



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

Während der Erste Band von *Fit fürs Leben* vor allem eine Kostumstellung beschreibt, um Übergewicht zu verlieren und das Idealgewicht dauerhaft zu halten, stellen die Autoren in diesem neuen Buch ein leicht durchführbares Programm für alle Lebensbereiche vor. Dieses Konzept kann mühelos in den Alltag aufgenommen werden und Vitalität und Gesundheit unabhängig vom augenblicklichen Gesundheitszustand stärken und erhalten. Neben einfachen Ratschlägen zur gesunden Körperentgiftung und zum Einkauf unschädlicher Schönheitspflegemittel enthält das Buch ein sehr einfaches 14-Tage-Programm, das langes Leben, enorme Leistungssteigerung und eine blühende Gesundheit schenken wird.

### *Autoren*

Harvey Diamond ist Direktor der Abteilung für Ernährung des Internationalen Gesundheitssystems in Santa Monica, Kalifornien. Neben seiner Praxis, seinen Vorträgen und Kursen sowie seiner schriftstellerischen Arbeit unterrichtet er Ernährungslehre am »Institut für ganzheitliche Studien« in Santa Monica und gilt als führender Gesundheitsberater in den USA.

Marilyn Diamond ist Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Instituts für die ernährungsbewußte Hausküche und Ernährungsberaterin für Kinder und Schwangere im BARAKA-Gesundheitszentrum in Santa Monica. Sie tritt regelmäßig in Fernsehsendungen mit Naturkostvorführung auf.

*Von Harvey und Marilyn Diamond außerdem im Programm*

Fit fürs Leben. Fit for Life 1 (13533)

Harvey und Marilyn Diamond

**Fit fürs Leben**  
**Fit for Life**  
**2**

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Irmgard Hagen

GOLDMANN

Die Verfasser geben weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnen sie die Anweisungen einer Diät ohne medizinische Beratung als Behandlungsform für Krankheiten. Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht der Verfasser, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen aus dem Gesundheitsbereich anzubieten und bei dem Streben nach Gesundheit die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt zu unterstützen. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschaltung eines Arztes anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung – ein Recht, das Ihnen zusteht. Herausgeber und Verfasser übernehmen jedoch keine Verantwortung.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

21. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 1992  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1998 Harvey und Marilyn Diamond  
© 1989 der deutschsprachigen Ausgabe  
Waldthausen Verlag in der Natura Viva Verlags GmbH,  
Weil der Stadt  
Originaltitel: Fit for Life II: Living Health  
Originalverlag: Warner Books, Inc., New York  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: Mauritius/SST  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
SK · Herstellung: Han  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-13621-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Gott – und alle Kinder Gottes ...*

## Dank

*Für ihre Bemühungen um Aufklärung auf dem Gebiet der Gesundheit möchten wir dem Verlag Warner Books unseren besonderen Dank aussprechen. Weiterhin möchten wir das Engagement der Mitarbeiter, insbesondere von Larry Kirshbaum und Nansey Neiman, hervorheben.*

*Wir sind außerdem dankbar für die Unterstützung und Hilfe, die uns von Suzanne de Passe – Präsidentin der Motown Production – entgegengebracht wurde, sowie Berry Gordy für seine Bereitschaft, den eingeschlagenen Weg zu verteidigen.*

*Vielen Dank an Norman Brokaw, Mel Berger und Irene Webb von der William Morris Agency, und an Norman Winter sowie Ron Baron von Norman Winter and Associates.*

*Besonders sind auch die großen Gesundheitsreformer unsere Mentoren und Wegbereiter, die unter starker äußerer Belastung und Verfolgung den Kampf für eine freie Gesundheitsvorsorge führten: Isaac Jennings, Russell Trall, John H. Tilden, Sylvester Graham, Florence Nightingale, Herbert M. Shelton und die unzähligen anderen, die wir hier nicht alle aufführen können. All denen, die sich für eine Reform des Gesundheitswesens einsetzen, gilt unser Dank: Ohne ihren Einsatz wäre unsere Arbeit nicht möglich.*

*An unsere Eltern: Irving Diamond, der aufgrund einer einseitigen Behandlungsmethode, die auf seine eigentlichen biologischen Bedürfnisse keine Rücksicht nahm, frühzeitig verstarb. An Sophie Diamond, deren Liebe wir uns immer sicher sein konnten.*

*Die seit 50 Jahren bestehende innige Verbindung und der gute Zusammenhalt mit Fran und Bernie Horecker führten uns zu der Erkenntnis, daß die Liebe alles zusammenhält – hierfür danken wir.*

*Ebenso danken wir Beau, Lisa und Greg, die mit Rücksicht auf unsere Arbeit ihren Sommerurlaub wieder einmal auf Zehenspitzen verbrachten. Wir danken Euch allen und – Gott segne Euch. Gott segne Ita, die jederzeit hilfreich ist.*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Einführung</b> . . . . .	15

## Teil I: Damals und heute

<b>Kapitel 1</b> Neue Informationen . . . . .	20
<b>Kapitel 2</b> Rückblick . . . . .	29
<b>Kapitel 3</b> Warum tun wir diese Arbeit? . . . . .	52
<b>Kapitel 4</b> Rückblick auf die Grundsätze der Natürlichen Gesundheitslehre . . . . .	57

## Teil II: Grundelemente der Gesundheit

<b>Kapitel 5</b> Grundelemente der Gesundheit . . . . .	80
<b>Kapitel 6</b> Luft . . . . .	101
<b>Kapitel 7</b> Wasser . . . . .	143
<b>Kapitel 8</b> Essen . . . . .	169
<b>Kapitel 9</b> Ruhe und Schlaf . . . . .	204
<b>Kapitel 10</b> Bewegung . . . . .	216
<b>Kapitel 11</b> Sonnenlicht . . . . .	265
<b>Kapitel 12</b> Liebevolle Beziehungen . . . . .	274
<b>Kapitel 13</b> Reinheit, eine angenehme Umgebung und Augenblicke der Besinnung . . . . .	305

## Teil III: Was uns Sorgen macht

<b>Kapitel 14</b> Tierprodukte . . . . .	328
<b>Kapitel 15</b> Für unsere Kinder . . . . .	385
<b>Kapitel 16</b> Auch unsere Kinder haben das Recht, »fit für's Leben« zu sein . . . . .	408

<b>Kapitel 17</b>	Entgiftung: Was Sie während einer Krise tun können . . . . .	437
<b>Kapitel 18</b>	Fragen, die immer wieder gestellt werden . . . . .	456
<b>Kapitel 19</b>	Zwei Wochen »Gesund werden – gesund bleiben« . . . . .	478

## **Gesundheits-Rezeptbuch**

Einführung . . . . .	494
»Gesund werden – gesund bleiben«	
Speiseplan für 14 Tage . . . . .	500
Säfte und Fruchtpürees . . . . .	508
Fruchtsalate und Fruchtsoßen . . . . .	518
Gemüsesalate und Dressings . . . . .	523
Gemüsegerichte . . . . .	540
Suppen, Sandwiches und Salatrollen . . . . .	553
Kartoffeln und Getreide . . . . .	567
Nudeln und Soßen . . . . .	580
Gebäck . . . . .	586
Fisch und Geflügel . . . . .	590
Nußmilchgetränke, Shakes und Gefrorenes . . . . .	594
<b>Schlußwort</b> . . . . .	598

## **Anhang**

Die Lebensmittel-Kombinations-Tabelle . . . . .	602
Verlage für Gesundheitsliteratur . . . . .	603
Gesundheits-Zeitschriften . . . . .	604
Bibliographie . . . . .	605
Stichwortverzeichnis . . . . .	631

# Vorwort

Nicht jeder stimmt dem Inhalt dieses Buches zu. Manche Mediziner, Ernährungswissenschaftler und Diätspezialisten akzeptieren es nicht. Sehr viele Fachleute und ein Großteil der Bevölkerung aber haben es weitgehendst akzeptiert. Und die Zahl derer, die sich für die hier beschriebene Lebensweise entscheiden, wird immer größer.

Was ist der Grund für solche Meinungsverschiedenheiten? Die Geschichte zeigt uns, daß sie seit jeher das Schicksal neuer Informationen sind. Es wird immer Menschen geben, die strikt ablehnen, was andere begeistert aufnehmen. So ist nun mal das Leben! Manche lieben die Oper, andere können sie nicht ausstehen. Manche glauben an Astrologie, andere finden sie lächerlich. Die einen befürworten die Nutzung der Atomenergie, andere lehnen sie leidenschaftlich ab. Und so gibt, gab es und wird es auch auf dem ganzen Gebiet der Gesundheitsfürsorge immer voneinander abweichende Sichtweisen geben, die von ihren jeweiligen Anhängern hartnäckig verteidigt werden.

Dieses Buch bietet Ihnen eine Menge neuer Erkenntnisse und neuer Informationen an, die Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper ändern werden. Zwei Jahre nach Erscheinen von »Fit für's Leben« konnten wir auf einer Tour durch siebzehn Städte die fast unglaublichen Resultate studieren, die Hunderttausende von Anhängern des »Fit-für's-Leben«-Programms erzielt hatten. Das reichte vom Gewichtsverlust bis hin zur tiefgreifenden Besserung des Gesundheitszustandes – ein Beweis für den Erfolg die-

ser Lebensweise. Endlich ist hier ein Programm, das den Menschen langfristig hilft, sich aus ihrer Abhängigkeit von Medikamenten und Therapien zu befreien und das ihnen erlaubt, wenigstens einen Teil ihrer Gesundheitsprobleme selbst in den Griff zu bekommen. Wer dann aber besser aussieht und sich besser fühlt als jemals zuvor, der verlangt nach noch viel mehr Information: um eine noch größere Kontrolle über den Körper zu gewinnen.

Hier erschließt sich ein großes Gebiet für die Selbstbehandlung, hier kann man viel von dem lernen, was man tun muß, um gesünder zu leben. Es wird immer deutlicher, daß alle »Kuren« und alle »Therapien« keine anhaltende Gesundheit schenken können, wenn man nicht zuerst einmal bereit ist, selbst ein gesünderes Leben zu führen. Jahrelanges Fehlverhalten – Rauchen, Alkohol, ein Zuviel an falscher Nahrung, Mangel an Ruhe und Bewegung – muß letztlich zu gesundheitlichen Störungen führen. Auch seelische Unausgeglichenheit verträgt sich nicht mit guter Gesundheit. Wenn aber die Gesundheit deutlich ruiniert worden ist, dann sind Medikamente und chirurgische Eingriffe nur noch Krücken. Wer also den Schaden, den Krankheiten verursachen, vermeiden will, der muß gesünder leben. Um es noch genauer zu sagen: Man muß gesünder leben, damit Krankheiten überhaupt erst gar nicht entstehen! Mag sein, daß Sie das schon irgendwie wissen. Dieses Buch aber hilft Ihnen nun, solches instinktive Wissen auch wirklich nutzbringend anzuwenden.

Was gesünderes Leben meint, darüber weiß man heute immer mehr. Und wenn Sie mit solchem Wissen in Berührung kommen, dann werden Sie feststellen, daß es zahlreiche gut ausgebildete und kenntnisreiche Menschen gibt, die in den verschiedensten Fertigkeiten geschult sind und Sie bei Ihrer Suche nach Möglichkeiten der »Selbstheilung« unterstützen können. All diese Fachleute – Ärzte der Natürlichen Gesundheitslehre, Chiropraktiker, Orthopäden, Allgemeinmediziner, Psychologen,

Akupunkteure, Bewegungstherapeuten, Hebammen, Homöopathen, Masseur – sie alle können Ihnen helfen, solange ihre Spezialkenntnisse Ihren jeweiligen Bedürfnissen entsprechen. Keiner dieser Leute jedoch kann Ihnen abnehmen, selbst etwas zu tun, und Sie sollten auch nicht darauf vertrauen, und Sie sollten auch nicht darauf vertrauen, daß einer es tut. Ihre Aufgabe liegt darin, das, was sie zu sagen haben, abzuwägen: zu nutzen, was Ihrer Situation zu entsprechen scheint, und zurückzuweisen, was nicht angemessen ist. Kein Arzt sollte für jemanden die absolute und einzige Autorität in Sachen Gesundheit sein. Wissen und Können kann Ihnen jeder anbieten, aber an Ihnen liegt es, zu entscheiden – unter Einsatz Ihres gesunden Menschenverstandes, Ihrer Instinkte, Ihrer bisherigen Erfahrungen, unter Einsatz aber auch Ihrer momentanen Bedürfnisse und Ihrer Ziele für die Zukunft – ob die Schlüsse, die ein Arzt zieht, richtig sind und Ihnen helfen. Das ist es, wo Sie in der Pflicht bleiben.

Dieses Buch möchte all denen helfen, die nach einer gesundheitsfördernden Lebensweise suchen. Gemeinsam haben wir 29 Jahre lang die Bedürfnisse des menschlichen Körpers studiert. Was wir dabei als notwendige Voraussetzung für ein gesundes Leben herausgefunden haben, präsentieren wir Ihnen hier in einer auch Laien verständlichen Form. Und Sie finden hier gleichzeitig Erläuterungen, wie Sie Ihr Bedürfnis nach Gesundheit auf angenehme Weise und mit einer leichten Routine zum Bestandteil Ihres normalen Lebens befriedigen können. Was nicht heißen soll, daß nicht das eine oder andere geändert werden muß – gewiß ist das notwendig. Wenn Sie aus diesem Programm Nutzen ziehen wollen, müssen Sie bereit sein, wenigstens einen Teil davon auch umzusetzen. Aber schon die ersten bescheidenen Änderungen, die Sie vornehmen, werden positive Ergebnisse bringen und werden Sie anspornen, noch mehr zu tun. Sich zu verändern, macht Spaß! Ihre neue Lebensweise wird Sie begeistern, vor allem dann, wenn Sie bemerken, daß sie nicht nur darin besteht, alte Gewohnheiten abzulegen, son-

dern auch darin, sich neue Ideen anzueignen. Sie werden erkennen, daß die Zukunft für Sie eine Menge aufregender Dinge bereit hält.

Obwohl Veränderungen auch schmerzlich sein können, sind sie doch ein wichtiger Teil unseres Lebens. In dieser Welt ist nur die Veränderung beständig. *Benjamin Franklin* sagte einmal: »Wenn Sie aufgehört haben, sich zu verändern, dann haben Sie aufgehört zu leben.«

Wer Veränderungen will, muß neue Erkenntnisse gewinnen. Wir sagen nicht, die einzige oder beste aller Antworten gefunden zu haben. Was wir anbieten, ist eine Philosophie der Gesundheitsvorsorge, einen Lebensstil, der schon sehr vielen Menschen geholfen hat.

Auch für uns gab es eine Zeit der Schmerzen und Beschwerden, in der wir auf der Suche nach Linderung waren. Wir hatten das Glück, die Hilfe zu finden, die wir so dringend benötigten. Wir fanden sie auf einem neuen und für uns damals noch völlig fremden Gebiet. Und in dem Maß, in dem wir unser neugewonnenes Wissen mit anderen zu teilen begannen, sahen wir, wie auch sie gesundeten. Wir haben persönlich miterlebt, wie Tausende ihre Gesundheit verbessern konnten, auch wenn sie sich nur einen kleinen Teil dieser Erkenntnisse zunutze machten. Durch die Veröffentlichung unseres ersten Buches begannen Millionen von Menschen, gesünder zu werden!

Wir stellen hier eine gesunde Lebensweise vor, die in der Praxis Ihr Wohlbefinden ganz erheblich steigern kann. Sie wurde für all jene erdacht, die gesund sein wollen und jetzt und in Zukunft über ihre Gesundheit selbst entscheiden wollen. Wir haben die Erfahrung gemacht, daß nur eine gesundheitsbewußte Lebensweise die herbeigesehnte Gesundheit sicherstellen kann. Eine ungesunde Lebensweise bringt uns, was wir fürchten: Krankheit. Das Hauptthema unseres Buches ist, **daß gesund zu leben nicht eine Kunst ist, die man lernen muß, sondern eher eine instinktive Lebensweise, zu der wir nur zurück-**

**kehren müssen.** Dieser Grundsatz wird in einer laienverständlichen Form und auf der Grundlage des gesunden Menschenverstand dargestellt. Was wir zu sagen haben, unterscheidet sich von herkömmlichen Lehrmeinungen. Es sind neue Gedankengänge. Vielen gängigen Lehrmeinungen wird widersprochen. Aber diese neuen Gedanken bringen mannigfache Wohltaten für unzählige Menschen. Sicher wird nicht jeder davon profitieren können, aber Millionen von Menschen sind bereits in positiver Weise beeinflußt worden, so daß auch für Sie eine echte Chance besteht. Zumindest sollten Sie sich einmal mit diesen neuen Gedanken befassen, um zu prüfen, welche Möglichkeiten Ihnen offen stehen. Denn genau das ist es nämlich: eine *Möglichkeit*. Wir hoffen, daß Sie nicht schon eine innere Sperre gegen mögliche Veränderungen aufgebaut haben, etwa, weil Sie schon zu viele Enttäuschungen erlebt haben. Eine Sperre, die Enttäuschungen verhindert, verhindert nämlich auch den Zugang zu Erkenntnissen, die echte Hilfe bedeuten. Niemand kann alle Fragen beantworten. Wir nicht und auch andere nicht. Was wir anbieten, **ist die Gelegenheit, sich mit einer neuen Lebensweise vertraut zu machen. Und das ist unsere lebenswichtige Botschaft: Alles, was wir brauchen, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben, hat die Natur für uns schon parat.** Wir bieten kein Behandlungsprogramm an, sondern vielmehr einen vernünftigen Plan, der den Gesetzen und normalen Bedingungen des Lebens entspricht, der nicht nur Gesundheit erhält, sondern auch den Kranken die Möglichkeit gibt, wieder gesund zu werden. Wir geben Ihnen hier die Möglichkeit, Zusammenhänge verstehen zu lernen, und damit die geradezu revolutionäre Gelegenheit, Ihre Gesundheit völlig unter Kontrolle zu bekommen. An Ihnen liegt es nun, ob Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch machen wollen oder nicht.

Prüfen Sie dieses Angebot und sehen Sie selbst, ob nicht auch Sie in den Genuß der wohltuenden Auswirkungen kommen können, die schon so viele vor Ihnen erleben durften. Wäre

es nicht schade, wenn Sie die Chance, Ihr Leben zu verlängern und Ihre Lebensqualität zu erhöhen, nicht wahrnehmen würden, nur weil Sie sich nicht damit befassen wollen und die Gelegenheit versäumen, diese Methode kennenzulernen?

Wir alle wünschen uns, glücklich und gesund zu sein. Wir alle wünschen denen, die wir lieben, Glück und Gesundheit. Das ist eine allgemein gültige Wahrheit. Wir bieten Ihnen dieses Buch an in Liebe und Respekt; wir möchten Ihnen helfen, ein strahlend, fröhlicher und gesunder Mensch zu werden.

# Einführung

HARVEY UND MARILYN:

Wenn Sie unser erstes Buch, »Fit für's Leben«, gelesen haben, dann denken Sie jetzt vielleicht: *»Aha, sie haben einen Volltreffer gelandet und wollen jetzt von diesem Erfolg weiter profitieren über ein neues Buch, das unter einem neuen Titel mehr oder weniger das gleiche bringt.«* So etwas gibt es natürlich auch. Aber »Fit für's Leben II« gehört nicht in diese Kategorie. Tatsächlich hatten wir vor, dieses Buch als erstes zu schreiben, wollten jedoch vorher sozusagen das Terrain sondieren.

»Fit für's Leben« ist eigentlich nur *ein* Faden im vielschichtigen Gewebe der Natürlichen Gesundheitslehre, die ja *jeden* Aspekt gesunder Lebensführung und Gesundheitsvorsorge umfaßt. Die Natürliche Gesundheitslehre ist der Auffassung, daß Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit bedeutet, sondern vielmehr den bestmöglichen Zustand aller Körperfunktionen. Die Natürliche Gesundheitslehre versucht zu helfen, uns diesem Zustand so weit wie möglich zu nähern. Ehe wir mit diesem Buch beginnen konnten, wollten wir sicher sein, daß die Öffentlichkeit bereit ist, gesundheitliche Ratschläge überhaupt anzunehmen. Es sind Ratschläge, die neue Grundsätze für eine gesunde Lebensweise zum Inhalt haben, Ratschläge, die bislang wenig bekannt waren. Daher schrieben wir zuerst ein Buch, das nicht die ganze Breite der Gesundheitsvorsorge umfaßt, sondern nur einen Teilbereich, nämlich den wichtigen Bereich der Ge-

wichtsabnahme. Wir gingen davon aus, daß wir, falls wir damit erfolgreich sein würden, sicher auch aufgeschlossene Leser für weitere Informationen auf dem Gesundheitssektor finden würden.

So schrieben wir also »Fit für's Leben«, das einen Weg aufzeigt, wie Sie ohne Diät, auf einfache und vernünftige Weise, erfolgreich und mit köstlichen Rezepten Ihr Gewicht kontrollieren können.

Die Antwort blieb nicht aus. Sie übertraf unsere Erwartungen bei weitem. Die Menschen waren bereit! Von »Fit für's Leben« wurden bis jetzt mehr als acht Millionen Exemplare verkauft; es hielt sich über ein Jahr auf der Bestsellerliste, ist in sechzehn Sprachen übersetzt worden und in 31 Ländern erschienen. Wir erhielten Tausende von Briefen aus aller Welt, so viele, daß wir beschlossen, in Amerika alle zwei Monate ein Nachrichtenblatt herauszugeben, das unseren Lesern die Möglichkeit gibt, ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen. Die Menschen haben abgenommen, sie fühlen sich großartig und sind glücklich über ihr wiedergefundenes Wohlbefinden.

Wie war das möglich?

Wer hätte nicht die Nase voll von all den verrückten Diätprogrammen, wie man sie sich nur vorstellen kann? Durch »Fit für's Leben« wurde Hunderttausenden geholfen, die immer noch auf der Suche nach einer Methode waren, ihr Übergewicht zu reduzieren und weiterhin Mühe hatten, ihr Gewicht zu halten. »Fit für's Leben« war für viele erfolgreich. Das öffnete uns die Tür, um mehr über die Natürliche Gesundheitslehre zu berichten, zu zeigen, wie sie zu einer guten Gesundheit führen und uns von vielen Beschwerden, unter denen wir leiden, befreien kann. Wenn Sie die Grundsätze der Natürlichen Gesundheitslehre befolgen, dann – und das ist so unumstößlich wie die Tatsache, daß die Sonne heiß ist –, dann kann Ihnen auch bei ernsthaften Gesundheitsproblemen geholfen werden. Sie haben hier umfassende Gesundheitsratschläge vor sich, die es Ihnen er-

möglichen, Ihre Kräfte voll auszuschöpfen und den bestmöglichen Gesundheitszustand zu erreichen. Wenn Sie die in diesem Buch vorgestellten Grundsätze anwenden, dann können Sie auf einfache Weise zu einer gesunden Lebensweise finden und Ihre Gesundheit so verbessern, daß von nun an jeder Tag Ihres Lebens mit Freude und Heiterkeit erfüllt sein wird: frei von Krankheiten, von lästigen Übeln und von Beschwerden aller Art. Sie werden außerdem auch die Furcht vor Krankheiten und Leiden verlieren. Denken Sie immer daran: Wenn der Weg zur Gesundheit einem Wandteppich mit vielen Fäden gleicht, dann ist »Fit für's Leben« nur einer von diesen Fäden. »Fit für's Leben II« zeigt Ihnen mehr von diesem Teppich. Mit »Fit für's Leben« wurde überzeugend bewiesen, daß es möglich ist, eines der größten Probleme der Menschen in Amerika und Europa, das Übergewicht, in den Griff zu bekommen. Jetzt ist es an der Zeit, auch die anderen Fäden dieses Gesundheitsteppichs aufzuzeigen. Wenn Ihnen unser erstes Buch die Augen geöffnet hat, so nehmen Sie sich jetzt die Zeit, auch das hier vorliegende Buch zu lesen. Vieles wird Ihnen provokant und widersprüchlich erscheinen. Aber so, wie Ihnen »Fit für's Leben« gezeigt hat, daß Sie durchaus in der Lage sind, Ihr Gewicht zu kontrollieren, wird Ihnen auch dieses Buch beweisen, daß Sie Ihre Gesundheit insgesamt in den Griff bekommen können. Sie können diesem Buch genauso vertrauen, können sicher gehen, daß Sie mit seiner Hilfe frei von Schmerzen und Krankheit leben können.

Wir leben in einer aufregenden Zeit. Immer mehr Menschen bemühen sich, gesund und fit zu sein, und sind auch bereit, das Notwendige hierfür zu tun: Fitneß zu verbessern und zu erhalten. Die dazu nötigen Informationen liegen vor. Um ein hohes Niveau an Lebenskraft und Gesundheit zu erlangen – ein Geburtsrecht! – bedarf es nichts weiter, als daß Sie sich Erfolg wünschen und mit der nötigen Aufgeschlossenheit an die Aufgabe herangehen. Nichts wird sich Ihnen dann in den Weg stel-

len. Schließlich ist eine strahlende Gesundheit der natürliche Zustand unseres Daseins, Heilung ist ein biologischer Prozeß unseres Körpers. Gesundheit sollte die Norm sein. Die Tatsache, daß so viele Menschen unter gesundheitlichen Störungen leiden, darf Sie nicht zu der falschen Vorstellung verleiten, daß Schmerzen, Unbehagen und ein schlechter Gesundheitszustand ein normaler Zustand seien. Glauben Sie das ja nicht! Niemand wird uns je davon überzeugen können, daß Gott in seiner unendlichen und für uns unbegreiflichen Weisheit uns und diesen großartigen Planeten nur dazu erschaffen hat, Teil eines großen Plans zu sein, der für uns von der Wiege bis zum Grabe chronische physische Leiden bereit hält. Dies ist kein Versuch, den Eindruck zu erwecken, wir seien im Besitz einer magischen Formel. Ganz gewiß nicht! Es gibt mehr als einen Weg, um auf den Gipfel eines Berges zu gelangen. Dies hier ist nur einer davon. Die Grundidee ist, daß jeder gesund sein kann. Es liegt an jedem selbst, sich darum zu bemühen. Wir und Tausende andere haben erlebt, daß dieser Weg einfach, sicher und zuverlässig ist. Auch Ihnen kann er gelingen. Die Natürliche Gesundheitslehre kann auch für Sie der Weg sein, Sie an Ihr Ziel zu bringen – wenn Sie ihr eine Chance geben.

**TEIL I**  
**Damals und heute**

# Kapitel 1

## Neue Informationen

HARVEY:

Lassen Sie uns einmal von etwas *wirklich* Aufregendem sprechen, von etwas, das ohne Zweifel das aufregendste Thema ist, über das man überhaupt sprechen kann: neue Erkenntnisse. »Was!« sagen Sie, »*Neue Erkenntnisse?*« Skifahren im Pulverschnee oder das Endspiel in der Bundesliga, *das* ist aufregend! Das Feuerwerk am Amerikanischen Nationalfeiertag, *das* ist aufregend!

Doch verglichen mit der Entdeckung neuen Wissens ist das alles nichts. Wenn Sie das bezweifeln, versuchen Sie einmal, sich eine Welt ohne neue Erkenntnisse vorzustellen. Wenn alles Wissen nicht ständig durch neues Wissen ersetzt werden würde, hätten wir immer noch Angst, unsere Schiffe zu weit fahren zu lassen, Angst, daß sie über den Rand der Erde hinunterkippen würden.

Sehen Sie sich um, alles was uns umgibt – Fernsehen, Autos, Beleuchtung, Telefone, Füllfederhalter, Computer, Bücher, Elektroherde, was immer Sie wollen: Nichts davon würde existieren ohne neue Erkenntnisse. Stellen Sie sich einmal vor, was aus unserer Welt werden würde, wenn von heute an auch nicht mehr die kleinste Information über etwas Neues greifbar wäre. Das Leben würde in kürzester Zeit eintönig, wenig erfreulich und unerträglich langweilig werden. Gleichförmigkeit wäre an

der Tagesordnung. Das Leben wäre trostlos uninteressant. Jahrhundertlang träumten die Menschen vom Fliegen. Erst als die *Gebrüder Wright* in Kitty Hawk das Fliegen zur Wirklichkeit werden ließen, war der Traum Wahrheit geworden. Zwar war ihre Flugmaschine schwerfällig und unausgereift, aber sie leisteten ihren Beitrag zu einer technischen Entwicklung, die inzwischen so ausgereift ist, daß wir 27 000 km in der Stunde, ja sogar zum Mond und wieder zurück fliegen können.

*Alexander Graham Bell* sprach mit Hilfe einer Maschine von einem Zimmer ins andere. Dies führte dazu, daß wir heute von einem Kontinent zum anderen sprechen können. Oder denken Sie an *Thomas Edisons* Experimente mit der Elektrizität. Versuchen Sie, sich eine Welt ohne Elektrizität vorzustellen. Wir hängen heute so umfassend davon ab, daß ohne Strom fast nichts mehr funktionieren würde. Viel neue Erkenntnisse waren erforderlich, um unsere elektrifizierte Welt zu schaffen.

Wesentlich ist, daß unser Leben sehr beschwerlich wäre, wenn wir nicht ständig neue Erkenntnisse gewännen. Unser Wohlergehen hängt davon ab. Wir brauchen sie, sind abhängig davon. Wir verlangen danach. Denken Sie an die Wissenschaftler all der verschiedenen Fachgebiete. Ihre Arbeit folgt der täglichen Hoffnung, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Ohne die Aussicht auf neue Entdeckungen gäbe es keine Wissenschaftler. Wenn man also weiß, daß wir fast alle neue Erkenntnisse mit Freude, Ungeduld, ja sogar begierig erwarten, ob man sich dessen bewußt ist oder nicht – ist es dann nicht fast unbegreiflich, daß man seit jeher neue Erkenntnisse negativ, feindselig und manchmal sogar mit heftigem Widerstand aufnimmt?

»*Aber warum?*« werden Sie fragen. Eine gute Frage. Sagen Sie mir, wenn Sie eine vernünftige Antwort haben. Wir Menschen sind seltsam. Wir begegnen dem mit Widerstand, was wir am meisten wünschen. Es sieht so aus, als ob alles Neue erst einmal abgewiesen wird, ehe es angenommen wird, auch wenn die Ablehnung völlig sinnlos ist. Wir fordern Verbesserungen

und verfolgen dann genau die Menschen, die sie uns bringen. Wir gleichen einem Publikum, das wie besessen nach einer Zugabe von einem Schauspieler verlangt, der uns eben durch eine überwältigende Darbietung erfreut hat, um ihn dann, wenn er wieder auf die Bühne kommt, mit faulen Eiern zu bewerfen. Daß alte Erkenntnisse durch neue ersetzt werden müssen, ist so sicher wie die Tatsache, daß die Erde rund ist. Trotzdem wird alles Neue, wenn es auf uns zukommt, erst einmal abgelehnt.

*Galilei* hat vor 300 Jahren mit einem der ersten Teleskope *Kopernikus'* These bekräftigt, daß die Sonne nicht auf- und untergeht oder über den Himmel wandert. Die Illusion einer sich bewegendenden Sonne entstand dadurch, daß die Erde sich um ihre eigene Achse dreht. Hat diese äußerst wertvolle und bedeutende Entdeckung *Galilei* Weltruhm und Bewunderung eingebracht? Weit gefehlt: Er wurde wegen seiner »gotteslästerlichen« Behauptung ins Gefängnis geworfen, wo er sich seine Beulen am Kopf reiben konnte – eine aufgebrauchte Menge hatte ihn mit Steinen beworfen. Und doch gibt es heute kaum noch jemand, der die Gültigkeit seiner Beobachtung anzweifelt.

Der Arzt *Ignaz Semmelweis* gab vor einhundert Jahren öffentlich seiner Besorgnis Ausdruck, daß die Ärzte ihre Patienten möglicherweise dadurch in Gefahr brachten, daß sie sich vor Operationen und Entbindungen die Hände nicht wuschen. Die Chirurgen ließen nach einer Autopsie an einem Toten nicht einmal Wasser über ihre Hände laufen, bevor sie im nächsten Raum bei einer Entbindung assistierten. Wie wurde diese Erkenntnis aufgenommen? *Dr. Semmelweis* wurde von seinen Kollegen verunglimpft und aus seinem geliebten Beruf gedrängt. Er starb in einer Heilanstalt, entehrt und zerstört. Ob es wohl heute noch einen Chirurgen gibt, der sich vor einer Operation die Hände nicht wäscht?

Nicht selten werden neue Erkenntnisse nur deshalb angegriffen, weil sie vom Althergebrachten abweichen und träge Gemüter verstören, besonders dann, wenn diese Menschen glauben,

Anrechte auf die alten Methoden zu haben. Etwas neues zu lernen scheint für viele eine Mühe zu sein, vor der sie zurückschrecken. Völlig bar jeder Vernunft aber scheint die Tatsache zu sein, daß sich hier gerade jene hervortun, die sich angeblich am meisten für die Gewinnung neuen Wissens einsetzen: Angehörigen einer Branche, die sich ganz besonders der Suche nach neuen Einsichten verschrieben hat. Sie sind es, die am heftigsten neue Erkenntnisse und alle damit verbundenen Veränderungen ablehnen und bekämpfen. Gemeint ist jene Zunft, die man gemeinhin »die Wissenschaft« nennt. *Marilyn* und ich haben das am eigenen Leibe erfahren. Das Erscheinen unseres Buches »Fit für's Leben« brachte viele neue Erkenntnisse an die Öffentlichkeit: eigentlich nichts Neues, sondern eher Wiederentdeckungen. Mißfallen wurde uns vor allem von der Schulmedizin, aber auch von anderen Gruppen, besonders den Ernährungs- und Diätspezialisten entgegengebracht. Zum Glück kam von einigen Medizinem auch Unterstützung, die mit dem »Fit-für's-Leben«-Programm gute Erfahrungen gemacht hatten. Angehörige des ärztlichen Berufsstandes sind oft die ersten, die zugeben, daß der Ernährung in der Medizin zu wenig Bedeutung beigemessen wird. Nur ein Drittel der 127 Medizinischen Hochschulen in den USA bieten überhaupt Vorlesungen über Ernährung an, und nur etwa die Hälfte von ihnen macht sie zur Pflicht. In Europa sieht es meines Wissens nicht viel anders aus.

Eine kleine Gruppe von Ernährungswissenschaftlern, die sich selbst für die Hüter des Heiligen Grals halten, wenn es um Ernährung geht, wies die neuen Erkenntnisse aus »Fit für's Leben« jedoch sofort zurück – nicht weil sie ihnen nicht tragfähig erschienen, sondern weil sie neu waren und nicht mit dem übereinstimmten, was sie gelernt hatten. Sie beharren weiter auf ihrem alten, abgedroschenen Unsinn, den sie nun schon seit Jahrzehnten der Öffentlichkeit zu verkaufen versuchen.

Sollte es denn möglich sein, daß die Ernährungswissenschaften der einzige Forschungsbereich sind, in dem sich *nichts* än-

dert, der *nichts* durch neue Erkenntnisse gewinnen sollte? Kaum! Trotzdem werden neue Erkenntnisse auf diesem Fachgebiet gewohnheitsmäßig von Ernährungsfachleuten angegriffen, **einfach weil die Erkenntnisse nicht aus den eigenen Reihen kommen.**

Ein französischer Philosoph des 16. Jahrhunderts, *Montaigné*, beschreibt die Misere neuer Entdeckungen mit folgenden Worten: »Immer, wenn eine neue Entdeckung der wissenschaftlichen Welt vorgelegt wird, heißt es zuerst, ›Das ist wahrscheinlich nicht wahr.‹ Hat sich jedoch herausgestellt, daß die neue Erkenntnis über jeden Zweifel erhaben ist, heißt es, ›Es mag ja stimmen, aber es ist nicht wichtig.‹ Wenn dann schließlich genügend Zeit vergangen ist, um die Bedeutung der Erkenntnis unter Beweis zu stellen, heißt es, ›Ja, sicher ist es wichtig, aber nicht mehr neu!‹«

Im Falle von »Fit für's Leben« haben sich die Gegner etwas zurückgezogen, weil sie einsehen mußten, wieviele Menschen davon profitiert haben. Wenn es so vielen Leuten durch die Anwendung neuer Erkenntnisse besser geht, ist es schwierig, sie davon zu überzeugen, daß an der Sache nichts dran ist. Auf welchem Gebiet der einzelne sich auch engagiert: Alles, was er von anderen erwarten kann, ist, daß man ihn fair anhört. Tauchen neue Erkenntnisse auf, die nur schwer anzunehmen sind und fest gefügte Standpunkte in Frage stellen, kann die erste Reaktion durchaus ablehnend sein. Es verdienen jedoch *alle* neuen Erkenntnisse, geprüft zu werden, damit man abschätzen kann, welchen Wert sie haben. Sie sollten einer *strengen* Prüfung unterzogen werden. Ablehnung ohne Begutachtung ist Dummheit und Arroganz in höchster Vollendung. Lassen Sie mich einen Abschnitt aus einem Buch des Arztes *Isaac Peeples* aus dem Jahre 1912 zitieren:

*Ein fairer Mensch glaubt an das, was er tut, weil er fest daran glaubt, daß es die Wahrheit ist. Und so ist er bereit, mit je-*

*dem anderen Menschen darüber zu diskutieren. Er ist bereit, es auf Herz und Nieren und prüfen zu lassen, denn er möchte nichts glauben, was nicht wahr ist. Er weiß, daß die Wahrheit jeder Prüfung standhält, ja, daß sie sogar immer klarer als Wahrheit erkannt werden kann, je intensiver sie getestet wird. Er ist bereit zuzugestehen, daß die, die eine andere Meinung vertreten, ehrlich und aufrichtig sind – bis zum Beweis des Gegenteils.*

*Wird er aber in der Auseinandersetzung besiegt, wird er sich nicht durch Verleumdung des Gegners Erleichterung verschaffen, sondern ihm dafür danken, daß er ihm die Möglichkeit gab, die Schwächen und Fehler in seiner Betrachtungsweise zu sehen.*

Welch ein Segen wäre es, wenn alle im Gesundheitswesen Tätigen sich zu solcher Integrität aufschwingen könnten!

Um zum Kernpunkt zurückzukehren: Ein Großteil der Informationen dieses Buches sind wiederentdeckte Erkenntnisse. Unsere Absicht ist es, durch die Vermittlung dieser Ideen Denkanstöße zu geben. Mit den Worten *Dr. Herbert M. Sheltons\**, einem der führenden Köpfe der Natürlichen Gesundheitslehre:

*Jeder in der Geschichte der Menschheit erzielte Fortschritt mußte auf alte Ordnungen stoßen und sie überwinden. Weil aber die alte Ordnung ein wesentlicher Teil der in dieser Zeit vorherrschenden geistigen Kräfte war, konnte sich der Fortschritt nur durch eine geistige Revolution durchsetzen. Man mußte die Menschen lehren, die Dinge von einem anderen Standpunkt aus zu sehen. Sie mußten lernen, daß Fortschritt nicht die Zerstörung des Universums bedeutete. Sie mußten sich eine neue Betrachtungsweise aneignen.*

Und *Dr. Russell T. Trall*, einer der Väter der Natürlichen Gesundheitslehre, schreibt:

\* Dr Herbert Shelton: »Richtige Ernährung durch natürliche Nahrungsmittel«

*Immer schon war es eines der schwierigsten Probleme auf dieser Welt, neue Wahrheiten so zu präsentieren, daß dabei alte Irrtümer nicht beleidigt werden, denn die Menschen neigen dazu, Argumente, die sich gegen ihre eigenen Ansichten richten, als Angriff auf ihre Person zu betrachten, und es gibt viele, die ihre fest verwurzelten Vorurteile für unanfechtbare Grundsätze halten.*

Wieder einmal – wie schon in »Fit für's Leben« – greifen wir auf angeborene Fähigkeiten zurück, damit sie uns helfen, neue Erkenntnisse zu verstehen. Gemeint sind unsere Instinkte, zum Beispiel die Fähigkeit, logisch zu denken und – ganz besonders wichtig – unser gesunder Menschenverstand. Diese angeborenen Eigenschaften begleiten uns durch unser ganzes Leben. Sie helfen uns und weisen uns die Richtung. Wenn der eine Fachmann dies sagt und der andere genau das Gegenteil, wo bleibt da der Laie, der nichts anderes will, als sich besser zu fühlen, und der kein Interesse daran hat, in die medizinische Statistik einzugehen? Er kann nichts besseres tun, als sich auf die ihm von Gott verliehenen Talente zu verlassen, als in sich hinein zu hören und zu fühlen, um zu erkennen, was in seinem Interesse ist; er kann die natürlichen Fähigkeiten wieder erwecken, die ihn in die Richtung lenken, die für seine Gesundheit und für ein langes Leben am vorteilhaftesten sind.

Sie brauchen keinen »von der Ärztekammer approbierten Experten«, der Ihnen sagt, daß Sie sich besser fühlen. *Sie* können es dem Fachmann sagen, wenn Sie sich besser fühlen. Wenn Sie sich eine bestimmte neue Erkenntnis zunutze machen und sich allmählich besser fühlen, dann ist eine sogenannte Autorität in der Lage, Sie derart einzuschüchtern und zu entmutigen, daß Sie von Ihrem neuen Weg wieder abweichen und zu ihrem alten Verhalten zurückkehren, wie immer es auch ausgeschaut haben mag. Und Ihr Befinden verschlechtert sich wieder. Ich will es nicht hoffen! Es gibt keinen besseren Beweis für den Wert einer

Sache als ihr Erfolg. Wenn Sie sich etwas zunutze machen und feststellen, daß es funktioniert, welche Beweise für die Wirksamkeit der Methode brauchen Sie dann noch? Wenn Sie Ihre Ernährung über einen bestimmten Zeitraum hinweg geändert haben und dadurch Ihre jahrelangen chronischen Verdauungsstörungen, unter denen Sie jahrelang gelitten haben, für immer kuriert haben – würden Sie diese dann wieder aufgeben, wenn man Ihnen ein Stück Papier zeigt, auf dem zu lesen steht, daß Ihre neue Ernährungsweise zur Heilung von Verdauungsstörungen nicht geeignet ist? Würden Sie aufgeben, wenn irgendein Arzt oder Ernährungsfachmann, finanziert von der Pharmaindustrie, auf dem Bildschirm erscheint und versuchen würde, Ihnen Ihr neues Eßverhalten wieder auszureden? Könnte es ihm gelingen, Sie zu veranlassen, weiterhin diese Milliarden-Industrie zu unterstützen?

Wir alle sind so gedrillt, uns auf den Rat anderer zu verlassen, daß wir, wenn es um unseren Körper geht, es nicht mehr wagen, unseren eigenen Instinkten zu folgen.

Wir können auf diesem Gebiet viel mehr, als wir selbst glauben oder man uns zutraut. Wenn Sie sich mit Ihrem Körper wieder im Einklang befinden, wird *er* Ihnen sagen, was er will. Um damit anzufangen, können Sie nichts besseres tun, als Ihren Instinkten, Ihrem logischen Denkvermögen und Ihrem gesunden Menschenverstand zu vertrauen.

Während ich dies schreibe, fühle ich Dankbarkeit dafür, daß ich das Glück hatte, dies zu lernen, Gebrauch davon zu machen und so meine Gesundheit wieder zu erlangen. Ich spüre aber auch ein überwältigendes Verlangen, anderen dabei zu helfen, die gleiche Entdeckung zu machen, damit sie die Kontrolle über ihre Gesundheit gewinnen! Ich möchte Ihnen gern zeigen, welchen Weg ich gegangen bin. Ich will Ihnen zeigen, wie ich meine absolute Ahnungslosigkeit von den Körperfunktionen in ein Wissen verwandeln konnte, wie man sich gesund hält, und wie es mir gelang, ein hohes gesundheitliches Niveau zu erreichen

und zu erhalten. Ich habe eine Reise gemacht, eine Verwandlung erlebt: von einem kränklichen, unwissenden Individuum, das sich vor seinem eigenen Körper fürchtete, in einen völlig anderen Menschen, der von Vertrauen erfüllt ist in die Erkenntnis, daß er, wenn er ein langes Leben frei von Schmerzen und Krankheit führen will, dies auch kann!

## Kapitel 2

### Rückblick

HARVEY:

Schon als ich auf die Welt kam, hustete ich. Schon als winziges Baby lag ich hustend in meinem Krankenhausbettchen, schwerkrank, mit sich verschlechterndem Befinden. Drei Wochen nach meiner Geburt wurde ich als Notfall zurück ins Krankenhaus gebracht. Ich war am Verhungern! Die Kindernahrung, die man mir im Krankenhaus verabreicht hatte, war unzureichend gewesen. So wäre ich im Alter von drei Wochen beinahe gestorben. Kein sehr glücklicher Start.

Von Kindheit an bis zu meinem 25. Lebensjahr litt ich bei jeder Mahlzeit an heftigsten Magenschmerzen. Diese Schmerzen waren derart Teil meines Lebens geworden, daß ich glaubte, sie gehörten zum Essen dazu. Ich aß mein Abendessen, meinen Nachtisch, bekam meine Magenschmerzen, die ich ertrug, bis ich einschlief. In meiner Kindheit weckte mich dieser Schmerz oft mitten in der Nacht. Ich ging ins Badezimmer und schlief dort mit meinem Kissen auf dem Schoß wieder ein. Am Morgen rief der Bruder, der mich fand: »*Harv hat wieder im Badezimmer geschlafen.*« Meistens sagte ich niemandem etwas von meinen Magenschmerzen. Ich fürchtete, dann »Pepto Bismol« einnehmen zu müssen, das ich »Pepto Abysmal« (*abysm*, engl.: abgrundtief) nannte. Ich mochte es ungefähr so wie eine Wanderung nackt durch Afrika, das Land der Tse-Tse-Fliege. Ich wuß-

te nie, was schlimmer war: die Magenschmerzen oder »Pepto Bismol«, das Mittel dagegen.

Außerdem war ich ständig erkältet – drei, vier, manchmal bis zu sieben Erkältungen im Jahr. Ständig war ich am Naseputzen. Ich bin sicher, daß allein mein Verbrauch an Papiertaschentüchern die Aktien der Firma Kleenex um zwei Punkte hochklettern ließ. Es handelte sich dabei nicht um kleine Erkältungen, die mit ein paar Tagen Niesen und Husten schnell vorüber gingen. Sie gehörten eher zu der Sorte, die einen stöhnen ließen: »*Lieber Gott, ich sterbe!*« Vielleicht wissen Sie, welche Art Erkältung ich meine. Husten, der die Kehle wie Sandpapier aufraute, den man im Kopf wie Hammerschläge fühlt, der einem das Gefühl gibt, schreien zu müssen.

Ich mußte so viele Medikamente einnehmen, daß ich kaum mehr gehen konnte – die eine Medizin gegen Husten, die andere gegen Benommenheit, die nächste gegen Kopfschmerzen, die andere zur Besserung des »Allgemeinbefindens«. Ich wußte nicht, was schlimmer war: die Erkältung oder die Behandlung. Ich fühlte mich wie von einem Lastwagen überfahren.

Als Junge war ich zum Erbarmen mager, nicht einfach dünn, sondern so dünn, daß man mich nicht einmal zwicken konnte. Bei starkem Wind mußte ich mich festhalten. Nie hätte ich gedacht, daß ich jemals mit Übergewicht zu kämpfen haben würde.

Von meinem 18. bis zum meinem 22. Lebensjahr leistete ich in der amerikanischen Luftwaffe Militärdienst, das letzte Jahr davon in Vietnam. Unsere Ernährung wurde überwiegend aus den Restbeständen des 2. Weltkrieges bestritten. Für einen Menschen wie mich, dessen Liebe zum Essen nur dadurch erklärt werden konnte, daß er als Kind fast verhungert wäre, waren diese Überbleibsel schlimmer als mitten in der Nacht Wachestehen. Häufig bestanden unsere Mahlzeiten aus »C-Rationen«. Wenn Sie niemals Pfundkuchen (eine Art Eierkuchen), Rührei aus Eipulver und Hackfleisch aus Büchsen mit der Auf-

schrift »Eingedost 1944« essen mußten, können Sie sich glücklich preisen. Danken Sie Gott.

Nach meiner Entlassung fing ich an zu essen, als ob jeder Tag der letzte wäre, an dem ich etwas bekommen würde. Grund für dieses Verhalten waren von den schrecklichen Kriegserfahrungen hervorgerufene Depressionen und die Folgen der in dieser Zeit erhaltenen Verpflegung, nämlich ein Fleischmischmasch aus kleinen grünen Büchsen, die schon aus der Zeit vor meiner Geburt stammten. Ich aß einfach alles, was ich in mich hineinstopfen konnte, und nahm schneller zu als ein Ringkämpfer. Das einst so erbärmlich dünne Kind wog inzwischen ca. 90 kg. Nun wurde ich das Gewicht nicht mehr los. Ich konnte es kaum glauben, aber ich *war dick!* Dasselbe Kind, das von Fremden etwas zu essen geschenkt bekommen hatte, weil sie glaubten, es habe seit einer Woche nichts mehr gegessen.

Ich haßte es, dick zu sein. Das ganze Gewicht saß zwischen meinem Nabel und den Beinen. Es war beschämend. Beim Gehen hatte ich das Gefühl, meine Beine seien Wale, die aneinander stießen. Wie so viele Millionen Menschen bestieg ich das Diätkarusell – abnehmen und wieder zunehmen. Täglich Magenschmerzen, häufig Erkältungen, Übergewicht – ich war nicht gerade ein glücklicher Mensch. Dann, ich war noch keine Zwanzig, gab es eine Katastrophe. Mein Vater starb. Dieses Ereignis ließ mich plötzlich nach Hilfe suchen. Es war nicht der Tod selbst, der mich so erschütterte, es war die Art, *wie* er starb! Nachdem er jahrelang über heftige Magenschmerzen geklagt hatte, starb er an Magenkrebs. Er war nur 57 Jahre alt geworden.

Ich muß ehrlich zugeben, daß meine Beziehung zu meinem Vater nicht die beste war. Wir waren häufig entzweit. Doch ich liebte ihn sehr. Leider sagte ich es ihm nie. Ich war einige Monate vor seinem Tod in die Luftwaffe eingetreten. Kurz bevor er starb, bekam ich Sonderurlaub. Ich hatte ihn in der Zwischenzeit nicht mehr gesehen. Auf dem Heimflug – wohl wis-

send, daß ich ihn zum letzten Mal sehen würde – erfüllte mich der Wunsch, ihm zu sagen, wie sehr ich ihn liebte. Immer wieder sagte ich mir vor, wie ich mit ihm reden würde: »Vater, ich liebe Dich. Ich weiß, daß ich es Dir nie vorher gesagt habe, aber jetzt sage ich es, Ganz egal, was je zwischen uns stand, ich liebe Dich über alle Maßen.« Bei der Ankunft im Krankenhaus fühlte ich nicht nur Traurigkeit, sondern ein Gefühl der Erleichterung, ja sogar der Freude. Endlich würde ich ihm meine innersten Gefühle kundtun können. Als ich vor der Tür seines Krankenzimmers stand, war ich ganz aufgeregt. Die Jahre der Mißverständnisse und Enttäuschungen sollten nun vorbei sein – uneingeschränkt würde ich ihm sagen, was ich wirklich für ihn fühlte. Ich würde ihn umarmen und mit ihm, wenn auch nur für einen kurzen Moment, in tiefem, aufrichtigen Gefühl verbunden sein.

Als ich mit klopfendem Herzen sein Zimmer betrat, erlebte ich einen furchtbaren Schock. Wenn der Teufel selbst mit einer glühenden Gabel auf mich zugekommen wäre, hätte mein Erschrecken nicht schlimmer sein können. Auf den Anblick, der sich mir bot, war ich nicht vorbereitet. Ich hatte nur an die Freude unseres Wiedersehens gedacht. Ich hatte keine Ahnung gehabt von dem, was mit meinem Vater seit meinem Eintritt ins Militär geschehen war. Alle drei »bewährten« wissenschaftlichen Behandlungsmethoden waren an meinem Vater ausprobiert worden. Die Chirurgen hatten den Magen und einen Teil des Darms entfernt, die Bestrahlungen hatten auf seiner Haut Blasen hinterlassen, unter dem Einfluß der großen Mengen an schmerzstillenden Medikamenten, die er während der Chemotherapie hatte einnehmen müssen, war er nur noch ein Schatten seiner selbst: totenbleich, zusammengeschrumpft, nicht mehr fähig zu hören, zu sehen oder zu sprechen.

Ich stand da, geschockt, unfähig, meinen Augen zu trauen, während meine Mutter ihm ins Ohr brüllte: »Irving, Harvey ist da, Harvey ist gekommen, dich zu sehen.« Die Erkenntnis, daß

ich keine Gelegenheit mehr haben würde, ihm zu sagen, was ich mir so sehr gewünscht hatte, überfiel mich wie ein Schlag. Der Anblick seines geschundenen, gequälten Körpers traf mich bis ins Mark. Weinend lief ich aus dem Zimmer. Ich sah meinen Vater nie wieder. Der Krebs hatte sein Leben gefordert, die Behandlung seine Würde, er war nicht mehr da. Sein Anblick hat sich für immer wie mit einem glühenden Eisen in mein Gedächtnis eingegraben, eingebrannt.

Während der nächsten Jahre schreckte ich nachts immer wieder aus dem Schlaf auf, schweißgebadet, mit klopfendem Herzen, geschüttelt vor Angst, vor mir das Bild meines Vaters auf dem Totenbett und überzeugt davon, daß mich das gleiche Schicksal ereilen würde. Warum auch nicht. Mich plagten die gleichen Beschwerden. Können Sie sich vorstellen, wie mir zumute war? Mein Vater hatte an heftigen Magenschmerzen gelitten, ehe er an Krebs starb. Ich litt *täglich* an heftigen Magenschmerzen. Als 25jähriger dachte ich nicht an eine Karriere oder ans Heiraten, sondern an Krebs, Schmerzen und Leiden. Falls mein Magen gerade einmal nicht schmerzte, hatte ich Zeit, an meine 90 Kilo zu denken, die mich zu einem Ballon aufgeblasen hatten.

Aber dann geschah etwas. Ich weiß nicht einmal mehr genau, was. Nichts Besonderes. Ganz plötzlich wurde aus der Hilflosigkeit Zorn. Ich war nicht mehr das Opfer, das darauf wartete, bis alles nur noch schlimmer werden würde. Ich wurde zornig, zornig auf das ganze Elend: Magenschmerzen, Erkältungen, die ewigen Abmagerungsdiäten und das Gespenst »Krebs«. Ich hatte genug davon. Wenn mir tatsächlich bestimmt war, in die Krebsstatistik einzugehen, dann wenigstens nicht ohne Kampf. Ich schwor mir, daß ich nicht bereit sein würde, *etwas derartiges geschehen zu lassen*. Ich nahm mir vor, alles zu tun, um meinen allmählichen Verfall und mein Ableben zu verhindern. Ich löste mich aus allen bestehenden Verpflichtungen, um mich ganz dem Studium der Gesundheit widmen zu können. Allmäh-

lich wurde ich aufgeregt. Ich wußte, daß ich einen langen Weg vor mir hatte, aber ich war zuversichtlich. Der Magen schmerzte zwar immer noch, aber meine Einstellung hatte sich geändert. Ich dachte daran, Arzt zu werden, den Krebs zu besiegen, Millionen von Leben zu retten. Das schien mir ein guter Anfang zu sein.

Ich begab mich auf die Suche, besuchte verschiedene Institute, um herauszufinden, welche Richtung ich einschlagen sollte. Ich wollte Gesundheit, also schien es mir richtig, Gesundheit zu studieren. Wenn jemand reich sein möchte, wird er kaum die Armut zu erforschen trachten, um reich zu werden. Während ich jedoch von einer Institution zur anderen wanderte, fragend, wie ich am besten die Grundlagen der Gesundheit studieren könnte, wurde mir wieder und immer wieder gesagt, daß ich das Studium der *Krankheiten* aufnehmen müsse. Die Lehrpläne boten viele Kurse in »Pathologie«, der Lehre von den Krankheiten, nicht aber in Sachen Gesundheit. Ich konnte es nicht begreifen. »*Wollen Sie damit sagen, daß es einen Begriff gibt, der das Studium der Krankheit bezeichnet, aber keinen für das Studium einer so wichtigen Sache wie die der Gesundheit? Warum?*«

Meine Begeisterung begann zu schwinden. Ich wurde immer enttäuschter. Allmählich fing ich an zu glauben, das Leben spiele mir perverse Streiche, dann nämlich, wenn ich Ärzte um ihren Rat bat, wie ich meine Gesundheit verbessern könne, und nicht selten feststellen mußte, daß einige von ihnen genau so übergewichtig waren wie ich. Viele waren kahl, hatten eine teigige Haut, ja sie *rauchten* sogar! Fragte ich sie, ob sie ihre eigenen Ratschläge beachteten, bekam ich zur Antwort: »*Nicht ich bin der Patient, sondern Sie!*« Ja, ich verstand. Es wurde mir allmählich klar, daß der traditionelle Weg zur Heilkunst nicht der war, den ich gehen wollte. Leider enthielten die gelben Seiten des Telefonbuches keine Hinweise auf »Alternative Medizin«. Nicht, daß es solche Lehrstätten nicht gäbe, wer aber hatte

schon von ihnen gehört? Mein Hochgefühl ließ nach, nicht aber mein Engagement. Ich wußte, daß etwas geschehen müsse.

Ich beschloß mein Glück »unterwegs« zu suchen. Irgendwas sagte mir, daß ich, falls ich Augen, Ohren und *Geist* offenhielte, finden würde, was ich suchte. Und so war es auch. Ich hatte bereits Tausende von Meilen hinter mich gebracht, als ich nach Santa Barbara kam, nicht mehr als 150 km von meinem Ausgangspunkt entfernt. Es gefiel mir dort sehr und ich hatte ein gutes Gefühl. Es ist ein Ort zum Erholen und Sonnenbaden, auch wenn mich meine Magenschmerzen weiter an den Grund meines Daseins erinnerten. Kurz nach meiner Ankunft lernte ich das strahlendste Beispiel lebendiger Gesundheit kennen, das mir je begegnet war. Dieser unbegreifliche Mensch führte mich in eine Philosophie der Gesundheitsfürsorge ein, die mein Leben für immer zum Besseren wandte. Diese Philosophie heißt Natürliche Gesundheit.

»Natürliche Gesundheit« (englisch: *Natural Hygiene*) klingt nach Zähneputzen. Hinter-den-Ohren-Waschen, stimmt's? Genau so dachte ich auch. Aber das stimmt nicht ganz. Wie ich bald herausfinden sollte, gehört sehr viel mehr dazu.

Geschichte und Hintergrund der Natürlichen Gesundheitslehre haben wir in »Fit für's Leben« im Zusammenhang mit Gewichtsreduzierung und Energiesteigerung beschrieben. Aber diese Lehre umfaßt sehr viel mehr. Sie beinhaltet alles, was für ein langes Leben, für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig ist. Die Anweisungen sind einfach, vernünftig und sachbezogen. Die Erklärungen sind leicht verständlich, gut begründet, in der praktischen Durchführung überzeugend. Wer sie befolgt, wird ein hohes Maß persönlichen Wohlbefindens erreichen.

Meine Gebete waren erhört worden, etwas Bedeutendes war in mein Leben getreten. Ich wußte es, denn der Mensch, der mich in die Lehre für Natürliche Gesundheit einführte, *sah wie die personifizierte Gesundheit aus*: Klare Augen, glänzendes Haar, fast durchsichtige Haut, kein Übergewicht und eine über-

schäumende Lebensfreude, wie ich sie lange nicht mehr erlebt hatte. Das Entscheidende aber kam für mich, als ich ihn fragte, ob er jemals Magenschmerzen habe. Die Antwort war ein schlichtes »Nie!«

Ich erzählte ihm, daß ich seit mehr als zwanzig Jahren an stechenden Magenschmerzen litt, daß mein Vater dieselben Schwierigkeiten gehabt hatte und an Magenkrebs gestorben war, und daß ich sicher war, das gleiche Schicksal zu erleiden. Er riet mir, nach den Grundsätzen einer sinnvollen Nahrungsmittelzusammenstellung zu leben, um zu sehen, ob mir damit Erleichterung verschafft werden könnte. Von diesem Tag an hatte ich keine Magenschmerzen mehr. Ja, Sie haben schon richtig gelesen: Ich übertreibe ganz bestimmt nicht. Zwanzig Jahre Schmerzen und Leiden waren mit einem Tag vorbei. Ich konnte es nicht glauben. Ich wartete darauf, daß die Schmerzen wieder auftreten würden. Sie kamen nie wieder. Nun begann ich mich für die Sache zu interessieren, befaßte mich mit weiteren Grundsätzen der Natürlichen Gesundheitslehre. Innerhalb kurzer Zeit wurde ich meine Kopfschmerzen und Erkältungen los, verlor über zwanzig Kilo, und das alles, *obwohl* ich weiter aß!

Nirvana, selige Ruhe.

Das war 1970. Seither habe ich nicht mehr unter körperlichen Problemen gelitten, und ich habe auch nicht zugenommen. Sie können sich nicht vorstellen, mit welcher Freude, Aufregung, und Begeisterung ich alles über die Natürliche Gesundheitslehre zu lernen und erforschen versuchte. Natürlich wollte ich auch wissen, wo man das Studium dieser Lehre ernsthaft betreiben konnte. Ich erfuhr, daß es eine 150jährige Geschichte der Natürlichen Gesundheitslehre gab, mehr Bücher über sie geschrieben worden waren, als ich jemals lesen konnte, es aber dennoch keine Möglichkeit gab, entsprechende Kurse zu besuchen. Ich konnte es nicht glauben! Es war, als ob man mir von einer Schatzkiste erzählt hatte – voller kostbaren Juwelen –, an die man aber nicht herankommen konnte. Wie war es möglich, daß

es einen wirkungsvollen und allgemein gültigen Weg zur Gesundheit geben sollte, der dennoch so unbekannt war, daß es nicht einmal einen Ort gab, wo man etwas über ihn erfahren konnte? Wie konnte dieses kostbare Wissen, so kostbar wie das Leben selbst, all die Zeit geheimgehalten worden sein?

So las ich, ganz auf mich selbst gestellt, jedes Buch zu diesem Thema, das ich in die Hand bekommen konnte und suchte die Bekanntschaft von Menschen, die ihre Lebensweise nach den Grundsätzen dieser Lehre ausgerichtet hatten.

Drei Jahre später ließ ich mich in Los Angeles nieder und – beriet auf privater Basis Interessierte über die Natürliche Gesundheitslehre, während ich meine Studien fortsetzte.

## Natürliche Gesundheit: Die Lehre von der Wissenschaft gesunden Lebens, die nicht vergehen wollte

Ich pries mich glücklich, die Lehre von der Natürlichen Gesundheit entdeckt zu haben, obwohl die Schulmedizin jahrelang bemüht war, sie lächerlich zu machen und zu unterdrücken. Nach einem achtjährigen, unabhängigen Studium erfuhr ich zu meiner großen Freude, daß 1978 ein Fernlehrgang über die Lehren der Natürlichen Gesundheit angeboten wurde.

Das *American College of Health Science* (Amerikanische Akademie für Gesundheitswissenschaft) wurde in den späten siebziger Jahren gegründet. Diese Akademie ist nicht staatlich anerkannt.

Wissen Sie, warum Institute, die Lehrgänge über alternative Medizin anbieten, nicht zugelassen werden? Anfangs dieses Jahrhunderts gewährten die *Rockefeller-* und die *Carnegiestiftung* den Medizinischen Hochschulen hochherzige Zuschüsse. Ihr Ziel war es, einen achtbaren, medizinischen Berufsstand für Leute aus der oberen Schicht zu schaffen, ein Stand, dessen Lehrmeinung auf medikamentöser Therapie aufbaut. Zufälligerweise waren die *Rockefellers* zu diesem Zeitpunkt schon in der Pharmaindustrie tätig. Es gab damals viele verschiedene Richtungen in der Gesundheitsvorsorge. Medikamente wurden hauptsächlich von den Wohlhabenden benutzt, während ein Großteil der Bevölkerung eher den Hausmitteln zugeneigt war. 1909 sandte die *Carnegie-Stiftung* einen Mann namens *Abraham Flexner* aus, mit dem Auftrag, alle im Lande existierenden Institute aufzusuchen, die auf dem Gesundheitssektor für die Ausbildung zuständig waren: sowohl die großen als auch die kleinen, bescheidenen. Dieser einzelne Mann, der nur eine

Fachrichtung repräsentierte, sollte die Entscheidung darüber fällen, welche Schulen Zuschüsse bekommen sollten und welche nicht.

*Flexner* wählte als Empfänger für die großzügigen Spenden nur die größeren, wohlhabenderen Institutionen aus, die bereit waren, sich der von *Carnegie* und *Rockefeller* bevorzugten Richtung medikamentöser Therapie anzuschließen. Für kleinere Schulen und für die naturheilkundlich orientierten gab es nur die Wahl, sich ebenfalls anzupassen oder zu schließen. Nach *Flexners* Meinung waren sie es ohnehin nicht wert, weitergeführt zu werden. Der Wunsch der Bevölkerung nach freier Wahl der Behandlung wurde nicht einmal erwogen.

Der heute verurteilte »Flexner Report« von 1910 war der Sargnagel für die Vielfalt von Behandlungsmöglichkeiten in den USA. Alternative Institute schlossen reihenweise, darunter sechs der acht medizinischen Institute für Schwarze und sämtliche Institute, die Frauen zum Studium zugelassen hatten. Diejenigen, die sich wehrten, wurden von vandalisierenden Horden zerstört. Die neue, von der *Rockefeller-* und der *Carnegie-Stiftung* sanktionierte medizinische Elite hatte kein Interesse daran, den Bereich der Gesundheitsfürsorge mit denen zu teilen, die eine andere Richtung vertraten, und sie hatten nicht die Absicht, ihre kostspielige Ausbildung Schwarzen, Frauen oder Laien zugänglich zu machen. (*Flexner* hatte sich in seinem Bericht tatsächlich darüber beklagt, daß es im vergangenen Jahrhundert durch öffentlichen Druck jedem »ungehobelten Burschen« möglich gewesen sei, eine medizinische Ausbildung anzustreben.) Von nun an waren die Türen für alle geschlossen, die nicht der weißen männlichen Mittel- und Oberschicht angehörten.

Als Folge des gesetzlichen Drucks, den die *Carnegie-* und die *Rockefeller-Stiftung* ausüben konnte, wurden strenge Staats- und Bundeszulassungsgesetze und -regelungen erlassen. Auf diese Weise kam nur die von diesen Stiftungen bevorzugte medizinische Fachrichtung in den Genuß der staatlichen Anerken-

nung. Dies geschah in der unverkennbaren Absicht, abweichende Lehrmeinungen und Behandlungsformen, die der Öffentlichkeit zugänglich gewesen waren, auszuschalten, um so ein Monopol im Gesundheitswesen zu garantieren.

Die folgenden Feststellungen verdeutlichen dies; sie stammen von *Dr. W. A. Evans, Commissioner of Health* (Bevollmächtigter des Gesundheitswesens) in Chicago und wurden am 16. September 1911 vom *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht: »*Ich bin der Meinung, daß es für den medizinischen Berufsstand das Vernünftigste ist, in jeder der großen Gesundheitsbewegungen präsent und tätig zu sein und die Stellungen in den Gesundheitsabteilungen der Ämter, der Tuberkulosefürsorge, der Wohlfahrtsinstitute für Kinder und Kleinkinder, der Wohnungsämter usw. zu besetzen. Es muß für die Öffentlichkeit selbstverständlich sein, in allen Belangen der Gesundheitsfürsorge automatisch an Ärzte zu denken und nicht an Soziologen oder Sanitäringenieure [Evans Bezeichnung für Anhänger der Natürlichen Gesundheitslehre]. Davon hängt die Zukunft des Berufsstandes ab; er kann es sich nicht leisten, Nichtmediziner diese Stellungen zu überlassen.*«

**Der Berufsstand kann es sich nicht leisten, Nichtmedizinern diese Stellungen zu überlassen!**

Während der folgenden Jahrzehnte wurde jede Art von Behandlung, die nicht der schulmedizinischen Richtung folgte, verfemt oder zum Untertauchen gezwungen. Die Homöopathie und die Geburtshilfe durch Hebammen gerieten in Acht und Bann, genau wie die Lehre der Natürlichen Gesundheit. Die Chiropraktik wurde derart in Verruf gebracht, daß sie nur knapp dem gleichen Schicksal entging.

Nun – dem Himmel sei Dank – scheinen die Dinge in Bewegung zu kommen. In einigen Staaten ist die freie Wahl der Behandlung bereits gesetzlich verankert. Zwar bekommen die Schulen der alternativen Gesundheitsfürsorge immer noch keine staatlichen Zuschüsse und auch offensichtlich keine medizini-

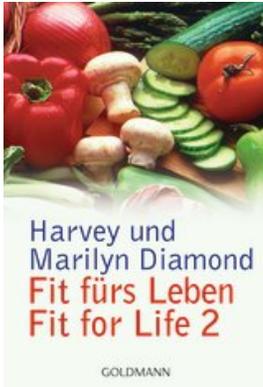
sche Approbation. Nichtsdestoweniger florieren sie, da die Menschen nach neuen Antworten auf die Probleme suchen, die von der Schulmedizin nicht gelöst werden konnten. Als Folge der nun frei zur Verfügung stehenden nichtmedizinischen Informationen befinden wir uns inmitten einer neuen, populären Gesundheitsreformbewegung. Redefreiheit und Freiheit in der Wahl der Behandlung erstrecken sich endlich auch auf den Bereich der Gesundheitsfürsorge.

Die Alternativen kamen nicht aus dem Nichts. Die Öffentlichkeit verlangte nach ihnen. Während der letzten dreißig Jahre haben überzeugte Männer und Frauen sich trotz aller Behelligungen, ja sogar trotz Androhung von Gefängnisstrafen nicht abhalten lassen, dem Verlangen der Öffentlichkeit zu folgen. (Vertreter der Natürlichen Gesundheitslehre, wie *Dr. Herbert M. Shelton*, *Dr. William Benesh* und *Dr. Gian-Cursio* waren tatsächlich ins Gefängnis gekommen, weil sie von der Schulmedizin nicht geheilte Krebskranke erfolgreich behandelt hatten.)

Ich selbst erhielt mein Diplom als Ernährungswissenschaftler im Februar 1983 von der Amerikanischen Akademie für Gesundheitswissenschaften. Nein – diese Akademie ist nicht staatlich anerkannt, dafür haben die *Abraham Flexners* von heute schon gesorgt. Aber es ist die einzige Institution, die das Studium der Natürlichen Gesundheitslehre anbietet. (In Deutschland werden die über hundert Lektionen des Fernlehrgangs als Studienbriefe von der Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V., 27718 Ritterhude, herausgegeben.)

Das bringt mich jetzt zu einem Thema, das besprochen werden muß: staatliche Anerkennung.

Als einige der Ernährungsfachleute schließlich erkannten, daß ihre Angriffe gegen die in »Fit für's Leben« publizierten Erkenntnisse erfolglos blieben, weil einfach zu viele Menschen ganz offensichtlich davon profitierten, beschlossen sie stattdessen, *mich* anzugreifen, nach dem Motto. »Wenn dir die Botschaft nicht gefällt, greife den an, der sie bringt.« Sie behaupten



Harvey Diamond, Marilyn Diamond

**Fit fürs Leben**

Fit for Life 2

Taschenbuch, Broschur, 640 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-13621-6

Goldmann

Erscheinungstermin: März 1992

Für alle Fit for Life-Enthusiasten! Jetzt erscheint die Fortführung des Weltbestsellers sowie ganzheitlich- und praxisorientierten Fitness-Ratgebers. Hier wird neben Ernährungsinformationen ein 14-Tage-Programm vorgestellt, das auf den Alltag zugeschnitten ist und mit dem sich problemlos Gesundheit und Vitalität stärken lassen. Mit vielen Rezepten und Tips zur Körperentgiftung, unschädlichen Pflegemitteln und heilsamen Lebensweise.