl											
biologisch	10,38	0,38	60,0	43,6	148,3	20,4	42	13	94	48,0,	0,15
konventionell	6,12	0,18	17,5	13,6	33,7	0,8	7	2	20	0,4	0,00
Kopfsalat											
biologisch	24,48	0,43	71,0	43,3	176,5	12,2	37	169	516	60,0	0,19
konventionell	7,01	0,22	16,0	13,1	53,7	0,0	6	1	9	3,0	0,00
Tomaten											
biologisch	14,20	0,35	23,0	59,2	148,3	6,5	36	68	1938	53,0	0,63
konventionell	6,07	0,16	4,5	4,5	58,6	0,0	3	1	1	0,0	0,00
Spinat											
biologisch	28,56	0,52	96,0	203,9	237,0	69,5	88	117	1584	32,0	0,25
konventionell	12,38	0,27	47,5	46,9	84,6	0,8	12	1	19	0,3	0,20

Quelle: „Veränderungen des Mineralstoffgehaltes von Gemüse“, Firman E. Baer-Bericht. Rutgers Universität. 1984

Tabelle 11a: Der Vitamin-B 12-Gehalt verschiedener Nahrungsmittel

Bis vor kurzem waren Wissenschaftler der Ansicht, dass Vitamin B 12 nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vorkäme. Seit Tausenden von Jahren haben Menschen in traditionellen Gesellschaften pflanzliche Nahrungsmittel mit einem hohen Vitamin- B 12-Gehalt zu sich genommen. Die U.S. RDA-Empfehlung ist 6 Mikrogramm täglich. (Angaben sind in Mikrogramm bezogen auf 100 g = einer durchschnittlichen Portion entsprechend, wenn nicht anders angegeben.)

Tempeh	3,9
Natto	0,3
Miso (1 Esslöffel)	0,1
Spirulina (6 g)	16,5
Kombu (15 g)	4,1
Wakame (15 g)	2,3
Emmentaler	1,8
Thunfisch (Konserve)	2,2
Rinderleber	80,0
Eier	2,0

Tabelle 12: Kalziumgehalt der verschiedenen Nahrungsmittel

Milchprodukte gelten als Kalziumquelle, aber viele andere Nahrungsmittel sind auch reich an diesem Element und enthalten oft mehr als Milchprodukte. Der Kalziumbedarf ist unterschiedlich und hängt vom Alter und von anderen Faktoren ab. Der amerikanischen Bevölkerung empfohlene Richtwert liegt zwischen 800 und 1200 mg/Tag.

Zahlen pro 100 Gramm, Einheit mg, 100 g - eine durchschnittliche Portion, wenn nicht anders angegeben.

<i>Grünes Blattgemüse</i>	Blätter der roten Rübe	100
	Blattkohl	203
	Daikonblätter	190
	Grünkohl	179
	Senfblätter	183
	Petersilie	200
	Spinat	98
	Wasserkresse	90
<i>Bohnen und Bohnenprodukte</i>	Saubohnen	100
	Kichererbsen	150
	Nierenbohnen	130
	Sojabohnen	226
	Miso	140
	Natto	103
	Tofu	128
<i>Getreide</i>	Buchweizen	114
<i>Meeresalgen*</i>	Agar-Agar	400
	Arame	1170
	Dulse	567
	Hiziki	1400
	Kombu	800
	Nori	400
	Wakame	1300
<i>Samen und Nüsse*</i>	Sesamsamen	1160
	Sonnenblumensamen	140
	Süße Mandeln .	282
	Paranüsse	186
	Haselnüsse	209
<i>Fisch und Meeresfrüchte</i>	Karpfen	50
	Schellfisch	23
	Lachs	79
	Kurzhalsmuscheln	80
	Auster	94
<i>Milchprodukte und Eier</i>	Kuhmilch	118
	Eier	65
	Ziegenmilch	120
	Käse, verschiedene	250 – 850
	Joghurt	120

* Diese Menge ist ungefähr zwei - bis viermal so groß wie eine gewöhnliche Portion.

Quelle: US - Landwirtschaftsministerium und Japanische Ernährungsgesellschaft

Tabelle 13: Eisengehalt verschiedener Nahrungsmittel

Zu den Nahrungsmitteln, die als Eisenquelle bekannt sind, gehören die Leber und andere Innereien, Spinat und Melassen. Vollgetreide, Bohnen, grünes Blattgemüse und Samen enthalten jedoch im allgemeinen vergleichbare Mengen Eisen; Meeresalgen weisen etwa zwei bis viermal mehr Eisen auf als tierische Nahrungsmittel. Der von offizieller Seite für die amerikanische Bevölkerung angegebene Richtwert liegt zwischen 10 und 18 mg/Tag.

Zahlen pro 100 Gramm, Einheit mg; 100 g, eine normale Portion, wenn nicht anders angegeben.

<i>Vollgetreide</i>	Buchweizen	3,1
	Hirse	6,8
	Hafer	4,6
	Soba	5,0
	Vollweizen, verschiedener	3,1 – 3,3
<i>Bohnen</i>	Azukibohnen	4,8
	Kichererbsen	6,9
	Linsen	6,8
	Sojabohnen	7,0
<i>Grünes Blattgemüse</i>	Blätter der roten Rübe	3,3
	Rübe	3,1
	Löwenzahnblätter	3,0
	Senfblätter	6,2
	Petersilie	3,1
	Spinat	3,2
	Mangold	
<i>Samen*</i>	Kürbissamen	11,2
	Sesamsamen	10,5
	Sonnenblumensamen	7,1
<i>Meeresalgen*</i>	Arame	12,0
	Dulse	6,3
	Hiziki	29,0
	Kombu	15,0
	Nori	23,0
	Wakame	13,0
<i>Fisch und Meeresfrüchte</i>	Hering	1,1
	Sardinen	2,9
	Abalone	2,4
	Austern	5,5
<i>Fleisch und Geflügel</i>	Rindfleisch	3,6
	Hühnerfleisch	1,6
	Eigelb	6,3
	Rindsleber	6,5
	Kalbsleber	8,7
	Hühnerleber, versch.	7,9
<i>Raffinierter Zucker</i>	Melassen	6,0

*Diese Menge ist ungefähr zwei- bis viermal so groß wie eine gewöhnliche Portion.

Quelle: US- Landwirtschaftsministerium und Japanische Ernährungsgesellschaft

Das Säure-Basen-Problem

Unser Blut ist unter normalen Umständen leicht basisch und hat einen pH-Wert von 7,3 bis 7,45. Obwohl während der Stoffwechselprozesse laufend Säuren produziert werden, bleibt dieser Zustand des Blutes durch die Ausscheidung überschüssiger Säuren in Form von Kohlendioxid durch die Lunge und in Form von Urin durch die Nieren sowie durch die Puffer im Blut, die schwache Säuren umwandeln, verhältnismäßig konstant.

Aufgrund dessen glauben heute viele Menschen, dass säurehaltige Nahrung (pH-Wert liegt unter 7,3) vom Speisezettel gestrichen werden sollte. Oft meiden sie dann sogar Vollkorngetreide völlig, weil sich bei Labortests mit Asche ergibt, dass dieses mehr Säure als Basen enthält. Die Stoffwechselprozesse im menschlichen Organismus laufen jedoch anders als sich bei Laborexperimenten – zum Beispiel durch die Messung des Säure- und Basengehaltes nachvollziehen lässt. Manche basische Nahrungsmittel (zum Beispiel Zucker und Früchte) erzeugen oft extrem saure Zustände, wenngleich saure Nahrungsmittel wie Fleisch und Eier dasselbe bewirken. Vollgetreide macht das Blut insgesamt leicht basisch, obwohl es wegen seines Phosphoranteils einen sauren pH-Wert im Labor anzeigt; die Phosphorverbindung im Getreide wirkt als Puffer, um die starken Säuren auszuscheiden.

Im Allgemeinen erzeugt Vollkorngetreide (sauer im Labor) basische Zustände im Körper. Die meisten Gemüse (basisch) rufen basische Zustände hervor. Einige Gemüsearten, besonders jene mit tropischem Ursprung (basisch) machen sauer. Zucker (basisch) erzeugt saure Zustände. Fleisch und andere tierische Produkte (sauer) machen das Blut sauer. Fette und Öle (sauer) erzeugen saure Zustände. Mineralstoffe (basisch und sauer) wirken manchmal basisch, manchmal sauer und in anderen Fällen als Puffer.

In der Praxis sind Yin und Yang bei der Bestimmung der Energie und der Nährstoffe von Nahrungsmitteln und ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus viel nützlichere Begriffe als sauer und basisch. Im allgemeinen können wir sagen, dass übermäßig yinnige und extrem yangige Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte und Fleisch sowie chemisch behandelte Nahrungsmittel und tropische Früchte und Gemüse ein saures und somit ein schwaches, ungesundes Blut erzeugen. Ausgeglichene Nahrungsmittel wie Vollgetreide, Bohnen und Bohnenprodukte, Gemüse und Meeresalgen machen hingegen basisch und erzeugen ein starkes und gesundes Blut.

Ernährungswissenschaftliche Studien

Als die Makrobiotik in den sechziger Jahren in den Vereinigten Staaten, in Kanada und in Europa bekannt wurde, gab es vielfach Bedenken, ob diese Ernährung richtig sei. Einige Ärzte und Ernährungswissenschaftler dieser Zeit fragten sich nach dem Wert einer vegetarischen oder halbvegetarischen Ernährung, die weder Fleisch noch Milchprodukte enthält.

Außerdem verwendet die Makrobiotik viele Nahrungsmittel fernöstlichen Ursprungs, die den Ernährungswissenschaftlern nicht bekannt waren. Was die Sache noch verkomplizierte, war, dass die Makrobiotik oft mangelhaft unterrichtet und verstanden wurde und dass einige Makrobioten anfangs eine zu 100 Prozent aus

Vollgetreide bestehende Ernährung, die vorübergehend zur Heilung praktiziert werden kann, für die ideale, tägliche Ernährung hielten. So traten dann in der Folge einige Fälle von Unterernährung und Vitaminmangel auf.

In den wenigen Jahrzehnten seither wurden jedoch die nachteiligen Auswirkungen des hohen Fleisch-, Milch- und Zuckerkonsums sowie der chemischen Zusätze weitgehend erkannt. Die Philosophie einer aus Vollgetreide und Gemüse bestehenden Ernährung, die reich an komplexen Kohlehydraten und Faserstoffen ist und Vitamine in ganzer Form enthält, wurde zur nationalen und Internationalen Ernährungspolitik. Naturreis, Vollkornbrot, Tofu, Shoyu-Sojasoße und viele andere makrobiotische Nahrungsmittel werden heute in vielen Supermärkten geführt. Die körperlichen und seelischen Vorteile des Stillens wurden wieder entdeckt, und immer mehr Mütter lassen ihre Kinder in einer natürlicheren Umgebung aufwachsen, wozu auch eine natürliche Ernährungsweise gehört.

Jüngste Studien von Wissenschaftlern, Ärzten und Gesundheitsbehörden haben ergeben, dass die makrobiotische Standardernährung vollkommen gesund ist und den Ernährungsrichtlinien, die von der amerikanischen Nationalen Akademie der Wissenschaften veröffentlicht wurden, ebenso entspricht wie den internationalen Richtwerten, die von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation und der Weltgesundheitsorganisation (FAO/WHO) der Vereinten Nationen angegeben wurden. Eine in der Zeitschrift „Journal of the American Diet Association“ veröffentlichte Studie (1980) zeigte zum Beispiel, dass makrobiotisch lebende Personen angemessene Mengen Eisen, Vitamin C, Vitamin A, Thiamin, Riboflavin, Vitamin B 12 und Folat aus ihrer Nahrung aufnehmen.

Bei der Untersuchung wurde auch festgestellt, dass Makrobioten meist weniger wiegen als andere Menschen. Obwohl die empfohlenen Gewichtswerte seit etwa zehn Jahren ständig sinken, bringen makrobiotisch lebende Personen noch immer um rund 10 bis 20 Prozent weniger auf die Waage als auf den Gewichtstabellen angegeben wird. Wenn sie auch dem Beobachter in der modernen Wohlstandsgesellschaft mager erscheinen, so ist ihr Gewicht für Menschen in der traditionellen Gesellschaft vollkommen normal.

Im Jahre 1984 untersuchte der Unterausschuss des amerikanischen Kongresses, der sich mit Gesundheitsvorsorge befasst, die Ernährungsgewohnheiten verschiedener Gruppen und kam zu folgendem Schluss: „Die derzeitige makrobiotische Ernährung ist im Vergleich zur lakto-ovo-vegetarischen Ernährung, die hauptsächlich von den Adventisten vom Siebenten Tage praktiziert wird, eine fast ausschließlich vegetarische Ernährung. Diese makrobiotische Ernährung erweist sich vom ernährungswissenschaftlichen Standpunkt aus als angemessen, wenn die Zusammenstellung der in den Ernährungsempfehlungen vorgeschlagenen Nahrungsmittel genau eingehalten wird. Es gibt keinen offensichtlichen Beweis dafür, dass bei derzeit makrobiotisch lebenden Menschen ernährungsbedingte Mängel auftreten... Diese Ernährung entspricht auch den kürzlich von der amerikanischen Nationalen Akademie der Wissenschaften und der amerikanischen Krebsgesellschaft erlassenen Richtlinien im Hinblick auf eine mögliche Verringerung der Krebsrisiken.“

Während der letzten fünfzehn Jahre hat sich die Ernährungsweise der modernen Gesellschaft erheblich verbessert. Die Zahl der Herzkrankheiten ist in den Vereinigten Staaten um 20 Prozent gesunken, was hauptsächlich eine Folge des zurückgegangenen Verbrauchs von Fleisch und Milchprodukten und des angestiegenen Verbrauchs von Vollgetreide und frischem Gemüse ist. Nationale und internationale Ernährungsorganisationen haben Richtlinien erlassen, die in die makrobiotische Richtung gehen (siehe Tabelle 14). Im Jahre 1977 veröffentlichte der amerikanische Senatsausschuss für Ernährung und Grundbedürfnisse der

Bevölkerung den Bericht „Diätetische Ziele für die Vereinigten Staaten“, in dem er die moderne Ernährung mit sechs der führenden Todesursachen in den Vereinigten Staaten in Verbindung brachte. Gemeinsam mit anderen Gruppen und Einzelpersonen trafen sich makrobiotische Lehrer, Berater und Journalisten mit Mitgliedern dieser Kommission und diskutierten über die landesübliche Ernährung und Gesundheitsvorsorge. In einem Vermerk zu unserem Buch „Die Kushi Diät“ beschreibt George McGovern, Vorsitzender des Ausschusses und Autor des Berichtes den makrobiotischen Ansatz als vernünftige Ernährung zur Verhütung von Krebs.

Die Nationale Akademie der Wissenschaften ging in ihrer Studie „Diät, Ernährung und Krebs“ sogar noch weiter als der Senatausschuss und verband das moderne Ernährungssystem mit fast allen häufigen Krebsarten. In ihrem 472seitigen Abschlußbericht kamen die Forscher zu dem Schluss, dass die Amerikaner an Überernährung leiden, wofür die moderne Ernährungswissenschaft und die moderne Lebensmittelindustrie verantwortlich sind: „So wie den Forschern einst die Erkenntnis schwerfiel, dass ein Symptomenkomplex durch den Mangel an einem Nährstoff bedingt sein könnte, so erkannten die Wissenschaftler lange nicht, dass krankhafte Zustände von einer überreichlichen und anscheinend normalen Ernährung herrühren könnten.“ Die Wissenschaftler stellten fest, dass etwa 55 Prozent der konsumierten Nahrung in den Vereinigten Staaten heute bis zu einem gewissen Grad chemisch behandelt wird, bevor sie der Verbraucher bekommt.

Tabelle 14: Ernährungsvergleiche

Diese Tabelle bietet einen Vergleich der Zusammensetzung der amerikanischen Standardernährung mit den „Ernährungszielen“, die vom Senatsausschuss für Ernährung und Grundbedürfnisse der Bevölkerung empfohlen werden, und der „Makrobiotischen Standardernährung“.

Die Prozentsätze jedes Speiseplanes stellen das Verhältnis der Kalorien aus der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe zur Gesamtkalorienmenge dar.

<i>Amerikanische Standardernährung</i>			
<i>Fette</i>	Gesättigte	16 %	Ein Großteil davon wird aus Fleisch und Milchprodukten, darunter auch aus stark gesättigten Quellen wie Butter, Steak und Hartkäse und aus stark gesättigten ölen (Kokos- und Palmkernöl) aufgenommen.
	Einfach ungesättigte	19 %	
	Mehrfach ungesättigte	7 %	
<i>Eiweiß</i>	Tierische Quellen	8 %	Hauptsächlich aus tierischen Quellen wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten
	Andere Quellen	4 %	
<i>Kohlehydrate</i>	Auszugsmehle	28 %	Weißbrot, verarbeitetes Getreide, Backwaren, gezuckerte Getränke, Pommes Frites, Krapfen, Kartoffelchips, einige konservierte u. tiefgefrorene Früchte und Gemüse, Alkohol.
	Raffinierte und weiterverarbeitete	18 %	
	Zucker		

<i>Ernährungsziele</i>			
<i>Fette</i>	Gesättigte	10 %	Tierische Quellen mit weniger gesättigtem Fett, z. B. Margarine anstelle von Butter, mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte
	Einfach ungesättigte	10 %	
	Mehrfach ungesättigte	10 %	
<i>Eiweiß</i>	Geflügel und Fisch	8 %	Geflügel, Fisch, mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte, Bohnen, Nüsse
	Mageres Fleisch und andere Quellen	4 %	
<i>Kohlehydrate</i>	Frisches Gemüse	48 %	Verfeinerte Getreideprodukte, Vollkorngetreide- u. Mehle
	Obst und Vollgetreide		
	Raffinierter und weiterverarbeiteter Zucker		
<i>Makrobiotische Standardernährung</i>			
<i>Fette</i>	Gesättigte	2 %	Primäre Fettquellen sind Vollgetreide u. Bohnen, Pflanzenöle wie Sesamöl, das zum Kochen verwendet wird, Samen und Nüsse
	Einfach ungesättigte	8 %	
	Mehrfach ungesättigte	5 %	
<i>Eiweiß</i>	Pflanzliche Quellen	8 %	Hauptsächlich aus Vollgetreide, Bohnen, Bohnenprodukten wie Tofu u. Tempeh u. manche Fische, Samen u. Nüsse.
	Fisch und andere Quellen	4 %	
<i>Kohlehydrate</i>	Vollgetreide, frisches Gemüse, Meeressgemüse, Früchte, einige natürliche Zuckerarten	73 %	Hauptsächlich aus Vollgetreide wie Naturreis, Gerste, Roggen, Hirse, Buchweizen, Mais, Weizen, frischen Gemüsen, Meeresalgen und einigen Fruchtarten

Irishes Moos

Ebenso wie Agar-Agar wird Irisches Moos auch für Gelatine verwendet. Gewöhnlich wird es je nach Härte kurze oder lange Zeit eingeweicht und mit den anderen Zutaten etwa eine halbe Stunde gekocht. Nach dem Kochen wird das Meeressgemüse herausgenommen, die überschüssige Flüssigkeit herausgepresst und das Ganze vor dem Servieren in Formen oder flache Schüsseln gegossen. Das Ausdrücken fällt leichter, wenn das Irische Moos nach dem Einweichen in ein Käsetuch eingewickelt und so während des Kochens in den Topf gegeben wird.

Andere Meeressgemüse

Andere Meeressgemüse, die traditionsgemäß geerntet oder kultiviert und allgemein verwendet werden, können auch regelmäßig zubereitet werden.

Nährwert

Meeresgemüse gehören zu den Nahrungsmitteln mit dem höchsten Nährstoffgehalt und werden seit langem wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Getrocknete Meeresgemüse sind reich an komplexen Kohlehydraten, Faserstoffen, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen und arm an Fett, Polysaccharide machen 50 bis 60 Prozent ihres Gewichtes aus, Eiweiß bis zu 7 Prozent und Vitamine und Mineralstoffe bis zu 30 Prozent. Die restlichen 10 bis 20 Prozent sind Wasser und nur 1 bis 2 Prozent sind Fett. Meeresgemüse enthalten verhältnismäßig mehr Mineralstoffe und Vitamine als irgendein anderes Nahrungsmittel. Nori weisen zum Beispiel 2 bis 4 Mal mehr Vitamin A auf als Karotten und 10mal mehr als Spinat. Hiziki, Wakame und Arame haben 11 bis 14mal mehr Kalzium als Milch. Kombu, Wakame, Arame, Hiziki und Nori enthalten 3 - 8mal mehr Eisen als Rindfleisch. Im Fernen Osten sind Meeresgemüse eine reichliche Jodquelle, so dass raffiniertes, jodiertes Salz nicht notwendig ist (Siehe Tabelle 17). Meeresgemüse weisen auch verhältnismäßig mehr Vitamin A, Thiamin, Riboflavin, Vitamin B6, Vitamin B12 und Niacin auf als die meisten Landgemüse und Früchte. Nori sind auch reich an Vitamin C und Eiweiß.

Tabelle 17: Jodgehalt verschiedener Nahrungsmittel

In der modernen Ernährung ist die Hauptjodquelle das Jodkali, mit dem künstlich raffiniertes Tafelsalz angereichert wird. Jod kommt aber in natürlicher Form in mineralstoffreichen Meeresgemüse und in Fisch und Meeresfrüchten im Allgemeinen vor. Der in den Vereinigten Staaten von öffentlicher Seite empfohlene Richtwert beträgt 150 Mikrogramm/ Tag.

Zahlen pro 100 Gramm, Einheit Mikrogramm

	Agar-Agar	160
<i>Meeresgemüse</i>	Arame, verschiedene	98 – 564
	Hiziki	40
	Kombu, versch.	193 – 471
	Wakame, versch.	18 – 35
<i>Meeresfrüchte</i>	Schalentiere	0,29
	Krebse	0,15
	Fische, versch.	0,07

Quelle: Seibin und Teruko Arasaki, Vegetables from the sea, Japan Publications, Inc., 1983

Gesundheitliche Vorteile

Um Gesundheit und Vitalität zu erhalten, ist es notwendig, Nahrungsmittel vom Land durch Nahrungsmittel aus dem Meer auszubalancieren. Das menschliche Blut hat eine leicht salzige Beschaffenheit, die der des tiefen Meeres, in dem das ursprüngliche Leben begann, ähnlich ist. Die in Meeresgemüse enthaltenen komplexen Kohlehydrate und Faserstoffe sind weicher und leichter verdaulich als die der am Land gedeihenden Pflanzen. Der Grund dafür liegt darin, dass die Meeresalgen dem Einfluss des Gezeitenwechsels und der Strömung unterliegen, während die Landpflanzen stabiler wachsen. Traditionelle Zivilisationen haben schon lange erkannt, welche wichtige Rolle Meeresgemüse in der Ernährung spielen und wie sehr sie zur Flexibilität von Körper und Geist beitragen. Dieses Verständnis dürfen die Menschen in uralten Zeiten gewonnen haben, als sie wilde Bären, Hirsche, Füchse und andere Tiere in den Küstengebieten beobachteten, wie sie instinktiv bei

Ebbe an den auf Felsen und am Meeresstrand wachsenden Algen und Moosen nagten.

In der traditionellen Medizin wurden speziell Meeressalate die Eigenschaften, die Blutqualität, zu verbessern und das Herz- und Kreislaufsystem zu stärken, zugeschrieben. Sie haben auch eine vorzügliche Wirkung auf die Nieren, die Harn- und Fortpflanzungsorgane. Sie machen die Arterien, Venen und Organewebe elastisch und tragen zur Flexibilität und zu einem reibungslosen Funktionieren der vielen miteinander verbundenen Organsysteme bei.

Darüber hinaus soll jede Art von Meeressalate eine spezielle heilende und vorbeugende Wirkung haben. So werden zum Beispiel Arame traditionsgemäß bei Frauenleiden verwendet. Hiziki werden gegessen, um den Darm zu stärken, dem Haar einen schönen Glanz zu verleihen und das Blut zu reinigen. Kombu wird genommen, um hohen Blutdruck zu senken und Ödeme zu bekämpfen. Wakame werden seit langem zur Reinigung des Blutes nach der Geburt verwendet. Nori sollen gegen Beriberi und Talgdrüsenzysten helfen. Jahrhunderte lang wurde Irisches Moos zur Linderung von Krankheiten der Atmungsorgane verabreicht.

Jüngste wissenschaftliche Untersuchungen haben viele dieser Volksbräuche neu aufleben lassen und bestätigt, dass Meeressalate in hohem Maße gegen Bakterien, Pilzbefall, Viren und Tumore wirken. Laborversuche in Japan haben ergeben, dass Meeressalate wie Kombu, Wakame, Nori und Hiziki den Cholesterinspiegel im Blut senken, vor Bluthochdruck und Arteriosklerose schützen und den Fettstoffwechsel verbessern. Es wurde auch festgestellt, dass einige Meeressalatearten gerinnungshemmende Stoffe enthalten, die dem Heparin ähnlich sind. Heparin, das unser Blut verdünnt, wird oft Herzpatienten eingespritzt, um eine Gerinnung zu verhindern.

Moderne Forscher haben auch entdeckt, dass der ältesten Menschen Japans auf der Insel Oki wohnen, einem Gebiet, das für seinen hohen Verbrauch von Meeressalate bekannt ist und dessen Industrie weitgehend von diesen Pflanzen lebt. Auf dieser Insel treten im Vergleich zu anderen Teilen Japans bedeutend weniger Fälle von Gehirnschlag auf. Die Bewohner der Okinawa Inseln sind auch für ihre Langlebigkeit bekannt, und einer der Hauptunterschiede zwischen ihrer Ernährung und jener der übrigen Japaner ist ihr großer Verzehr von Meeressalate.

Darüber hinaus soll Meeressalate auch bei der Bekämpfung von Tumoren wirksam sein. 1974 stellten Wissenschaftler im „Japanese Journal of Experimental Medicine“ (A.d.Ü. Japanische Zeitschrift für experimentelle Medizin) fest, dass sich bei Laborversuchen einige Arten des Kombu, ein in Asien häufig gegessenes Meeressalate, dessen Absud in der traditionellen chinesischen Medizin bei Krebs verabreicht wird, bei der Behandlung von Tumoren als wirksam erwiesen. Bei drei von vier entnommenen Proben lag die Inhibierungsrate bei Mäusen mit eingepflanzten Sarkomata (bösartige Bindegewebsgeschwülste) zwischen 89 und 95 Prozent. Die Forscher berichteten, dass sich „der Tumor in jeder behandelten Gruppe bei mehr als der Hälfte der Mäuse vollkommen zurückgebildet hatte“. Ähnliche Versuche an Mäusen, die an Leukämie (Blutkrebs) erkrankt waren und daraufhin mit Meeressalate behandelt wurden, ergaben vielversprechende Resultate, 1984 berichteten medizinische Forscher an der Harvard Universität, dass ein fünfprozentiger Anteil von Kombu an der täglichen Nahrung bei Versuchstieren die Entstehung von Brustkrebs deutlich hemmte. Als die Forscher diese Ergebnisse auf Menschen bezogen, kamen sie zu dem Schluss: „Meeressalate erklären weitgehend das geringe Auftreten einiger Krebsarten in Japan“. Japanische Frauen, deren Ernährung zu 5 Prozent aus Meeressalate besteht, erkrankten drei- bis

neunmal weniger häufig an Brustkrebs als amerikanische Frauen, die keine Meeresgemüse zu sich nehmen.

Meeresalgen können auch vor nuklearer Radioaktivität schützen. Neben den authentischen Berichten von Ärzten in Nagasaki, die ihre Patienten nach dem Atombombenangriff von 1945 mit einer aus Naturreis, Miso-Suppe und Meeresalgen bestehenden Ernährung vor dem Strahlentod bewahrten (siehe Dr. med. Akizuki / *Nagasaki 1945 - Schutz vor Radioaktivität durch makrobiotische Lebensweise* / erscheint 1988 im Ost-West Bund Verlag), stellten Wissenschaftler von der McGill Universität (Kanada) in den 60er und 70er Jahren fest, dass die gewöhnlichen, essbaren Meeresgemüse eine aus Mehrfachzuckern bestehende Substanz enthalten, die das radioaktive Strontium selektiv bindet und damit die Ausscheidung dieses Elements fördert. Die Substanz, das Natriumalginat, wird von Kombu, Keip und anderen braunen Meeresalgen, die in den atlantischen und pazifischen Küstengewässern gedeihen, geliefert. „Die Ermittlung der biologischen Wirkung verschiedener Meeresgemüse ist deshalb so wichtig, weil sie in hohem Maße die Aufnahme der bei der Atomspaltung frei werdenden radioaktiven Elementen verhindern und möglicherweise den Körper auf natürliche Weise entseuchen“, zu diesem Schluss kamen Forscher in einem Artikel im „Canadian Medical Association Journal“.

Meeresgemüse bilden einen unerlässlichen Bestandteil der makrobiotischen Ernährung. Wenn wir eine kleine Menge dieser alten Lebensform in unseren täglichen Speiseplan aufnehmen, erhalten wir unsere Gesundheit und Vitalität, gleichzeitig erfahren wir mehr von der Energie der Erde als Ganzes, und unser Bewusstsein wird stärker auf das Universelle ausgerichtet.

Süß

Getreide und Gemüse sind natürlich süß, so dass dieser Geschmack im Wesentlichen in jeder Mahlzeit vorhanden ist. Die Stärke und das Ausmaß der Süße sind oft je nach Speisenzusammenstellung und persönlicher Vorliebe verschieden. Süßschmeckende Garnierungen und Kondimente sind Miso, Tekka, Miso mit Schalotten oder Zwiebeln, grüne Nori, getrocknete Petersilie, Apfelmus, Gerstenmalz, Amazake, Karottengrün mit Miso und grüne Paprika mit Miso.

Scharf

Frühlingszwiebeln, Wasserkresse, Zwiebeln, Schnittlauch, Miso mit Schalotten oder Zwiebeln, geriebener Daikon, Ingwerwurzel, Senf, Meerrettich und einige Wildgräser erzeugen einen scharfen Geschmack.

Salzig

Ein leicht salziger Geschmack entsteht gewöhnlich, wenn mit Meersalz, Shoyu-Sojasoße oder Umeboshi-Pflaumen beim Kochen gewürzt wird. Meersalz, Miso und Shoyu-Sojasoße sind gekocht viel leichter verdaulich als roh und werden besser nicht erst bei Tisch zu den Speisen gegeben. Um einen salzigeren Geschmack zu erzeugen, kann Gomasio, das geröstetes Meersalz enthält, verwendet werden. Shio-Kombu, Wakamepulver und Umeboshi-Pflaumen oder Umeboshi-Paste sind auch salzig und können hin und wieder auf den Tisch kommen.

Nährwert und gesundheitliche Vorteile

Garnierungen und Kondimente balancieren Nährwert und Energie der Mahlzeit aus. So wie Salz, Öl und anderen Gewürzen kommt ihnen in der makrobiotischen Küche eine Schlüsselrolle zu. Wird ein bestimmter Geschmack beim Kochen regelmäßig vernachlässigt, kann dies zu schwacher Gesundheit sowie Appetitmangel, zu unkontrollierter Esslust und zu anderen Anzeichen eines gestörten Gleichgewichtes führen. Ein übermäßiger Konsum von Kondimenten kann ebenso eine Disharmonie bewirken. Wie oft und in welcher Menge Kondimente verwendet werden sollten, hängt von der Jahreszeit, der persönlichen Gesundheit und anderen Bedingungen ab und muss an diese Faktoren immer wieder neu angepasst werden.

Abstimmung auf das Alter

Wenn wir älter werden, haben wir generell weniger körperliche Energie und brauchen weniger zu essen und zu trinken, dafür aber mehr leicht gekochte und dennoch gut ausgewogene und vielfältige Nahrung. Etwas weniger Salz, Miso, Shoyu-Sojasaße und weniger andere Gewürze sind zum Kochen erforderlich. In Anbetracht des beginnenden Zahnausfalls mögen die Speisen auch etwas weicher zubereitet werden, damit das Kauen leichter fällt und bei der Verdauung deshalb keine Probleme auftreten. Ein oder zwei leicht sautierte Gerichte, wofür qualitativ hochwertiges, unraffiniertes Pflanzenöl verwendet wird, können zur Förderung des Kreislaufs auch Bestandteil der Mahlzeiten sein. Dies gilt aber nicht für chronisch Kranke, die, bis sich ihr Zustand bessert, kurze Zeit auf Öl gänzlich oder weitgehend verzichten müssen.

Bei älteren Menschen ist auch auf eine ausreichende Kalziumzufuhr zu achten. Osteoporose – ein Schwund des Knochengewebes, der die Gefahr von Brüchen der Hüfte, der Wirbelsäule und des Unterarmes erhöht – tritt bei Frauen in den mittleren Jahren und im Alter epidemisch auf und ist auch bei älteren Männern weitverbreitet. Um diesem Problem abzuweichen, beginnen die Menschen oft, viel Milch, Käse und andere kalziumreiche Milchprodukte sowie eiweißreiche Nahrungsmittel im allgemeinen, die angeblich dem Aufbau und der Erneuerung der Körpersubstanzen zuträglich sind, zu sich zu nehmen. Jüngste Studien haben jedoch gezeigt, daß überschüssiges Eiweiß, besonders tierisches Protein von Fleisch, Geflügel, Eiern, Käse und anderen Milchprodukten, die Kalziumausscheidung durch den Urin verstärkt und wahrscheinlich die Hauptursache von Osteoporose und Knochenbrüchen im Alter ist. Weitaus bessere Kalziumquellen, die zum Schutz und zur Flexibilität der Knochen und Gelenke beitragen, sind Grünkohl, Blattkohl, Rübenblätter und andere grüne Blattgemüse sowie Hiziki, Arame und andere Meeresgemüse.

In der modernen Gesellschaft sind die gesundheitliche Verfassung und der Aktivitätsgrad der Älteren so verschieden, dass wenig allgemeine Richtlinien empfohlen werden können und jeder Fall einzeln betrachtet werden muss.

Umstellung auf Makrobiotik

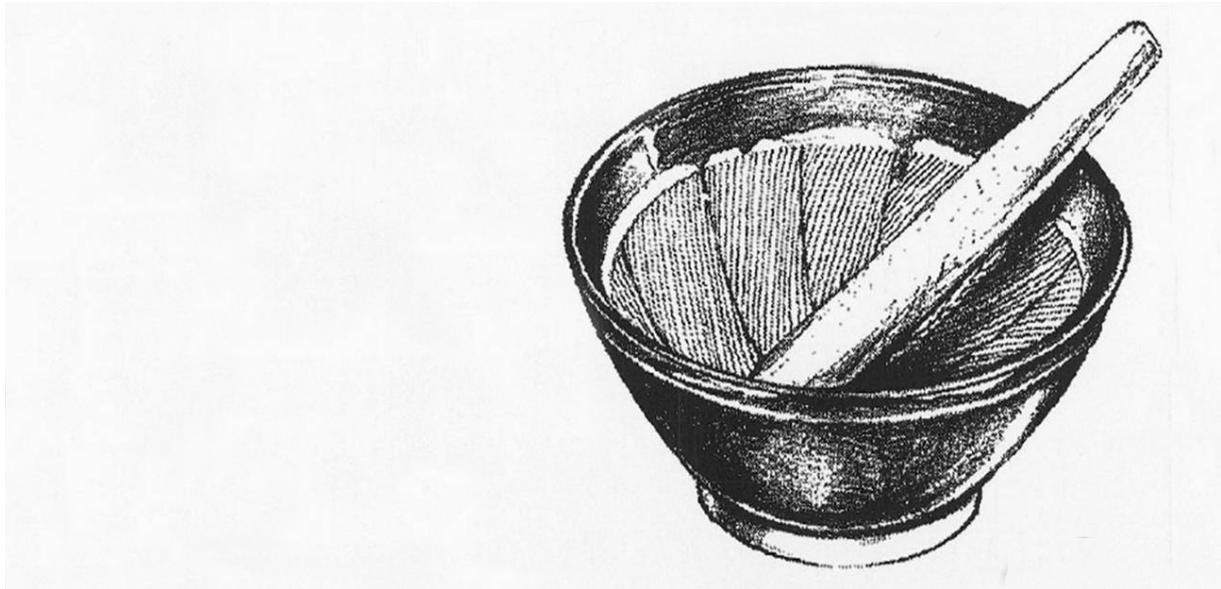
Stellt man auf die neue Ernährungsweise um, ist es am besten, mit nur ein paar grundlegenden Speisen zu beginnen. Dazu gehören im Druckkochtopf gekochter Naturreis, Misosuppe, einige Gemüse- und Bohnengerichte, ein oder zwei Meeresgemüse und Bancha-Zweigtee. Dann kann Tag für Tag und Monat für Monat die Palette der natürlichen makrobiotischen Nahrungsmittel allmählich erweitert

werden und neue Zubereitungsmethoden können Anwendung finden. Unterdessen ist es möglich einige der vor der Umstellung verzehrten Nahrungsmittel, einschließlich Salat und Obst, Mehlprodukten, Fisch und Meeresfrüchten, noch weiterhin auf dem Speiseplan zu belassen. Anstatt auf bestimmte Nahrungsmittel aus einzelnen Kategorien gänzlich zu verzichten, ist es besser, anfangs nur die Menge dieser Produkte zu verringern und dann aufwertvollere Übergangsnahrung umzusteigen, bis sich Körper und Geist auf die neue Ernährung eingestellt haben, sich der Geschmack dafür entwickelt und man diese zu schätzen gelernt hat. Während der Übergangszeit kann ein starkes Verlangen nach einigen der früher konsumierten Nahrungsmittel und Getränke auftreten. Anstatt diese natürlichen Gelüste zu unterdrücken, ist es besser, ab und zu eine kleine Menge dieser gewohnten Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, bis solche Begierden nachlassen und schließlich verschwinden, was naturgemäß auch der Fall sein wird. Während der Übergangszeit kann die folgende Tabelle als Wegweiser dienen, wie früher konsumierte Produkte durch Nahrungsmittel von besserer Qualität ersetzt werden können. (Tabelle 20).

Tabelle 20

Verlangen	Ersatz	Ziel
Fleisch Zucker, Melasse, Schokolade, Schokolade, Carob und andere stark verfeinerte Süßmittel	Fisch, Meeresfrüchte Ahornsirup, Honig	Vollgetreide, Bohnen, Seitan, Tofu Reismalz, Gerstenmalz u. schließlich die natürliche Süße von Getreide und Gemüse
Milchprodukte, Käse, Milch, Sahne, Butter	Organische Milchprodukte in kleiner Menge; Nüsse und Nussmus; Sojamilch	Miso, Natto, Tofu, Tempeh; Samen und Samenmus in kleiner Menge
Tropische und Subtropische Fruchte und Säfte; künstliche Saft und Getränke	Biologische Früchte und Säfte	Biologisches Obst aus der gemäßigten Klimazone (frisch, getrocknet u. gekocht) u. Cidre oder Säfte, der Jahreszeit entsprechend und in kleiner Menge
Kaffee, schwarzer Tee alkoholfreie, gesüßte Getränke, Diätgetränke	Kräutertees, grüner Tee Mineralwasser	Bancha-Zweigtee, Getreidekaffee, u.a. traditionelle nicht-stimulierende, nicht- aromatische Getränke

Verhütung und Linderung von Krankheiten



Der makrobiotische Weg der Erhaltung und der Wiederherstellung der Gesundheit ist nicht darauf beschränkt, die Symptome zu lindern und zu verhindern. Er ist ebenso darauf ausgerichtet, die Menschen zur Einsicht und zu einer Lebensweise in Harmonie mit der Ordnung des Universums zu führen. Gesundheit und Glück sind das Ergebnis eines Lebens im Einklang mit der Natur, während Krankheit die Folge eines unausgeglichene[n] oder extremen Handelns, Denkens und Lebens ist (siehe Tabelle 21).

Tabelle 21

Lebensweise	Gesund	Degeneriert
<i>Tägliche Nahrung (Hauptfaktor)</i>	Ganz Natürlich biologisch Unraffiniert ausgewogen Der Jahreszeit entsprechend In der Umgebung gewachsen Zu Hause gekocht	Verarbeitet Künstlich Chemisch Raffiniert, verfeinert Extrem Nicht der Jahreszeit entsprechend Transkontinental gewachsen Vorgekocht
<i>Umwelt und Lebensweise (Nebenfaktor)</i>	Sauber Geordnet Aktiv Naturecht	Verschmutzt Ungeordnet Inaktiv Synthetisch
<i>Anschauung (Nebenfaktor)</i>	Friedlich Dankbar Flexibel Hilfsbereit	Klagend Arrogant Starr, unbeugsam Wetteifernd

Die fundamentalste Methode zur Behandlung von Krankheiten besteht darin, wieder einen Zustand der Harmonie mit unserer Umwelt herzustellen, und der grundlegendste Weg, dies zu erreichen, ist eine richtige Ernährung.

Wenn unsere tägliche Nahrung mit unserer Umgebung im Einklang steht, werden auch unser Blut, unsere Zellen und Gewebe – und damit unsere Gefühle, Gedanken und unser Bewusstsein – in Harmonie sein. Diese wird durch die Verbindung von Tag und Nacht, Sommer und Winter, Mann und Frau sowie durch die Balance zahlloser anderer einander ergänzender Erscheinungen im Universum geschaffen. Eine angemessene Ernährung, die Yin- und Yang-Eigenschaften oder die Nährstoff- und Energiefaktoren im richtigen Verhältnis verbindet, ist entscheidend für die Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit, und ohne eine ausgewogene Ernährung können Krankheiten nicht von Grund auf geheilt werden.

Die Krankheit ist ein natürlicher Mechanismus, durch den unser eigener Körper das Gleichgewicht wiederherzustellen versucht, wenn wir in unserem Leben weiterhin die Gesetze der Harmonie missachten. Der wiederholte übermäßige Konsum von extremer Nahrung verursacht im Organismus eine Reihe von Anpassungsvorgängen, die sich allmählich zu ernststen Störungen entwickeln. Da der Körper zu jeder Zeit das Gleichgewicht mit der Umwelt herzustellen trachtet, werden diese Unmäßigkeiten in der Ernährung gewöhnlich durch die normalen Ausscheidungsprozesse – Urin, Stuhlgang, Atmung und Schwitzen – ausgeschieden.

Nach dem Verzehr von zu viel unangemessener Nahrung sammelt sich der Überschuss im Körper an und wird durch abnorme Eliminationsmechanismen wie Durchfall, übermäßiges Schwitzen, Schnupfen, Husten, Fieber, Gefühlausbrüche und extremes Verhalten ausgeschieden. Ein chronischer Ausstoß, das nächste Stadium in diesem Prozess, nimmt oft die Form von Hautausschlägen an. Diese treten besonders dann häufig auf, wenn das Vermögen der Nieren, das Blut richtig zu reinigen, geschwächt ist. Wenn wir weiterhin schlechte Nahrung zu uns nehmen, wird die Ausscheidungsfähigkeit des Körpers schließlich erschöpft, und unter der Haut, in den inneren Organen und um diese bildet sich eine grundlegende Fettschicht, die verhindert, dass die unbrauchbaren Stoffe nach außen dringen. Wenn das Übermaß an Schleim, Fett, Cholesterin, Eiweißabfallstoffen und anderen Faktoren die Fähigkeit des Körpers, diese Substanzen auszuschleiden, übersteigt, sammeln sie sich in solchen Bereichen wie den Nebenhöhlen, dem Innenohr, der Lunge, der Brust, den Gedärmen, den Nieren und den Fortpflanzungsorganen an. Anfangs sind die Geschwülste und Stauungen verhältnismäßig klein und unbedeutend, auf ein Organ beschränkt und relativ harmlos – so entstehen zum Beispiel zuerst Zysten, Steine, gutartige Tumore oder es kommt zur Verhärtung der peripheren Arterien. Bleibt jedoch die Ernährung unverändert, kann sich die Blockierung einer Funktion zu großen, allgemeinen (den ganzen Körper betreffend) und lebensbedrohenden Störungen wie Krebs, Erkrankungen der Herzkranzarterie, Diabetes und anderen Degenerationskrankheiten ausweiten. Wenn es auch Tausende scheinbar unzusammenhängender Krankheiten der Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane sowie des Kreislauf- und Nervensystems gibt, so haben doch alle Erkrankungen einen gemeinsamen Ursprung und können je nach ihren Symptomen und Ursachen in drei Hauptkategorien eingeteilt werden:

- 1) Solche, die durch übermäßiges Yin-zentrifugale und ausdehnende Tendenzen – oder einen Mangel an gutem Yang-zentripetale und zusammenziehende Tendenzen – verursacht werden;
- 2) Solche, die durch übermäßiges Yang oder durch einen Mangel an gutem Yin ausgelöst werden;

- 3) Jene, die sowohl durch extremes Yin, als auch durch extremes Yang oder durch eine Kombination des Mangels an beiden Faktoren entstanden sind. (Siehe Tabelle 22, die einige der Zustände, die in diese drei Kategorien fallen, auflistet.)

Ausgedehnte Yin-Merkmale (oder ein Mangel an gutem Yang) sind: Dehnung, Anschwellung, Entzündung, Erweiterung, Lockerung, Erweichung, erhöhtes Tempo, schnelleres Fließen und eine höhere Schwingungsrate. Zusammenziehende Yang-Merkmale (oder ein Mangel an gutem Yin) sind: Einengung, Verengung, Verkrampfung, Verstopfung, Verhärtung und verringertes Tempo, langsames Fließen und eine niedrigere Schwingungsrate. Auf dieser Grundlage können wir verstehen, dass Störungen wie die Erweiterung und Anschwellung der Organe, der Gewebe oder der Blutgefäße des Körpers in ihrem Ursprung und ihrer Entwicklung in erster Linie yin sind, während andere Zustände wie die Verengung und Verkrampfung von Funktionen und Organsystemen hauptsächlich yang sind. Beispiele für Yin-Krankheiten sind Durchfall, Mandelentzündungen, Nasenpolypen und Mumps. Beispiele für Yang-Krankheiten sind zeitweilige Verstopfung, Blinddarmentzündung und Gelbsucht. Manchmal sind sowohl Yin- als auch Yang-Faktoren beteiligt, so zum Beispiel bei Bluthochdruck, wo einerseits die Blutgefäße verengt sind und andererseits das Herz übermäßig erweitert ist.

Ein extrem ausgedehnter Zustand entsteht durch die Verbindung einer zu hohen Flüssigkeitszufuhr, besonders von Limonaden, Fruchtsäften, Milch, Alkohol, Kaffee und anderen stimulierenden Getränken, mit einem übermäßigen Verzehr von verfeinerten Nahrungsmitteln, Obst, Zucker und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, tropischen, künstlich konservierten, tiefgefrorenen, chemisch behandelten und anderen Produkten, die sich am extremen Yin- Ende des Nahrungsmittelspektrums befinden. Umgekehrt ist ein übermäßig zusammengezogener Zustand die Folge des Konsums von Fleisch, Geflügel, Eiern, Hartkäse und anderen Nahrungsmitteln, die reich an gesättigtem Fett und Cholesterin sind, verbunden mit der Aufnahme von zu viel Mineralstoffen (besonders durch das raffinierte Tafelsalz) und anderen extremen Yang- Produkten. Ein Zustand, der sowohl von extremen Yin- als auch von extremen Yang- Faktoren gekennzeichnet ist, wird durch einen übermäßigen Konsum von Nahrungsmitteln und Getränken aus beiden Kategorien verursacht. **Es sind zwar fast alle diese Produkte in der modernen Ernährung enthalten, aber in der Menge und im Ver-**

Tabelle 22: Einteilung bestimmter Krankheitszustände nach Yin und Yang

Ursprung = Yin im Obermaß	Ursprung = Yang im Übermaß	Verbindung von Yin und Yang im Übermaß
Kreislaufkrankungen		
Einige Fälle von niedrigem Blutdruck Einige Fälle von Gehirnthrombose	Einige Fälle von hohem Blutdruck Einige Fälle von niedrigem Blutdruck	Einige Fälle von hohem Blutdruck Manche Herzfehler Gehirnthrombose Kardiomyopathie
Hirnblutung Herzklappenfehler Pulmonale Herzkrankheiten Angeborene Herzfehler	Koronarerkrankungen Angina pectoris Herzanfälle Manche Herzfehler	Herzrhythmusstörungen Rheumatische Herzleiden infektiöse Herzerkrankung Periphere Herzerkrankung [^]

Manche Herzfehler

Akute Thrombose
oder Embolie
Arterienerweiterung
Krampfadern
Venenentzündung

Verdauungskrankheiten

Zahnverfall	Blinddarmentzündung	Fettleibigkeit
Mumps	Zwölffingerdarmgeschwüre	Hämorrhoiden
Nasen- Rachenwucherungen	Gelbsucht	Leberentzündung
Dickdarmentzündung		Typhus
Gastrische		Gallensteine
Bauchspeicheldrüsenentzündung		
Gastrointestinales		
Ulcus		
Zirrhose		
Ruhr		
Zuckerkrankheit		
Brustkrebs	Dickdarmkrebs	Lungenkrebs
Oberer Magenkrebs	Prostatakrebs	Blasen / Nierenkrebs
Hautkrebs	Dickdarmkrebs	Gebärmutterkrebs
Mundkrebs	Eierstockkrebs	Leberkrebs Speiseröhren-
Krebs	Knochenkrebs	Milzkrebs
Leukämie	Bauspeichel krebs	Maligner Krebs
Hodgkinkrankheit	Innerer Hirntumor	Zungenkrebs
Tumor des äußeren Hirns		Krebs im unteren Magen

Qualität und Arten

Einige der wichtigsten in der makrobiotischen Küche verwendeten Gewürze werden nachstehend beschrieben.

Salz

Das gewöhnliche Tafelsalz ist ein im höchsten Maße industriell verarbeitetes Produkt, das zu rund 99,5 Prozent aus Natriumchlorid besteht. Es wird aus Meersalz oder Steinsalz gewonnen, dem im Zuge des Raffinationsprozesses die meisten natürlichen Spurenelemente entzogen werden und das dafür mit Magnesiumkarbonat, Natriumkarbonat und Jodkali angereichert wird. Außerdem wird Tafelsalz gewöhnlich mit Dextrose, einem stark raffiniertem Industriezucker versetzt, um das Jod zu stabilisieren.

Unraffiniertes Meersalz wird auf verschiedene Arten erzeugt. Normalerweise wird es aus verdampftem Meerwasser gewonnen, an der Sonne getrocknet, wieder in Wasser aufgelöst, gefiltert, wieder eingedampft und in auf Holzfeuer oder einer Gasflamme erhitzten Rannen kristallisiert. Unraffiniertes Meersalz, das weitgehend auf traditionelle Weise hergestellt wird, enthält Verbindungen verschiedener Mineralstoffe wie Magnesium und geringe Mengen von etwa sechzig anderen Elementen, die natürlich im Meer vorkommen (zum Beispiel Gold, Silber und Zinn). Das unraffinierte in nordamerikanischen und europäischen Naturkostläden erhältliche Meersalz stammt hauptsächlich aus den mexikanischen und europäischen

Küstengewässern. Das Verhältnis der Spurenminerale ist je nach der Gewinnungsmethode verschieden, gewöhnlich liegt es zwischen maximal 3 Prozent und mindestens 0,5 Prozent (Siehe Tabelle 18).

Tabelle 18: Die Zusammensetzung von Salz

Raffiniertes Tafelsalz hat eine ganz andere Zusammensetzung als unraffiniertes Meersalz. Aus Meersalz oder Steinsalzablagerungen gewonnenes, raffiniertes Salz ist fast reines Natriumchlorid, das mit verschiedenen Mineralstoffverbindungen, Jod und zur Stabilisierung von Jod mit Dextrose, 11 einem raffinierten Zucker, angereichert wird. Unraffiniertes Meersalz hingegen besteht zu 94 bis 97 Prozent aus Natriumchlorid, und der Rest sind Mineralstoffverbindungen und Spurenelemente. Der tatsächliche Prozentsatz ist jedoch je nach der angewandten natürlichen Herstellungsmethode verschieden. Diese Tabelle gibt Aufschluss über die Ergebnisse einer solchen Probe.

Tafelsalz	Unraffiniertes Meersalz
Natriumchlorid 99,50 % Magnesiumkarbonat, Jodkali, Dextrose (Zucker) und Natriumkarbonat 0,50 %	Natriumchlorid 97,51 % Magnesiumcarbonat 1,51 % Chlorkalzium 0,40 % Kaliumsuifat 0,42 % Fluorid, Strontium und Bor 0,14 % Spurenelemente von Gold Silber, Platin, Blei, Zinn, Radium und etwa 54 andere 0,003 %

Quelle: Thom Leonard, et al., „Choosing the Best Sea Salt“, „East West Journal“, November 1983.

Tabelle 9: Arten von Öl und Fett

Gesättigt	Einfach gesättigt	Mehrfach gesättigt
Rind Schwein Lamm Huhn Schmalz Butter Milch Milchprodukte Kokosnussöl Palmenöl	Olivenöl Erdnussöl	Vollkorngetreide Bohnen Leinöl Maisöl Sesamöl Sojabohnenöl Sonnenblumenöl Senfsamenöl Safloröl Viele Feischarten mit hellem Fleisch und einige Meerestiere Dorschlebertran

Die Ernährung des Erwachsenen

Mit der Vollendung der Entwicklung von einer einzelligen befruchteten Eizelle zu einem vielzelligen Kleinkind ist auch die Notwendigkeit einer Ernährung mit tierischen Substanzen nicht mehr gegeben. Diese - in Form des Blutes der Mutter und der Muttermilch - waren notwendig gewesen, um die Entwicklungszeit zu verkürzen und um den gesamten Verlauf der biologischen Evolution während der Zeit in der Gebärmutter und des ersten Lebensjahres in der »Luftwelt« wiederholen zu können. Wenn wir jedoch die Entwicklungsstufe des Menschen erreichen, sollten wir die dem Menschen angemessene Nahrung, welche hauptsächlich als Vollkorngetreide und Gemüse besteht, zu uns nehmen.

Die Natur verwandelt unentwegt eine Art in die andere. Eine große Nahrungskette reicht von den Bakterien und Enzymen zu den wirbellosen und den Wirbeltieren des Meeres, den Amphibien, Reptilien, Vögeln, Säugetieren und Menschen. Ergänzend zu dieser Linie der tierischen Evolution gibt es eine Linie der Pflanzenevolution, die von den Bakterien und Enzymen zu den Seemoosen und dem Meeressalgen, den primitiven Landgemüsearten, alten Gemüsearten, den neueren Gemüsearten, Obstarten und Nüssen und den Getreidearten reicht. Aus der Sicht der Evolution haben sich die Getreidearten parallel zum Menschen entwickelt und sollten daher den Hauptbestandteil der Nahrung bilden, genauso wie Nüsse und Früchte sich mit den Affen und Schimpansen entwickelt haben und den Hauptbestandteil ihrer Nahrung darstellen, ähnlich den Riesenfarne und anderen primitiven Leben, die sich zusammen mit den Dinosauriern entwickelt haben. Die weiteren Bestandteile unserer Nahrung können wir den früheren evolutionären Arten von Pflanzen und Tieren entnehmen. Dazu gehören Seetang und Meeressalgen, Gemüse, frisches Obst, Samen und Nüsse, Fisch und andere Meerestiere und Suppen, die fermentierte Enzyme und Bakterien enthalten, welche das Urleben im Meer der frühesten Erdperioden darstellen.

Bei der Auswahl der tierischen Nahrungsmittel die eine Ergänzung zu den Hauptbestandteilen der Nahrung bilden, sind ältere Arten den jüngeren vorzuziehen. Daher sind Fisch und Meerestiere Huhn oder Truthahn vorzuziehen und diese wiederum gegenüber Rind und Schwein zu bevorzugen. Wenn tierische Nahrung regelmäßig gegessen wird, sollte man den Meerestieren den Vorzug vor Landtieren geben, besonders vor Säugetieren, da Meerestiere hinsichtlich der evolutionären Entwicklung am weitesten von uns entfernt sind.

Wie wir gesehen haben, beträgt die Periode des Lebens im Wasser ungefähr 2,8 Milliarden Jahre und ergibt, verglichen mit derjenigen des Lebens auf dem Land, die etwa 0,4 Milliarden Jahre dauerte, ein Spiralenverhältnis von 7:1. Da der Mensch die jüngste Art ist, die sich auf dem Land entwickelt hat, sollte dessen Nahrungszusammensetzung umgekehrt sein - sieben Teile Landbeschaffenheit zu einem Teil Wasserbeschaffenheit. Wenn wir tierische Nahrung zu uns nehmen, vorzugsweise Fisch und Meerestiere, sollte das Verhältnis vom pflanzlichen zum tierischen Anteil ebenfalls im Verhältnis 7:1 sein.

Der Aufbau und die Struktur des menschlichen Gebisses (siehe Abb. 32) liefert einen anderen biologischen Hinweis auf die natürliche Ernährungsweise des Menschen/Zu den 32 Zähnen gehören 20 Molaren und Prämolaren (Backenzähne) zum Zermahlen von Getreide, Hülsenfrüchten und Samen; 8 Schneidezähne zum Schneiden von Gemüse und 4 Eckzähne zum Reißen von Fleisch, Fisch und Meerestieren. Drückt man dieses als Verhältnis der Zähne zum Kauen von Getreide; Gemüse und tierischer Nahrung aus, erhält man die

Zahlenreihe 5:2:1; und die Gesamtzahl der Zähne für pflanzliche Nahrung im Verhältnis zu den Zähnen für tierische Nahrung ergibt wiederum 7:1. Andere Beispiele der vergleichenden Anatomie, wie die Darmlänge zum Beispiel, zeigen ebenfalls, dass der menschliche Körper am besten an den Verzehr pflanzlicher Nahrung angepasst ist (siehe Tabelle 3). Außer in kalten, nördlichen Klimazonen, wo die Wachstumsperiode kürzer und eine Quelle stärkerer Energie zum Ausgleichen der Temperatur erforderlich ist, benötigt der Mensch keine tierische Nahrung zu seiner Entwicklung. Tierische Nahrung kann von gesunden Individuen als Abwechslung und gelegentlicher Genuss gegessen werden und sollte insgesamt als Ergänzung zu den Hauptbestandteilen der Nahrung angesehen werden.

Aus diesen Beobachtungen und der praktischen Erfahrung der traditionellen Kulturen und Zivilisationen über Tausende von Jahren hinweg können wir schließen, dass unsere tägliche Ernährung in den gemäßigten Zonen der Welt nach den folgenden Einteilungen und Proportionen zusammengesetzt sein sollte:

- 50 bis 60 % unserer Nahrung, dem Volumen nach, sollten aus Vollkorngetreide, der am weitesten entwickelten Pflanzenart, und ihren Produkten bestehen. Hierzu gehören brauner Reis, Weizen, Gerste, Roggen, Hirse, Mais, Buchweizen, Sorghum (Durra, Mohrenhirse) und andere wilde und kultivierte Gräser die traditionelle Nahrungsbestandteile sind.

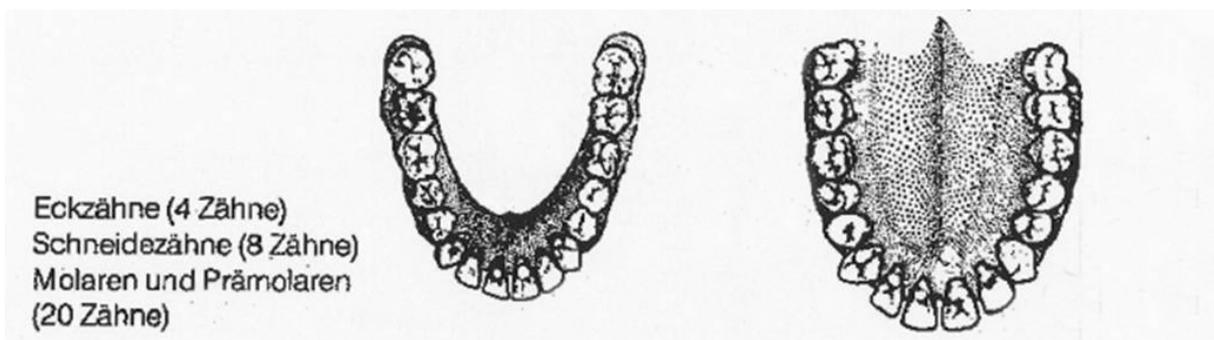


Abb. 32: Das Gebiss des Menschen

- 5 bis 10 % unserer täglichen Nahrung können in Form von Suppe zugeführt werden (ein bis zwei Schüsseln), Die Suppenbrühe wird häufig mit Miso oder Tamah-Sojasoße gemacht, welche aus natürlich vergorenen Sojabohnen, Meersalz und Getreide hergestellt worden sind, und der Suppe können während des Kochens eine oder zwei Gemüsearten hinzugefügt werden. Die in Miso und Tamari enthaltenen Enzyme stellen die Urform des Lebens dar.
- 25 bis 30 % sollten aus Gemüsesorten bestehen, welche die verschiedenen Entwicklungsstufen pflanzlichen Lebens darstellen und auf verschiedene Art und Weise zubereitet worden sind. Dazu gehören Daikon, Möhren, Kohl, Grünkohl, Wasserkresse, Kürbisse, Zwiebeln und viele andere moderne Arten; Lotuswurzel und andere alte Arten; Pilze und andere primitive Arten.
- 5 bis 10 % stellen Bohnen und Bohnenprodukte und Seetang, welche neuere Land- und Meeresarten darstellen. Dazu gehören Azuki-Bohnen, Kichererbsen, Linsen, gefleckte Feldbohnen, Sojabohnen und viele andere.

Zu den Seetangarten und Moosen gehören Wakame, Kombu, Hijiki, Nori, Speiserotalge, Irisch Moos, Agar-Agar, Arame und viele andere.

- Gelegentliche Beigaben tierischer Nahrungsmittel (15% oder weniger), wenn erwünscht, sollten hauptsächlich aus Fisch und Meerestieren bestehen, welche das frühe Tierleben darstellen. Hierzu gehören Dorsch, Seezunge, Forelle, Flunder, Austern, Muscheln, Garnelen, Krabben und viele andere.
- Gelegentlicher Verzehr von Obst, Nüssen und Samen, welche nach dem Getreide zu den jüngst entwickelten Arten zählen, in kleinen Mengen. Hierzu gehören Äpfel, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Beeren, Melonen, Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse, Cashewnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und viele andere.
- In modernen Gesellschaften ist der Fettverbrauch wesentlich höher als in den Ländern, in denen Getreidesorten den Hauptbestandteil der Ernährung bilden. In den Vereinigten Staaten bestehen ungefähr 42 % der normalen Nahrung aus Fett, während man bei den Tarahumara, einem mexikanischen Volk, das für seine Gesundheit und Langlebigkeit bekannt ist, einen Fettanteil von nur 12 % antrifft. Der Fettanteil in der makrobiotischen Standardernährung beträgt ungefähr 15 %. Lipide sind der Oberbegriff für Fette, Öle und fettähnliche Substanzen einschließlich Fettsäuren, Cholesterin und Lipoproteine (siehe Tabelle 9). Fette finden sich in einem festen Zustand bei Vollwerternährung, bestehend aus verschiedenen Arten von Vollkorngetreide, Bohnen und Bohnenprodukten, Gemüse, Meeress Gemüse, Obst, Samen und Nüssen, gelegentlichen tierischen Nahrungsmitteln, wenn erwünscht, und unter Verwendung von hochwertigem grauen Meersalz und natürlichen, kaltgepressten pflanzlichen Ölen, versorgt den Menschen mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen in natürlicher Form.

Die Galaktische Spirale

Während die Evolution des biologischen Lebens sich innerhalb eines Zeitraums von 3,2 Milliarden Jahren entfaltet hat, hat das Sonnensystem, zusammen mit anderen benachbarten Gruppen ähnlicher Systeme, sich ständig um das galaktische Zentrum gedreht. Unser Sonnensystem bewegt sich zurzeit mit einer Geschwindigkeit von 300 Kilometern in der Sekunde und vollendet einen ganzen Umlauf in einer Zeitspanne von ungefähr 200 Millionen Jahren. Obwohl die Umlaufperiode sich möglicherweise langsam verändert, können wir davon ausgehen, dass das biologische Leben auf der Erde insgesamt 16 oder mehr Umläufe während des Verlaufs der organischen Evolution erfahren hat.

So wie der Abstand der Erde zur Sonne sich im Verlauf des jährlichen Zyklus verändert, so verändert sich auch die Entfernung unseres Sonnensystems zum galaktischen Zentrum während einer Umlaufperiode von 200 Millionen Jahren, Verkürzt sich die Entfernung, zieht sich unser Sonnensystem etwas zusammen, was auch eine Verkürzung der Entfernung zwischen der Sonne und der Erde zur Folge hat. Wird die Entfernung zum galaktischen Zentrum größer, neigt das Sonnensystem dazu, sich etwas auszudehnen, was eine Vergrößerung der Entfernung zwischen der Sonne und der Erde bewirkt. Während der Periode der kürzeren Entfernung ist die Erde einer intensiveren Sonneneinstrahlung ausgesetzt, was erhöhte Temperaturen und Luftfeuchtigkeit zur Folge hat. Umgekehrt wird es während der Periode der größeren Entfernung kälter und trockener auf der Erde. Die wärmeren und heißeren Perioden können als galaktisches Frühjahr und galaktischer Sommer bezeichnet werden, die kühleren und kälteren als galaktischer Herbst und Winter (siehe Abb. 18). Jede Jahreszeit dauert ungefähr 50 Millionen Jahre. Die jeweilige Veränderung des Erdklimas während dieser Zeit scheint der Haupteinfluss bei der Veränderung der Atmosphäre zu sein, die ihrerseits eine allmähliche Veränderung des biologischen Lebens zur Folge hatte.

Das Erscheinen der Urpflanzen und Tiere, einschließlich der Reptilien und Vögel, fiel in die Periode des galaktischen Frühjahrs, als die Erdoberfläche feucht und das Klima mild war, vor etwa 150 Millionen Jahren. Mit der zunehmenden Erwärmung des Planeten wurden die Pflanzen und Tierarten größer und erreichten ihren Höhepunkt als Dinosaurier und Riesenfarne während des galaktischen Sommers. Seit jener Zeit wurden die Pflanzen und Tiere zunehmend kleiner und fester während die Erde abkühlte und trockener wurde. Die modernen Pflanzen und Säugetiere erschienen vor etwa 50 Millionen Jahren während des galaktischen Herbstes. Die krautartigen Pflanzen und besonders die Getreidearten sowie der Mensch sind am Anfang des galaktischen Winters in Erscheinung getreten. Unsere Rasse wird über

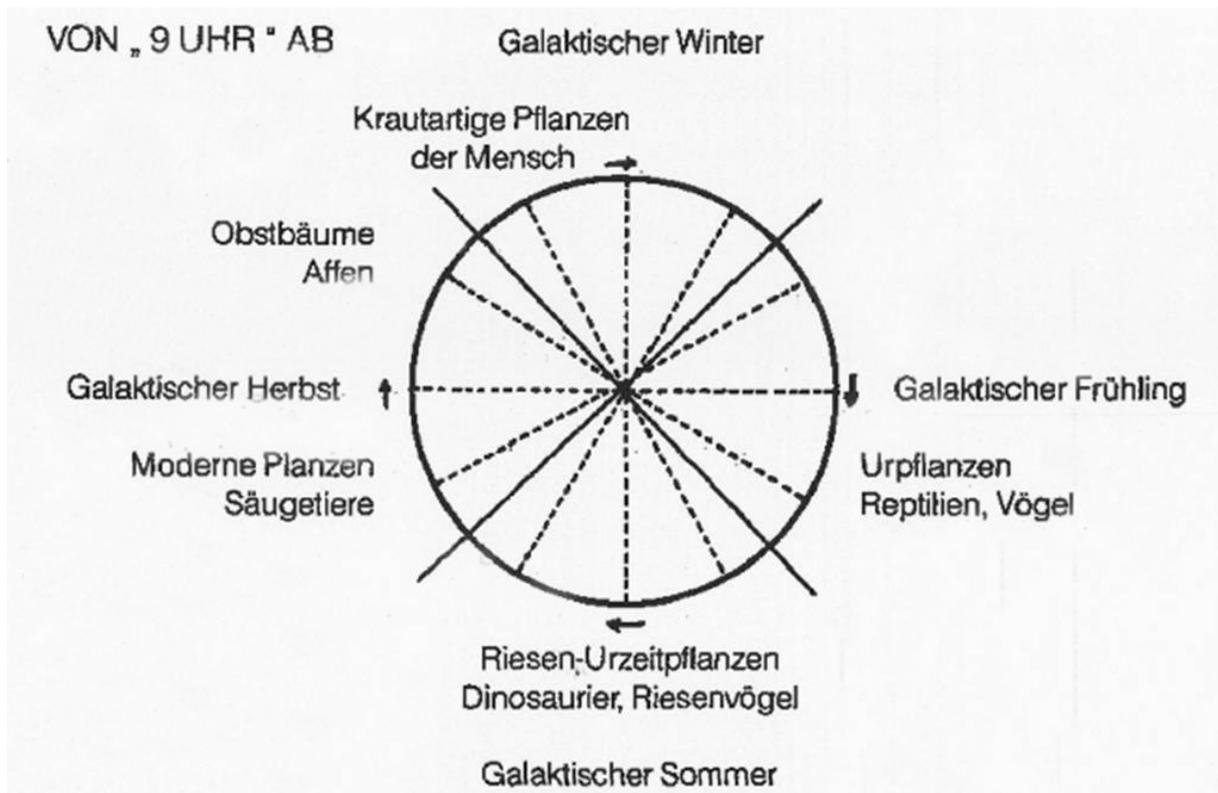


Abb. 18: Galaktische Jahreszeiten

Die Pfeile zeigen den Verlauf des Sonnensystems bei seinem Umlauf um das galaktische Zentrum der Milchstraße, wobei ein Umlauf ungefähr 200 Millionen Jahre dauert und als galaktisches Jahr bezeichnet wird. Demnach dauert jede Jahreszeit etwa 50 Millionen Jahre. Die Unterteilungen mit den gestrichelten Linien zeigen die galaktischen Monate an, die jeweils ungefähr 16,6 Millionen Jahre dauern. Während des galaktischen Sommers wurde das biologische Leben ausgedehnter und kühler (Kaltblütler), während des galaktischen Winters hingegen zog sich das biologische Leben zusammen und wurde wärmer (Warmblütler). Die Menschheit ist aus der Periode des galaktischen Winters hervorgegangen.

viele Millionen Jahre weiter zunehmende Kälte erleben, wobei die abwechselnden Zyklen zwischen kälterem und wärmerem Klima kürzer werden. Zusammenfassend lässt sich sagen: während des galaktischen Frühjahrs und Sommers dehnte sich das biologische Leben aus und wurde kühler (Kaltblütler) und zog sich hingegen während des galaktischen Herbstes und Winters: zusammen und wurde wärmer (Warmblütler). Die richtige Anpassung an eine wechselnde evolutionäre Umwelt, besonders hinsichtlich der Ernährungsweise und des Gebrauchs des Feuers zur Zubereitung der Nahrung, werden für weitere Millionen von Jahren wesentliche Faktoren für das Überleben und die Weiterentwicklung des *Homo sapiens* sein.

Die Spirale des nördlichen Himmels

Die Schwingung, die von der Peripherie des Sonnensystems kommt, d.h. die Schwingung, die nachts herrscht, ist stärker als die Energie, die von der Sonne kommt, d. h. die Energie, die am Tag herrscht, da jene stärkere Schwingung von der zentripetalen Kraft herrührt, die das Sonnensystem geschaffen hat, wobei die Sonnenenergie eben lediglich das Produkt dieser Schwingung ist.

Das gleiche gilt für den nördlichen und südlichen Himmel. Unser Sonnensystem weist eine ungefähre 90-Grad-Neigung zur Milchstraße auf und liegt

vom galaktischen Zentrum aus etwa bei zwei Drittel der Entfernung zur Peripherie. Der Südpol der Erde ist also dem galaktischen Zentrum zugeneigt und empfängt mehr den Einfluss jener Gegend, während der Nordpol zum äußeren Rand der Galaxie zeigt und so die Schwingungen aus dem unendlichen Universum selbst empfängt. Deswegen haben die Zyklen des nördlichen Himmels einen so tiefgreifenden Einfluss auf die Zivilisation des Menschen.

Infolgedessen ist auch die Intensität der elektromagnetischen Ladung zwischen der nördlichen und der südlichen Hemisphäre etwas unterschiedlich, wobei die intensivere Ladung im Norden gegeben ist. Aus diesem Grund sind Praktiken wie Heilen durch Handauflegen in der nördlichen Hemisphäre weiterentwickelt, besonders auf gebirgigen Inseln wie in England und Japan, die jeweils am Rand eines größeren Kontinents gelegen sind, wo die Ladung der natürlichen elektromagnetischen Energie aktiver ist. Während die Erde sich um ihre Achse dreht und ihre Bahn um die Sonne zieht, vollführt sie ebenfalls eine Kreiselbewegung, welche als Präzession der Erdachse bezeichnet wird und für das Vorrücken der Tag- und Nachtgleiche verantwortlich ist. Durch jene Kreiselbewegung verändert die Polarachse der Erde ständig ihre Position gegenüber der Ebene der Galaxie (siehe Abb. 19). Die Verlängerung des Nordpols zieht einen großen Kreis am nördlichen Himmel, welcher als die Bahn der nördlichen Ekliptik bezeichnet wird. Dieser Zyklus dauert ungefähr 25.800 Jahre, während der Polarstern seine Lage langsam verändert (dieser Zyklus war den alten Griechen schon als Platonisches Jahr bekannt Anm. d. Übers.) (siehe Abb. 20).

Während dieses Zyklus durchläuft die Erde verschiedene Phasen, wobei unterschiedliche Konstellationen unmittelbar über dem Nordpol weiterwandern. Als Ganzes ist die Erde durch ein riesiges Band von elektromagnetischen Feldern geschützt, doch ist die Fläche über dem Pol relativ offen. Daher haben die Energien der dort befindlichen Sterne einen besonders starken Einfluss auf die Erde; während sie ihre Position langsam verändern, sind die Sterne und Sternbilder dieser Region für eine regelmäßige Veränderung der elektromagnetischen Ladung auf der Erde verantwortlich.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt befindet sich der Stern Polaris fast direkt über dem Nordpol; ungefähr im Jahr 2100 wird Polaris diese Position genau einnehmen. Dies markiert dann das Ende des vorangegangenen Zyklus von 12.900 Jahren und den Anfang eines neuen Halb-Zyklus (siehe Abb. 22). Während des neuen Zyklus von 12.900 Jahren wird der kosmische Strom von Sternen, den wir als Milchstraße bezeichnen, den nördlichen Himmel beherrschen.

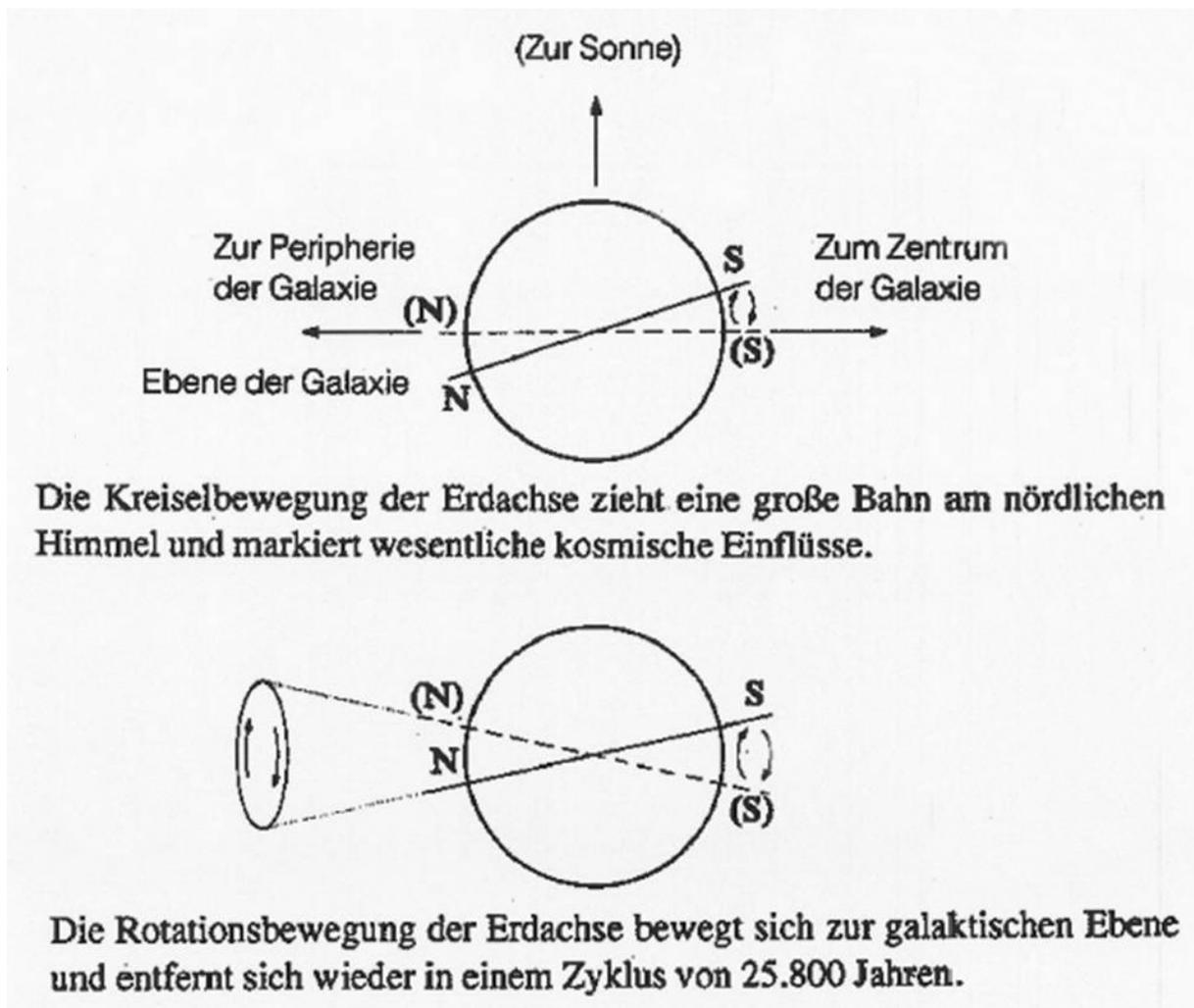


Abb. 19: Präzession der Erdatmosphäre

Diesen Halb-Zyklus erlebte die Menschheit zum letzten Mal während des Zeitraums vor 23.000 bis 13.000 Jahren. In dieser Zeit befand sich die Erdatmosphäre näher an der galaktischen Ebene, und am nördlichen Himmel waren Tausende von Sternen zu sehen. Die Menschheit war einem dauernden Strom von Licht und Strahlung ausgesetzt, was einen tiefgreifenden Einfluss auf das Rückenmark, die Energiezentren, Meridiane, Organe, das Gewebe und die Milliarden von Zellen des menschlichen Körpers hatte. Während dieser Zeit wurde die Menschheit stark energetisiert, und das Bewusstsein erlangte eine höhere Ebene und höhere Fähigkeiten. In Mythen und Schriften lebt die Erinnerung an jene Periode als das Goldene Zeitalter, in dem die Menschheit im Allgemeinen in Frieden und Wohlstand, Gesundheit und Weisheit lebte.

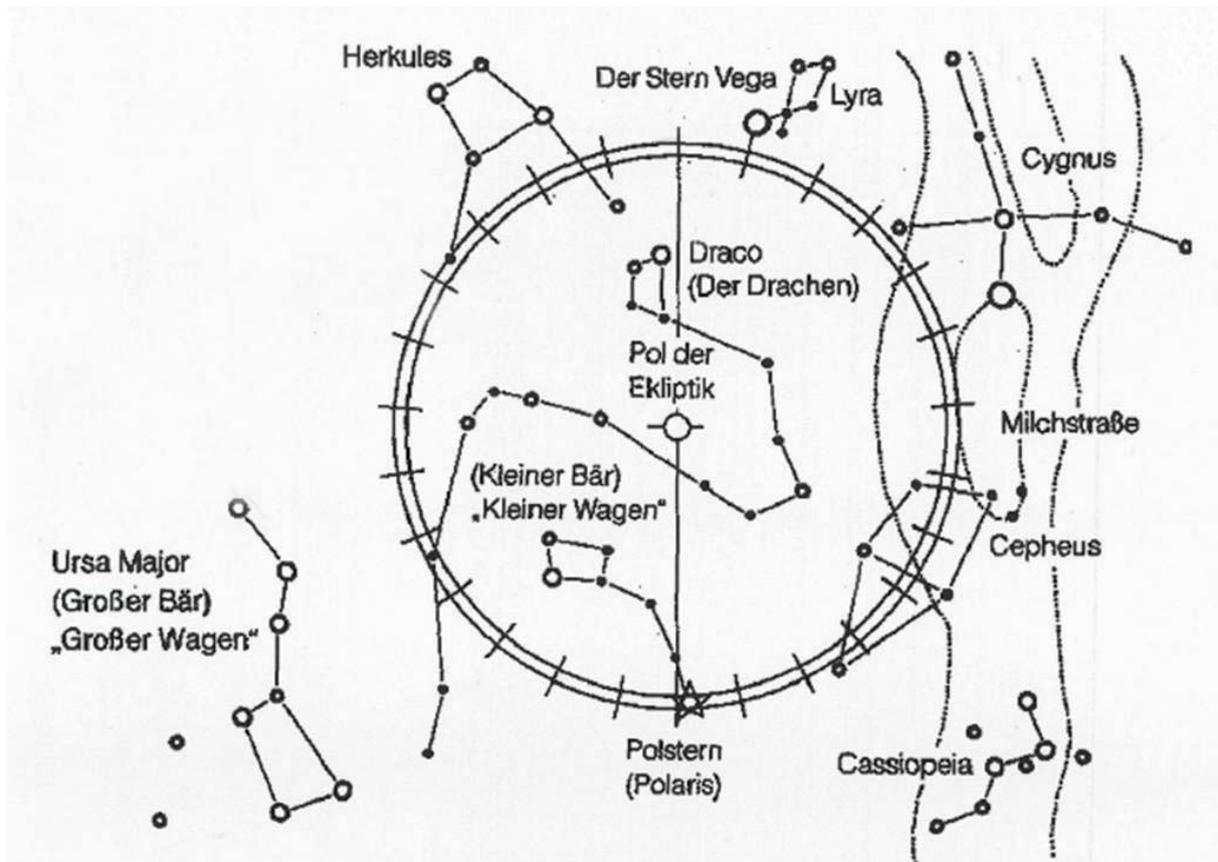


Abb. 20: Sternbilder des nördlichen Himmels

Aufgrund der Präzession der Erdachse haben unterschiedliche Sterne verschiedener Sternbilder als Polstern gedient. Vor 6000 Jahren war der Stern Thuban, im Schwanz des Drachens gelegen, der Polstern. Dieser lag vor 13.000 Jahren im Sternbild Vega. Der heutige Polarstern befindet sich in der Nähe des kleinen Wagens.

Vor etwa 13.000 Jahren entfernten wir uns wieder von der galaktischen Ebene, während der Stern Vega aus dem Sternbild der Lyra sich im Norden befand. Zusammen mit einer Abnahme der elektromagnetischen Ladung der Erde ging eine allmähliche Verminderung des Bewusstseins einher. In der Überlieferung wurde diese Zeit später als die Vertreibung aus dem Paradies bezeichnet. Während wir nicht genau wissen, wie das Leben im Goldenen Zeitalter organisiert war, wird in fast allen Mythen und Schriften von einem hohen kulturellen, spirituellen und wissenschaftlichen Niveau der Menschheit während dieser Zeit berichtet sowie von einer weltweiten vereinigten und friedlichen Zivilisation. Der Niedergang dieser alten spirituellen und wissenschaftlichen Weltzivilisation geschah durch eine Reihe von Naturkatastrophen, welche den nächsten 12.900 Jahre langen Halb-Zyklus einleiteten, das Zeitalter der Dunkelheit.

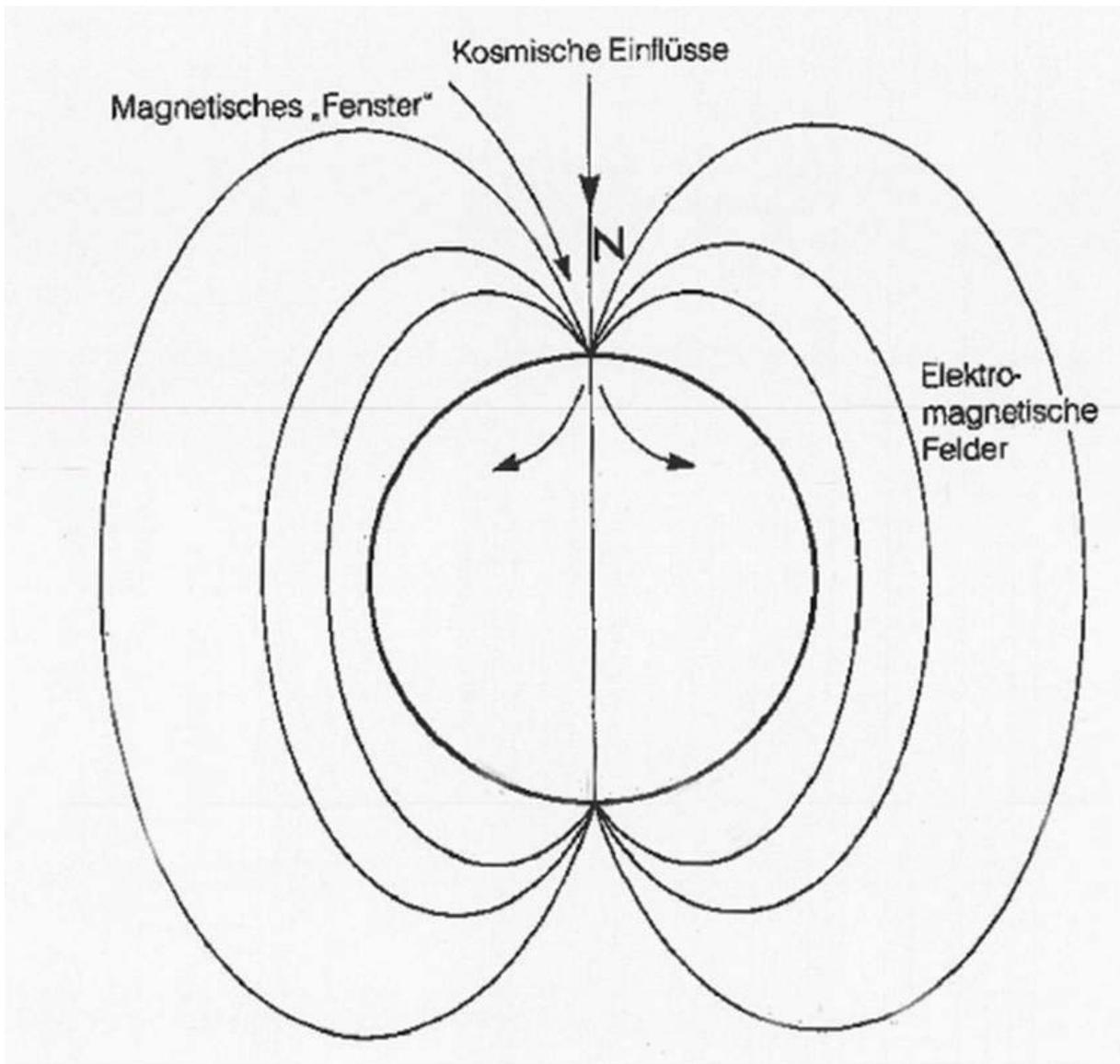


Abb. 21: Nördliche elektromagnetische Einflüsse

Die nördlichen Polarsterne und Konstellationen üben einen etwas stärkeren Einfluss auf die Erde aus.

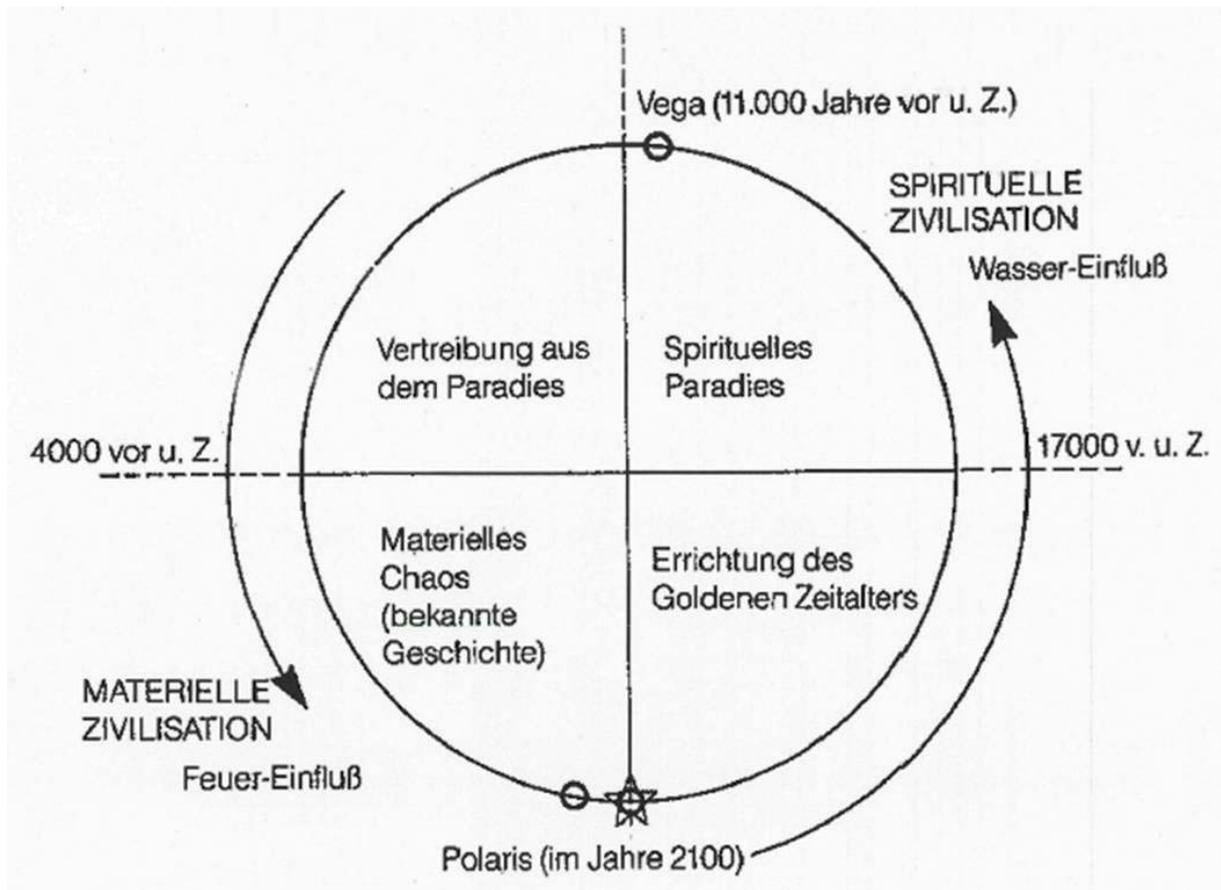


Abb. 22: Der Vega/Polaris-Zyklus

Ungefähr im Jahre 2100 wird der jetzige Polarstern direkt über dem Nordpol stehen und den Anbruch einer neuen Ära der Menschheit markieren.