



© Elena Schweltzer - Fotolia.com



© manticello - Fotolia.com



© picsfive - Fotolia.com

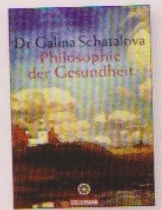
peraturen von über 220 Grad Celsius gebacken wird und nicht selten viele unerwünschte Zusatzstoffe enthält, ist leider nicht mehr das, was es vor 100 Jahren war. Denn es gibt Hinweise darauf, dass Hefe den gesunden Zustand der Dickdarmflora negativ beeinflussen kann, und außerdem sollen sich Wasser und Stärke bei solch hohen Temperaturen in eine gesundheits-schädliche Form umwandeln. Soweit es mir bekannt ist, gibt es noch keine wissenschaftlichen Beweise für diese Theorie, doch ich kann aus Erfahrungen von mir und meinen Patienten berichten, dass man sich ohne Brot wirklich besser fühlt.

Sehr oft höre ich auch die Frage: „Wenn ich kein Fleisch, Fisch, Käse und Brot essen soll, wovon soll ich denn überhaupt satt werden?“ Die Antwort darauf ist einfach: Obst, Gemüse, Nüsse, Beeren, Knollen, Samen, Getreide, pflanzliche Öle und Fette – das sind die Produkte, die unser Körper leicht verdauen und aufnehmen kann.

Die vegetarische Küche ist so vielfältig und schmackhaft, dass sogar viele Fleischesser sich wundern, wie lecker gesundes Essen sein kann. Zum Trost der Leser sollte ich vielleicht erwähnen, dass Butter, Sahne und Käse (am besten Schafs- oder Ziegenkäse)

ab und zu in kleinen Mengen zulässig sind.

Alle Speisen werden nach den Regeln von Schatalova so kurz wie möglich thermisch verarbeitet, damit die Enzyme und die Informationsmatrix der Produkte erhalten bleiben, und werden gleich nach dem Kochen (oder Braten und Backen) gegessen, wobei Essensreste nicht weiter aufbewahrt werden. Da der Verdauungsvorgang schon im Mund beginnt, ist es wichtig, das Essen gründlich zu zerkauen. Gegessen wird in kleinen Portionen und möglichst nur zweimal am Tag, aufhören sollte man dabei mit dem Essen, kurz bevor das Sättigungsge-



Buchtipp:

Galina Schatalova: „Philosophie der Gesundheit“, Goldmann Verlag, 2009, Taschenbuch, 128 S., 6,95 €, ISBN 978-3442218608

schleunigen, und auf Bitte ihres Mannes nahm ich mich ihrer Behandlung an. Als Erstes setzte ich alle fiebersenkenden Mittel ab und ergriff kurzfristig Maßnahmen, um die natürliche Reinigung des Organismus zu aktivieren. Ich verschrieb Nadja Bäder Kontrastabreibungen, Reinigungsklistiere nach der Methode des amerikanischen Arztes Gerson, welche von ihm bereits 1946 vorgeschlagen und in der von seiner Tochter geführten Krebsklinik erprobt wurden. Das Wesen der Methode besteht darin, dem Kranken eine große Menge reinigender Einläufe zu verschreiben: sechs bis acht am Tag. Dem Wasser, dessen Temperatur 38°C beträgt, wird Kaffeesud und Zitronensaft beigemischt. Ich erweiterte die Zahl der Ingredienzien durch die Beigabe von frisch gepresstem Saft der Roten Rübe... Das ganze sieben bis zehn Tage lang, danach wird die Anzahl der Einläufe langsam gesenkt... Die hohe Effizienz der Methode Gersons erkläre ich damit, dass sie erlaubt, die Toxine aus dem Körper zu entfernen, die bei Krebs im Dickdarm gebildet werden und welche auf das Gehirn wirken, wobei sie die Selbstregulation

der Lebensprozesse stören. Bei Nadjas Behandlung wurde außerdem heilkräftige Kost angewendet, welche die Tätigkeit des Verdauungstrakts normalisiert. Obwohl es in solchen Fällen üblich ist, Reinigungsfasten zu verschreiben, bin ich gegen dessen wahllose Anwendung und ziehe sanftere, schonendere Behandlungsmethoden vor, welche sich in der Praxis meist als effizienter erweisen. Große Aufmerksamkeit wurde der Schaffung einer entsprechenden psychologischen Stimmung geschenkt, damit die Patientin selbst zu einer aktiven Teilnehmerin am Heilungsprozess wurde. Schrittweise kam Nadja auf die Beine, und die Behandlungsmethoden erhielten einen immer aktiveren Charakter: tägliche Waldpaziergänge, Wasseranwendungen, körperliche und Atemgymnastik. Und nach 30 Tagen wurde meine Patientin aus dem Krankenhaus entlassen. Im Schlussbericht ihrer Krankengeschichte stellte man fest, dass keine Metastasen der Geschwulst entdeckt wurden.... Seither sind schon mehr als vier Jahre vergangen. Nadja lebt und ist gesund.“