

sondern bei der Übersäuerung der betreffenden Person. Vor allem bei schwerem Essen mit reichlich Fleisch, Eiweißen und Kohlenhydraten kann ein Übermaß an Säure anfallen, die nicht mehr oxidiert wird. Gepaart mit Stress und zu wenig Bewegung, kann sich dieses nichtoxidierte Material in Muskeln, Gelenken und Sehnen ablagern und alle Arten von Rheuma, Steifheit, Muskelschmerzen oder Arthritis verursachen. In diesem Zustand ist der Stoffwechsel nicht mehr in der Lage, mit einem Basenüberschuss Früchte zu verdauen – die Früchte können damit ihre wohltuende Wirkung nicht mehr entfalten.

Mit dem gezielten Abbau saurer Nahrungsmittel beim Heilfasten wird das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper jedoch wiederhergestellt. Das sorgt immer wieder für eine Überraschung bei allen Teilnehmenden: Früher hätten sie niemals Zitrusfrüchte am Morgen auf nüchternen Magen zu sich nehmen können, das war unvorstellbar. Genau das machen sie jetzt mit der Leberspülung und fühlen sich dennoch rundum wohl damit. Trotzdem sind beim Einsatz von Früchten die folgenden drei Punkte unbedingt zu beachten:

1. Unreife Früchte<sup>36</sup> haben in jedem Fall eine übersäuernde Wirkung.
2. Die Kombination von Früchten mit Kohlenhydraten (Brot oder Teigwaren) führt zu Gärung und Blähungen.
3. Früchte passieren den Verdauungstrakt schneller als andere Nahrungsmittel. Werden sie nach dem Essen genossen (Fruchtsalat zum Dessert), wird ihre Verdauung gebremst, was wiederum Gärung und Blähungen zur Folge hat.

---

36 Ob eine Zitrusfrucht (Orange, Zitrone, Grapefruit oder Mandarine) reif ist, erkennen wir abgesehen vom Geschmack folgendermaßen: Beim Öffnen oben, wo der Stiel war, lässt sich die Schale mitsamt dem weißen »Faden« einfach ablösen. Reißt dieser Faden, ist die Frucht nicht reif. Bei einer reifen Ananas lässt sich im Blätterkranz das innerste Blatt mit Leichtigkeit herauszupfen. Hält es fest, ist die Ananas unreif.

## Feuer

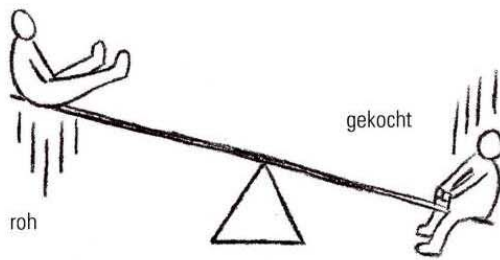
Das Feuerprinzip, die belebende und stimulierende Kraft der Sonne, ist verkörpert in der Nahrung als Getreide, Hülsenfrüchte, Gewürze und Getränke, die im Körper das Feuer unterstützen. Ein Tag vor dem Wettkampf essen Sportler viele Kohlenhydrate, meist in Form von Teigwaren. Manchmal wird vom Veranstalter als Vorbereitung eine sogenannte »Pastaparty« organisiert. Dadurch wird sozusagen der »Betriebsstoff« für den erhöhten Energiebedarf am folgenden Tag geliefert.



Dr. Stone zufolge offenbart sich die Feuerqualität noch deutlicher, wenn man das Getreidekorn zwei bis drei Tage keimen lässt und roh verzehrt. Dadurch werden viel mehr Vitalstoffe aufgenommen (siehe das Kapitel über Sprossen, Seite 158).

Wird das Korn gemahlen und gekocht oder gebacken, wandelt sich die Stärke in Zucker um, und das Erd- dominiert über das Feuerelement. Zum Thema »Rohkost versus gekochte Nahrung« gibt es zahllose, zum Teil kontroverse Literatur. Ein Beispiel: Helmut Wandmaker hat über vierzig Jahre Erfahrungen mit der Rohkost und schrieb ein Buch mit dem Titel *Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!* (vgl. Wandmaker 1992). Ebenso überzeugend schreiben Milly und Paul Schaub im Buch über ihre »Schaubdiät« (Schaub/Scheuss 2006): »Das Kochen macht die Nahrungsmittel für uns erst bekömmlich und verdaubar.« Interessanterweise führen beide Gruppen eine Vielzahl von Personen an, denen sie durch ihre Ernährungsansichten wunderbar helfen konnten.

Aus einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet, begegnen wir einmal mehr unserer vertrauten Polarität. Aus Erfahrung wissen wir, dass die eine Seite nicht besser ist als die andere – es ist eine Frage des Gleichgewichts. Es kommt auf die Person an, das Klima und weitere Umstände, ob etwas gut oder schlecht für jemanden ist. Ich bin der Überzeugung, dass der Mensch in den Industrienationen etwas Sinnvolles für seine Gesundheit tut, wenn er den Rohkostanteil in seiner Ernährung erhöht. Viele wertvolle Inhalts- und Vitalstoffe werden durch Kochen, Backen, Braten,



Das Polaritätspaar rohe versus gekochte Nahrung steht unter dem Aspekt des Feuerelements.

Frittieren oder Grillen zerstört, und der Verdauungsprozess erfordert mehr Energie.



Erhöhen Sie den Rohkostanteil in Ihrer Ernährung. Verringern Sie insbesondere den Anteil an erhitzten Kohlenhydraten, und essen Sie stattdessen regelmäßig Sprossen von Samen und Getreide mit all ihrer wertvollen Vitalenergie.

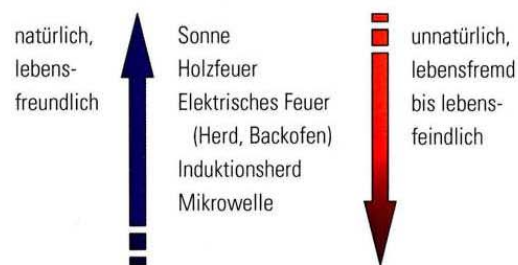
Am Mittag ist unser Verdauungsfeuer am stärksten – die beste Zeit also für Rohkost. Machen Sie öfter mal einen Gemüse-Dip oder legen Sie einmal im Monat einen Früchtetag ein (vorzugsweise in den Sommermonaten).

Wer noch immer der Meinung ist, Rohkost bestehe aus einer Karotte, einem Apfel oder einer Banane, kann sein Wissen beispielsweise mit Hilfe des »Rohkostkönigs« der Schweiz, Urs Hochstrasser, erweitern ([www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)). Der gelernte Koch, Restaurateur und Hotelier war unter anderem in der Bircher-Benner-Klinik tätig und gibt sein Wissen im Buch *Rohkost vom Feinsten. La Haute Cuisine Crue* weiter (Hochstrasser 2012).

Die ausschließliche Ernährung mit Rohkost ist eine Extremform. Außergewöhnliche Umstände wie eine schwere Krankheit können manchmal drastische Mittel erforderlich machen. Warum jedoch das Kind gleich mit dem Bade ausschütten und die Vorteile des anderen Pols verlieren? Denn Rohkost setzt ein robustes (Verdauungs)feuer voraus. Für unseren Feuertypus Barny mag das eine Weile ganz gut sein, für Al und Molly ist der ausschließliche Verzehr von Rohkost jedoch nicht zu empfehlen, speziell nicht in kühlen Gegenden oder Jahreszeiten. In der Tat sind mir bekannte Menschen, die sich nur von Rohkost ernähren,

vom feurigen Typus und vertreten ihre Meinung auch nicht selten recht feurig (kämpferisch) wie beispielsweise besagter Helmut Wandmaker.

Bei der Erhitzung der Nahrung stehen uns unterschiedliche »Feuerqualitäten« zur Verfügung: Die Sonne ist ein Feuer mit maximal »kohärenter« Energie. Das bedeutet eine Energie mit einem ihr innewohnenden natürlichen Ordnungsprinzip (*prana*, vierte Hülle). Am anderen Ende der Skala haben wir die Mikrowelle als eine maximal künstliche und der Naturordnung zuwiderlaufende, schädliche Energiequelle (siehe auch den Abschnitt über die Mikrowellenenergie, Seite 171).



Natürliche und unnatürliche Energiequellen.

Zurück zu den Nahrungsmitteln: Zum Feuerelement gehören ebenfalls Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt wie Hafer, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne und generell alle Hülsenfrüchte wie Soja- und andere Bohnen, Erbsen und Linsen. Dazu kommen stimulierende Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Pfeffer und der wärmende Zimt. Bitterstoffe stimulieren die Verdauung (Verbrennung) und werden deshalb auch zum Feuerelement gezählt: Kaffee und Schwarztee und im Übergang zum Wasserelement auch Endivie, Chicorée oder Löwenzahn.

### Wasser

Zum Element Wasser zählen Blattgemüse, Zucchini, Gurken, Melonen und Sprossen (Getreidesprossen sind eher feurig, während Alfalfa, die Königin unter den Sprossen, stärker die Wasserqualität verkörpert). Was bei der Luft das Saure und beim Feuer das Bittere, ist beim Wasser das Salz (siehe auch die Tabelle auf Seite 54/55). Dieses fehlt in den Gräsern, weshalb es beispielsweise