

KOSTENLOS



Nr. 10, 12 / 2006

# LEBENSREFORM

*heute*

Rundbrief mit Versandprogramm

## Getreide, 1. Teil

**Walter Sommer:  
Und Gott pflanzte  
einen Garten**

- **Begleitwort**
- **Walter Sommer:  
Und Gott pflanzte einen Garten**
- **Versandprogramm**

# Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung:  
Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute.  
Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen: **Heute** seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern.  
Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung.  
Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit: Arzt, Krankenhaus, Pharmaindustrie und Krankenkassen. Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.  
Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.  
Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.  
Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung** (vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

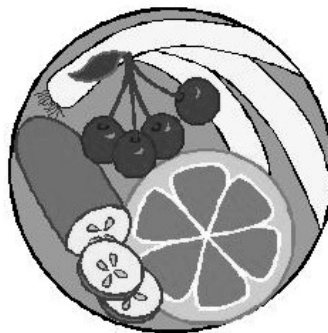
Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:  
Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.  
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

***Für die Größe und Schönheit des Lebens!***

## Die vier Säulen der Gesundheit

### Ernährung



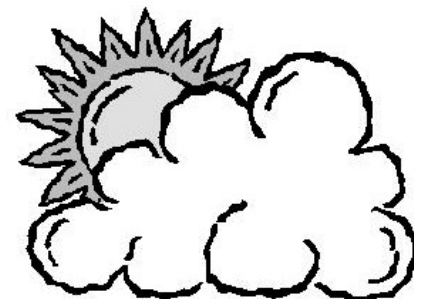
### Bewegung



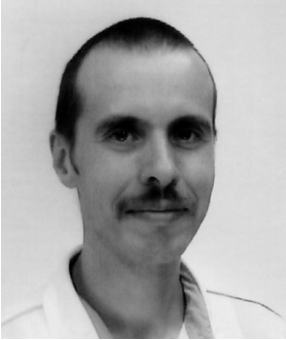
### Entspannung



### Positives Denken



# Begleitwort



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie halten in Händen eine schmale Ausgabe mit sehr stark zurückgeschraubtem Versandprogramm.

Meine persönlichen Lebensumstände zwingen mich, mein gerade aufgebautes Konzept eines Rundbriefes mit Versandprogramm wieder zu ändern.

Aufgrund einer neuen Partnerschaft bin ich umgezogen und habe auch beruflich einen Neubeginn gemacht.

Ich arbeite jetzt in einem Sanitätshaus, dem neben Prothesen und Rollstühlen auch die Prävention und die gesunde Lebensweise am Herzen liegt.

Dass ich diese Stelle so schnell finden durfte, zeigt mir, dass man stets dem Ruf seines Herzens folgen soll, und dass darin die Führung liegt (gemäß dem Buchtitel: „Tu was Dir am Herzen liegt“ von Andrew Matthews). Natürlich soll man sich dabei stets prüfen, welche Motive einen bewegen und ob es denn wirklich der Ruf des Herzens ist.

In dieser neuen Tätigkeit ist mir die nebenberufliche Ausübung meines Gewerbes nicht gestattet. So kann ich mein Versandprogramm nicht weiter betreiben und ausbauen und kann lediglich noch meine eigenen Schriften zum Selbstkostenpreis weitergeben. Es war ein hartes Ringen, ob ich den Rundbrief unter diesen Umständen überhaupt noch weiter betreiben soll, doch mehrere positive Rückmeldungen und dringende Appelle haben mich ermutigt, weiterzumachen.

Das, was **LEBENSREFORM** bedeutet und ausmacht, ist leider sehr in Vergessenheit geraten. Durch die Tierschutzbewegung gibt es eine verstärkte Hinwendung zur vegetarischen Lebensweise.

Aber die wirkliche Bedeutung der **LEBENSREFORM** für unsere Gesundheit und für ein Leben jenseits der Prothesen und Rollstühle ist den meisten Menschen noch nicht bewusst. Die Gebrechen und Leiden der Menschen sind vermeidbar und auch heilbar. Das bedeutet natürlich kein Heilungsversprechen in jedem Fall. Aber in den meisten Fällen behauptet die Schulmedizin, die Ursachen wären unbekannt und eine wirkliche Heilung wäre unmöglich, deshalb sollte man sich in die Dauerbehandlung der Schulmedizin begeben, um sich mit einer mühsam in Schach gehaltenen Erkrankung durchs Leben zu quälen.

Die wahre Antwort auf unsere Erkrankungen besteht nicht in Medikamenten, Bestrahlungen, Operationen, Amputationen, Rollstühlen und Prothesen, sondern in der **LEBENSREFORM**. Solange nicht einmal die im „Gesundheitswesen“ Tätigen sich dessen bewusst sind, sehe ich es als meine Aufgabe an, mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln, diesen Gedanken weiterzuverbreiten.

Durch den Umzug und die neue Stelle hatte ich für die gründliche Vorbereitung der Dezember-Ausgabe keine Zeit mehr, und so habe ich mich entschlossen, einen Text von Walter Sommer abzudrucken, der auch das Thema Getreide betrifft und meine weitere Ausarbeitung zu diesem Thema im nächsten Heft zu bringen. Deshalb wird das Thema Getreide in zwei Ausgaben behandelt.

Ich wünsche allen Lesern

**Ein Frohes Weihnachtsfest und Alles Gute für das Neue Jahr!**  
**Folgen Sie Ihrem Herzen!**

In diesem Sinne, herzlichst  
Sebastian Stranz

# Und Gott pflanzte einen Garten

Das Hauptanliegen von Walter Sommer war die Rückkehr der menschlichen Zivilisation von der Ackerbau- und Viehzucht-Kultur zur Gartenbau-Kultur. Dies bedeutet keine Auflösung der Zivilisation, sondern ermöglicht erst ihre wahre Entfaltung zu höheren Ebenen. Das Anliegen von Walter Sommer, übereinstimmend mit vielen Rohköstlern heutiger Zeit, war dabei nicht nur „die Abkehr von den Fleischtöpfen Ägyptens“, sondern auch die Abkehr von dem Übermaß an erhitzter Stärke, der mit dem Getreidekonsum meist einhergeht. Die wahre Basis für die gesunde Ernährung ist der Gartenbau mit seinen Produkten, vor allem Obst und Gemüse, auch Nüsse, Kräuter, Salate und Wurzeln. Walter Sommer schließt in seinem Hauptwerk „Das Urgesetz der Ernährung“ auch „gartenmäßig“ angebautes Getreide mit ein, z.B. geringe Mengen Hirse oder Dinkel. „Gartenmäßig“ bedeutet hier der Anbau ohne Pflug, der als ein Sündenfall in der Kultivierung des Bodens gesehen wird.

Doch die Gartenbau-Kultur führt in jedem Fall zu einer Verlagerung von der Stärke-Ernährung mit erhitztem Getreide und erhitzten Kartoffeln mehr und mehr zur Vitalstoff-Ernährung mit frischem Obst und Gemüse.

Auf die ernährungsphysiologische Seite zu den Fragen: „Wie gesund ist Getreide?“ und „Wie ist Getreide gesund?“ wird im nächsten Heft eingegangen, das Anfang März 2007 erscheint. Hier zunächst einmal die „mythologische Basis“ durch den großen Ernährungspionier Walter Sommer (1887-1985).



## **Und Gott pflanzte einen Garten**

Der moderne Mensch aber machte einen Wald rauchender Fabrikschlote daraus, das nannte er dann Fortschritt. Gewiß Fortschritt - aber Fortschritt ins Verderben, weg vom Geist Gottes. Der Geist Gottes, "das Gesetz der Erhaltung des Lebens", manifestiert sich unter Bäumen im Wald und im Garten. Um das Leben der Menschen gesund und leistungsfähig zu erhalten, pflanzte Gott den Garten. Er ließ aufgehen allerlei Bäume und setzte den Menschen hinein, ihn zu bebauen und zu bewahren. Im Garten, mit der Erzeugung der eigenen Nahrung durch die Arbeit seiner Hände, lebt der Mensch ohne Hast und ohne Gewaltanwendung weder den Tieren noch den Menschen gegenüber in der Ruhe und dem Frieden der Schöpfung aus dem Geiste Gottes, der in der krankhaften Hast der Betriebsmanager nur ein kümmerliches Leben führen könnte. Der Garten bietet dem Menschen auch heute noch durch seine Bereitschaft ihn zu bebauen reichliche Nahrung das ganze Jahr. Kräuter und Wurzelgemüse wächst in stets ausreichender Menge bei pfleglicher Arbeit und richtiger Lagerung für das ganze Jahr. Als Ergänzung dazu dienen dann Nüsse aller Art, die in irgend einer Form in jedem Lande gedeihen, wenn sie in guter Pflege stehen. Über den Reichtum an Obst und Beerenobst aller Art vom Frühsommer bis in den späten Herbst braucht es keiner besonderen Erläuterung, da die Obstkultur wohl die Voraussetzung jeder Gartenkultur sein wird. Die Größe des Gartens zur Erhaltung einer Familie hängt von der Bodenfruchtbarkeit und von der Pflege ab.

Da aber die Bodenfruchtbarkeit unter sinnvoller lebensgesetzlicher Pflege immer erheblich gesteigert werden kann und von Jahr zu Jahr zunimmt, so wird es möglich sein, eine Familie von 10 und mehr Köpfen ausreichend auf dem Grund und Boden von 1 Hektar zu ernähren und dabei noch in guten Jahren Überschüsse zu erzielen. Bedenken wir dann, daß selbst bei intensiver Viehzucht zur Erzeugung von Schlachtvieh und zur Milcherzeugung immerhin zur Ernährung eines einzelnen Menschen bei gekochter oder gebackener Zubereitung aller Speisen mindestens 1 Hektar benötigt wird, so zeigt das ganz klipp und klar welches ein volkswirtschaftlicher Vorteil der Menschheit erwachsen würde, wenn sie sich nach dem Gesetz der Erhaltung des Lebens im Geiste Gottes nur von Rohnahrung aus dem eigenen Garten nähren und unter Umständen kleiden würden. Die beste Kleidung zur Gesunderhaltung des Menschen ist und bleibt der freie Körper. Von seinen Hüllen befreit im Licht der Sonne wechselnd mit mildem Regen erhält sich der Körper gesund und froh und bringt eine ganz andere Entwicklung der Haut und ihrer Organe hervor, als wir sie bisher gewohnt sind. Unter dem Einfluß der Sonne entwickelt sich unter der Haut aus den dort gespeicherten besonderen fettartigen Gebilden das Vitamin D. Dieses bewirkt ein festes kräftiges und gut ausgebildetes Knochengestüt und ermöglicht gleichzeitig die Entwicklung kräftiger, spielend leicht arbeitender Muskeln. Es hilft damit bei natürlicher Ernährung aus dem Garten im Menschen das Ebenbild Gottes zu formen.

Denn aus dem Geiste Gottes sind wir erschaffen in seinem Bilde, frei von den Krankheiten und Gebrechen, die heute dem Menschen die größten Sorgen bereiten, ganz gleich, wo er sich befindet oder welchem Beruf er nachgeht, um seinen Lebensunterhalt außerhalb des Gartens Gottes, weg vom Geiste Gottes auf dem Umweg über das Geld zu gewinnen.

Weg vom Geiste Gottes, d.h. im Gegensatz zum Gesetz der Erhaltung alles Lebendigen ernährt sich aber der Mensch durch Mord und Totschlag in der Tierwelt. Blut klebt an seiner Nahrung und aus dem blutenden Kadaver geschlachteter oder auf der Jagd erlegter Tiere nährt sich der Mensch, soweit die Geschichte der Kulturvölker reicht und das ist nicht sehr lange im Verhältnis zum Alter der Schöpfung (...). Bisher hat die Gewohnheit gesiegt über die wahrhaftigen Erkenntnisse der Vorkämpfer einer natürlichen Ernährung.

(Das Thema wurde fortgesetzt in den Hausnachrichten Nr. 67 vom März 1959:)

### **Paradeisos**

Das griechische Wort dieser Überschrift heißt zu deutsch ganz einfach "Der Garten". Da nun unsere Pfarrer und Pastoren mit griechisch und hebräisch umgehen müssen, so wurde aus dem einfachen Garten, den Gott pflanzte und den Menschen hinein setzte, ihn zu bewahren und zu bebauen, das Paradies mit dem Beigeschmack des für den gewöhnlichen Sterblichen Unerreichbaren. Aber ist es nicht wirklich so: Wenn wir uns aus den landesüblichen Ernährungsgewohnheiten und den damit verbundenen Erwerbszweigen trennen und uns einen Garten von genügendem Ausmaß zulegen, dann können wir uns aus dem Garten von grünen Kräutern, Obst und Beerenfrüchten und den dort wach-

senden Nüssen ernähren und sind damit wieder in den Garten, das "Paradeisos", zurückgekehrt. Ein altes chinesisches Sprichwort kleidet die Tatsache des Glücklicherwerdens im Garten in folgende Worte:

*Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann werde Gärtner.*

Im Garten, auch im neu erworbenen, wächst der Mensch heran zur engen Naturverbundenheit. Mit der Pflege des Gartens und der dort notwendigen Arbeit wird seine Bereitschaft geweckt, das Wachstum der Pflanzen in all ihren Einzelheiten zu beobachten und daraus zu lernen. Im Garten lernt der Mensch geduldig werden, denn jede Pflanze braucht ihre Zeit, um zu wachsen, zu blühen und Frucht zu tragen. Da muß man geduldig warten und dem Wachstum die notwendige Pflege geben mit Hacken, in Trockenzeiten wässern, bei Sonnenbrand schützen und vor allen Dingen durch geeignete Maßnahmen die Pflanzenwelt vor Ungezieferfraß bewahren. Wird in geduldiger Pflege der Garten richtig versorgt und für immer währende Fruchtfolge Sorge getragen, dann nährt der Garten im guten Lande, wie es auch in der Erzählung vom Garten Eden (Eden zu deutsch "gutes Land") heißt, Familien von zwei bis drei Köpfen auf einer Größenordnung von etwa 2.000 bis 3.000 qm. Größere Familien brauchen entsprechend mehr. Rechnen wir uns diese Größenordnung auf die Bevölkerung unseres Wirtschaftswunder-Staates um, dann würde die bebauungswürdige Grundfläche von Süddeutschland ohne die Öd- und Gebirgsländereien zur vollkommenen und gesunden Ernährung genügen. Bei intensiver Bebauung unter lebensgesetzlichen Bedingungen ist es möglich, auch auf noch kleinerer Grund- und Bodenfläche die gleiche Zahl von Menschen ausreichend zu ernähren. Bei der jetzt herrschenden Ernährungsgrundlage mit Viehzucht zur Leichenfleischgewinnung

usw. und der Brotbereitung durch Ackerbau ist es üblich, für die Ernährung eines einzelnen Menschen einen ha d.h. 10 000 qm zu rechnen.

Wenn wir das bedenken, dann merkt man erst, mit welcher einer Verschwendung an Nahrungswerten gearbeitet wird und welche eine Mehrarbeit geleistet werden muß, um für diese Verschwendung den Ausgleich zu schaffen und trotzdem die Nahrungsmittelgewinnung noch gewinnbringend zu gestalten. Außerdem muß noch berücksichtigt werden, wie sich die Nahrung im Körper auswirkt.

In ärztlichen Fachschriften und in den populär-wissenschaftlichen Zeitschriften, die sich mit gesunden Lebens- und Ernährungsfragen befassen, kann man immer wieder etwa folgendes lesen: Zur Ernährung des Menschen sind die Eiweißbestandteile der Fleischnahrung vollwertig und bedürfen keiner Ergänzung, um voll ausgenützt zu werden. Das pflanzliche Eiweiß dagegen ist erst im Aufbau begriffen und daher nur bedingt zum Aufbau menschlicher Eiweißgrundlagen brauchbar. Es wird mit anderen Worten der Eiweißgehalt des Tierleichenfleisches befürwortet und das pflanzliche Eiweiß als nicht tauglich verworfen. Danach müßte der sich mit tierischer Speise Nährende in seinem Gesundheitszustand immer besser werden, während der sich von rein pflanzlicher Rohnahrung Nährende an Eiweißunterernährung zu Grunde gehen müßte.

Nun zeigt aber die Beobachtung unserer fleischverzehrenden Mitmenschen, wie sich ihr Gesundheitszustand von Kindheitstagen an von Tag zu Tag und von Jahr zu Jahr immer weiter verschlechtert. Die mit Milch und Eierspeisen als guter kräftiger Kost landesüblich genährten Kinder verfallen frühzeitig den Attacken von

Hautausschlägen mit übrigen Begleiterscheinungen als da sind Milchschorf, Masern, Scharlach, Diphtherie, leichte Blatternerkrankungen usw. trotz aller vorsorgliche Impfungen. Im Pubertätsalter stellen sich dann leider zu oft die ersten Lungendefekte ein und dann beginnt der Niedergang der Gesundheit sich immer öfter zu offenbaren in den verschiedensten Krankheitserscheinungen, die nun als unabänderliche Begleitumstände des Lebens hingenommen werden. Seien diese nun nach dem 40sten bis 50sten Jahre Herzinfarkte, Krebsgeschwulste, wassersüchtige Erscheinungen, Zuckerkrankheiten oder Nierenentzündungen mit schwerwiegenden Begleiterscheinungen oder gar allgemeiner Mangel an Mineralstoffen im Körper und vor allem in den Muskeln, die sich dann durch Blutzersetzungen aller Art bemerkbar machen. In jüngeren Jahren werden diese Krankheitserscheinungen noch durch die ausgleichende und ausscheidende Lebenskraft des Menschen überwunden und ein scheinbarer Gesundheitszustand wiederhergestellt, aber im späteren Lebensalter etwa nach dem 45sten bis 50sten Lebensjahre beginnen diese krankhaften Erscheinungen chronisch zu werden und sind dann unheilbar. Sie enden mit viel zu frühem Tod oft im besten Mannesalter.

Wie anders dagegen verläuft der Gesundheitszustand des sich aus seinem Garten nährenden Frischköstlers, der im Frühjahr seine Ernährung durch wildwachsende Kräuter aller Art ergänzt und sich dabei einen sich immer wieder verjüngenden Gesundheitszustand anißt. Ja, wer sich aus krankhaften Zuständen retten will, solange es noch Zeit dazu ist, dem kann nur empfohlen werden, sich der pflanzlichen Frischkost zuzuwenden und seine Ernährung ganz auf roh genossene pflanzliche Nahrung in Form

von frischen ungekochten Kräutern und Gemüse aller Art, zusammengestellt mit entspr. vorbereiteten Wurzel- und Knollengemüsen und Nüssen. In solchen Kräuter- und Gemüsezeiten sind nicht nur alle Erdmineralien in feinstofflicher lebendiger Aufbereitung enthalten, sondern auch die notwendigen Eiweißgrundlagen in aufbaufähiger, leicht zu ergänzender Art. Aus dieser Ernährungsgrundlage kann sich die Lebenskraft des Körpers aller der Bestandteile bedienen, die gerade im Wachstum und in der Erhaltung des Körpers benötigt werden. Dabei ermöglicht der vollwertige Gehalt an ausscheidenden und aufbauenden Mineralstoffen die Ausscheidung von stoffwechselstörenden Rückständen in für die Gesundheit gefahrlosem Zustand. Dadurch wird gleichzeitig der Körper von Schlacken befreit und mit aufbauenden Nahrungsgrundlagen versehen.

Ergänzen wir diese Grundnahrung pflanzlicher, roh zu verzehrender Garten-, Feld- und Waldkräuter durch Beerenfrüchte und Obst aller Art mit Nüssen zusammen, so wird sich der Mensch von all seinen Krankheitserscheinungen befreien können. Kinder aber werden bei solcher Ernährung einen bisher nie gekannten Gesundheitszustand erreichen und der kranken Menschheit von heute bald wie Geschöpfe aus einer anderen Welt erscheinen. Das aber wird besonders auffällig, wenn die Kinder schon von frischköstlicher sich nährenden Eltern gezeugt werden und in ihrer Hut aufwachsen konnten. Gerade der unvollendete Zustand der noch aufbaufähigen Eiweißbestandteile in der pflanzlichen Nahrung ist es, der kraft seiner leichten Wandlungsfähigkeit den Aufbau der Gesundheit begünstigt und den Kindern die richtigen und natürli-

chen Aufbaustoffe zur Verfügung stellt. Mehr kann man doch wirklich von pflanzlicher Rohkost nicht verlangen. Man darf aber auch nicht erwarten, daß man vielleicht 8 bis 14 Tage nach der Umstellung ein anderer Mensch mit gesunden Organen geworden ist oder werden kann. Man muß schon Geduld mitbringen, um der Natur die Gelegenheit zu geben, mit den angesammelten und teilweise sehr giftigen Stoffwechselrückständen fertig zu werden und dann erst den Neubau zu beginnen.

Es ist aber nie zu spät, um mit der Umstellung zu dieser gesunden Kost zu beginnen, wenn man von Krankheiten geplagt wird, denn sie bringt zumindest Erleichterung und langsame Ausscheidung der schlimmsten Stoffwechselrückstände zustande, besonders wenn es möglich wird, die benötigten Kräuter und Gemüse im eigenen Garten auf biologischer, d.h. lebensgesetzlicher Grundlage anzubauen und durch ungespritztes Obst und Beerenfrüchte zu ergänzen.

Der augenblicklich betriebene gewerbsmäßige Anbau von Obst und Gemüse mit seiner Giftspritzerei und den künstlichen Triebmitteln zur Beschleunigung der Erzeugung großer Gewichtsmengen bei billigsten Erzeugerkosten ist für den Verbraucher weder gesund noch gewinnbringend. Der Erzeuger derartiger pflanzlicher Nahrungsmittel dachte bei der Arbeit nicht daran, wie, er seinen Mitmenschen zur Gesundheit verhelfen könne, sondern ihm lag und liegt nur daran mit seiner schwergewichtigen Ware möglichst viel Geld zu verdienen. Er braucht das Geld nicht nur um seinen Betrieb aufrecht zu erhalten, sondern mehr noch um sich selbst hinwiederum an den Fleischtöpfen zu laben und seine eigene Gesundheit damit zu untergraben. Was sind doch die landesüblich sich ernährenden Menschen dumm und eingebildet.



Erst verschwenden sie in mehr oder weniger intensiver Landbebauung bis zu 90 Prozent an Boden- und Nahrungswerten, um tierische Eiweißgrundlagen in Form von Tierleichenfleisch zu erzeugen, durch dessen Genuß sie ihre eigene Gesundheit zusammen mit der Gesundheit ihrer Mitmenschen untergraben und sich der Gefahr des Ausbruchs der verschiedensten Krankheitserscheinungen aussetzen. Zu deren Überwindung geben sie, wenn es sein muß, ihren letzten sauer verdienten Groschen her, um wieder gesund zu werden. Wenn das nicht wird, dann fügen sie sich geduldig in ihr "unverdientes" Schicksal und lassen den Tod nach oft schmerzreichem Krankenlager an sich herankommen. (...)

Dabei ist es doch so einfach in den ursprünglichen Zustand der Menschen zurückzukehren. Verwandeln wir die Erde in einen "Paradeisos", in einen Garten, aus dem wir unsere Nahrung entnehmen können und das "Paradies" ist wieder erstanden. Aber die Menschen sind so dumm geworden. Sie schießen nach dem Mond und wollen nicht verstehen, daß diese Überheblichkeit doch nur dem krankhaften Zustand ihres Gehirns entsprungen ist. Oder ist etwa die Entdeckung der Möglichkeit mit Atom- und Wasserstoffbomben das Leben der Menschen im Krieg zu vernichten ein Fortschritt zur geistigen Vollendung des Menschen und seiner Umgebung, die er mit diesen Vernichtungsmitteln auch vernichten wird, wenn der Tag X angebrochen sein wird ?

Fortschritt bringt uns die geistige Erleuchtung, die uns allen den Gottesfrieden bringen wird, den wir durch die Ermordung unserer niederen Brüder zur Tierfleischgewinnung verloren haben.

Der Garten aber, der uns durch die Arbeit unserer Hände unsere Nahrung bietet, bringt uns mit unserer körperlichen und geistigen Gesundheit die Rückverbindung mit den göttlichen Kräften unseres Vaters, des Schöpfers Himmels und der Erde, zurück und führt uns damit zur immerwährenden Glückseligkeit. Das ist kein Traumgebilde, sondern erlebte Wahrheit.

**www.cosmopan.de**

Karlheinz Baumgartl  
Oberhaus, 84367 Zeilarn  
Tel. +49 (0) 85 72 / 3 88  
eMail: info@cosmopan.de

- Anzeige -



## *Natürlich leben*

- Mineralien
  - Edelsteine
  - Schmuck
  - Esoterik
- ...und vieles mehr

Izabela Balcarek  
Hölderlinstraße 27  
60316 Frankfurt, Nähe Zoo  
(auch Versand)  
Tel.: 069/49 08 67 54

Mo.-Fre. 11.00 - 18.30  
Sa. 10.30 - 15.30

# Versandprogramm

Sebastian Stranz

## **Roh macht froh**

Der Stufenweg der Ernährung

Sebastian Stranz

## **Roh macht froh!**

Das Buch erscheint demnächst im Michaelsverlag. Es kann bis dahin als Kopie-Exemplar bei mir bezogen werden.

Kopie-Exemplar, DIN A 4,  
248 Seiten, Spiralbindung blau  
**15,00 EUR**

Hier ein Auszug aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch, Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“, Seminarleiter ([www.diealternativen.de](http://www.diealternativen.de)):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

Sebastian Stranz

## **Lebensreform heute** - Das Buch Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung

- aus sämtlichen Artikeln der Nummern 1 bis 8 des  
Rundbriefes

(Was ist Kultur/Stammt der Mensch vom Affen  
ab/Fragen zur Esoterik/

Lebensreform - gestern, heute, morgen/Heilung  
durch Ernährungs-umstellung/Sucht versus  
Lebensreform/Bewegung/Rohkost)

- aus Kapiteln von

"Spirituelle Aspekte der Ernährung"

(bisher unveröffentlicht)

- und von „Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,

DIN A 4, 212 Seiten,

Spiralbindung schwarz

**15,00 EUR**

Sebastian Stranz

## **Gesund sein bis ins hohe Alter**

Die Antwort auf leere Gesundheits- und  
leere Pflegekassen, der Weg zu einer  
dauerhaften Gesundheit für jedes Alter  
(je eher man beginnt, desto besser  
natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

97 Seiten

**8,00 EUR**

**Nicht bei mir! Nur im Handel!**

**ISBN 3-932346-07-6**

Sebastian Stranz

## **Die stille Revolution**

Gedichte

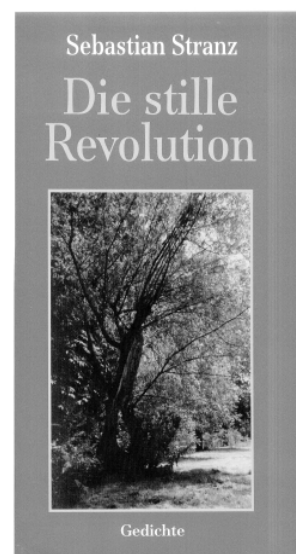
Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

**5,00 EUR**

Sebastian Stranz

## **Lebensreform heute**



# Nächste Ausgabe: Getreide / Teil 2

## Wie gesund ist Getreide? - Wie ist Getreide gesund?

(Nr. 11, März 2007)

### Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**	15,-	
	Buch Roh macht froh	15,-	
	Buch Lebensreform heute	15,-	
	Gedichte Die stille Revolution	5,-	
xxxxx	Versandkosten***	xxxxxxxxxx	4,-
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxxx	

\* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

\*\* Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Die 15,- € sind der Selbstkostenpreis für Herstellung und Versand des Rundbriefes. Spende herzlich willkommen!

\*\*\* Versandkostenpauschale: 4,- € (kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 40 02 12 43 42,  
BLZ 170 540 40, Sparkasse Märkisch-Oderland  
(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte absenden an (Impressum):

**Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg**

**Tel.: 03341 / 47 53 95**

**e-mail: sebastian.stranz@t-online.de**