



GOLDMANN

Buch

Millionen Leser auf der ganzen Welt haben inzwischen das Ernährungskonzept »Fit fürs Leben« für sich entdeckt. Denn es ist ganz einfach: Durch das Befolgen dreier Grundregeln wird man mit einer robusteren Vitalität und einer Steigerung des Leistungsvermögens entlohnt und findet auf schonende, harmonische Weise zu einer schlankeren Linie.

Die Autoren räumen auf mit lästigem Kalorienzählen und kulinarischer Enthaltensamkeit und treten stattdessen ein für eine Ernährungsform, die die natürlichen Verdauungszyklen unterstützt und den Körper damit gesund erhält. Mit »Fit fürs Leben« lässt sich dauerhaft und gefahrlos abnehmen – ohne die Freude am Essen zu verlieren!

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 Arbeit als Autor unterrichtet er Ernährungslehre am »Institut für ganzheitliche Studien«, ebenfalls in Santa Monica.

Marilyn Diamond ist eine international bekannte Ernährungswissenschaftlerin, die über dreißig Jahre lang die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit erforscht hat.

Von den Autoren außerdem bei Goldmann erschienen

Fit fürs Leben. Fit for Life 2 (13621)

Marilyn Diamond
Harvey Diamond

Fit fürs Leben Fit for Life

Aus dem Amerikanischen
von Irmgard Hagen

GOLDMANN

Die Verfasser geben weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnen sie die Anwendung einer Diät als Behandlungsform für Krankheiten ohne medizinische Beratung. Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht des Verfassers, Diagnose zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen auf dem gesundheitlichen Sektor anzubieten und die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt im gegenseitigen Suchen nach Gesundheit 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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

62. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2005
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

© 1986 der deutschsprachigen Ausgabe
NaturaViva VerlagsGmbH, Waldthausen Verlag
© 1985 der Originalausgabe Harvey und Marilyn Diamond

Originaltitel: Fit for Life
Originalverlag: Warner Books, Inc., New York
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: Stockfood.com/Maximilian Stock Ltd.
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
JE · Herstellung: Han
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-13533-2

www.goldmann-verlag.de

Widmung

Wir widmen dieses Buch in liebevoller Zuneigung unseren drei bezaubernden Kindern Greg, Lisa und Beau sowie allen Kindern dieser Welt, deren Gesundheit uns am Herzen liegt.

Hinweis

Im »Fit fürs Leben«-Ernährungsprogramm finden Sie viele Früchte und Gemüsesorten. Einige davon sind Ihnen möglicherweise unbekannt oder in Ihrer Gegend nicht erhältlich. Denken Sie immer daran, dass es die Einhaltung der grundlegenden Prinzipien des »Fit fürs Leben«-Programms ist, die den Erfolg garantiert. Sie können die gleichen Ergebnisse erzielen, wenn Sie einheimische Früchte und Gemüse verwenden.

Auf den Seiten 222 bis 239 finden Sie eine reichhaltige Auswahl von Früchten und Gemüsen und anderen wichtigen Grundnahrungsmitteln. Es handelt sich hierbei sozusagen um das vitale Rohmaterial des »Fit fürs Leben«-Programms. Co-Autorin Marilyn Diamond stellt Ihnen anheim, daraus Ihre eigene Auswahl zu treffen. Bedenken Sie, dass Obst- und Gemüsegeschäfte, Naturkostläden, Reformhäuser und inzwischen auch viele Supermärkte ihre Auswahl an Früchten, Gemüsen und anderen Naturprodukten ständig erweitern, um das Angebot der Nachfrage nach gesunder Ernährung anzupassen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Edward Traub	11
Teil I – Die Grundsätze	19
Einleitung	21
1. Abmagerungskuren nützen nichts!	30
2. Natürliche Gesundheit	35
3. Die natürlichen Körperzyklen	49
4. Die Theorie des gestörten Stoffwechsels	53
5. Grundsatz I: Nahrung mit hohem Wassergehalt	59
6. Grundsatz II: Richtige Lebensmittelkombination ...	75
7. Grundsatz III: Richtiger Obstverzehr	95
8. Die Entgiftungstheorie	118
9. Eiweiß (Protein)	128
10. Milch und Milchprodukte	153
11. Bewegung	168
12. Sie sind, was Sie denken, das Sie sind	174
13. Die am häufigsten gestellten Fragen	178
Teil II – Das Programm	201
Einführung	203
1. Frühstück	211
2. Frisches Obst und frisch gepresste Säfte	217
3. Energieleiter	220
4. Einkaufsliste	222

Inhaltsverzeichnis

5. Salat als Hauptgericht 240
6. Grundsätzliche Verhaltensregeln 246

Der Vier-Wochen-Plan 251
Schlusswort 380
Bibliographie 383
Stichwortverzeichnis 399

Vorwort

»Fit fürs Leben« ist wie eine Offenbarung. Es gibt keine Schuldgefühle, keine Gebote, keine Verbote. Sie werden rasch gesund, schlank und voller Energie. Den Rhythmus bestimmen Sie selbst. Sie können den Weg, der zur Gesundheit führt, schnell oder langsam gehen, ganz wie Sie wollen. Sie brauchen Ihre bisherigen Lieblingsspeisen und -getränke wie Schokolade, Steaks, Kekse und Bier nicht zu verschmähen. Das ist alles erlaubt, sagen Harvey und Marilyn Diamond. Aber schon kleine Veränderungen in Ihrer Lebensweise, kleine ständige Bemühungen werden mit einer besseren Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden belohnt.

Meine eigene Erfahrung? Ich habe in zwei Monaten 18 Pfund abgenommen. Gelegentlich esse ich Fisch oder Geflügel, trinke auch mal ein Bier und esse Brezeln dazu. Endlich kann ich auch einen Fernsehfilm anschauen, ohne Schokolade, Kekse oder Chips in der Hand haben zu müssen.

»Fit fürs Leben« ist ein wichtiges Buch. Ihm gebührt ein Platz im Bücherregal neben anderen Büchern der ganzheitlichen Medizin.

Ganzheitliche Medizin ist eine Wissenschaft, die auf der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens basiert, die eine natürliche Behandlung des Patienten erlaubt, ihn nicht als Kranken oder Problemfall einstuft, sondern als einen Menschen, der beim

Ausgleich seiner physischen, emotionalen, geistigen und seelischen Ordnung Hilfe braucht. Wenn diese Bereiche harmonisch aufeinander abgestimmt sind, fügen sie sich zu einer Einheit von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden, zu einem Gefühl des Wohlseins. Bisher sah der Arzt seine höchste Berufung dann erfüllt, wenn er einen krankhaften Prozess in seinem frühesten Stadium durch sein Geschick, seine Urteilsfähigkeit und seine Weisheit zu erkennen vermochte und dem Problem dann durch chirurgische und medizinische Maßnahmen oder Bestrahlung begegnen konnte. Der Arzt von heute benutzt seine Kenntnisse, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen, er arbeitet auf die Gesundheit hin orientiert. Er unterstützt Faktoren, die zur Homöostase, dem natürlichen, dynamischen Gleichgewicht des Körpers beitragen. Anstatt sich auf die medizinische Behandlung körperlicher Krankheitserscheinungen zu konzentrieren oder schlecht funktionierende Organe zu entfernen und es dabei zu belassen, sieht der Naturarzt seine Aufgabe darin, dem Patienten dabei zu helfen, seine Gemütsruhe, geistige Gelassenheit, sein körperliches Leistungsvermögen und seinen Seelenfrieden wiederzugewinnen.

Der menschliche Körper kann eine Lebensdauer von 140 Jahren erreichen, oder anders ausgedrückt, zweimal so lang wie unsere gegenwärtige Lebenszeit.

Trotz großer medizinischer Fortschritte haben wir dieses Ziel erst zur Hälfte erreicht. »**Fit fürs Leben**« und die Diamonds haben uns auf diesem Weg ein großes Stück weitergebracht, sowohl bei der Verlängerung der Lebensdauer als auch bei der Verbesserung der Lebensqualität – ein perfektes Beispiel ganzheitlich verstandener Medizin. »**Fit fürs Leben**« sieht in der Aufnahme der Nährstoffe ein Mittel zum Energieausgleich. Eine

wirkungsvolle Nahrungsaufnahme und ebenso wirkungsvolle Ausscheidung der Nahrungsreste schaffen für den Körper ein Gleichgewicht. Er wird dann weder zu dünn noch zu dick und erhält sich ein Höchstmaß an Kräften, das ihn in die Lage versetzt, die Gesundheit wiederzugewinnen oder Krankheiten abzuwehren.

»**Fit fürs Leben**« entkräftet die orthodoxen medizinischen Dogmen über die vier Grundnahrungsgruppen sowie die Ansichten, Milch sei gesund, Eiweiß von großer Bedeutung und Kalorien zählen notwendig, um abzunehmen.

In unserem stressgeplagten Zeitalter ist das Wissen um richtige Ernährung von allergrößter Bedeutung. Nahrungsmittel werden durch chemische Zusätze, Konservierungsstoffe, künstliche Geschmackszutaten, durch Entwässerung, Konzentrieren, Tiefkühlen und durch die Behandlung mit Mikrowellen verändert. Auf dem Ernährungssektor ist eine Neuorientierung erforderlich, die nicht weniger bedeutsam ist als Ignaz Semmelweis' Forderung an die Ärzte, sich vor chirurgischen Eingriffen und bei der Geburtshilfe die Hände zu waschen.

Es ist erst hundert Jahre her, seit diese Erkenntnis der Wissenschaft zugänglich wurde. Nur hundert Jahre sind vergangen, seit die Wissenschaft den Aderlass, das Abführen und die Blutegelbehandlung, die ein fester Bestandteil des Lebens unserer Großeltern waren, gestoppt hat. Unsere heutigen Versuche, Kalorien zu zählen und abzunehmen, werden vielleicht von unseren Enkelkindern als die Narretei unserer Generation angesehen.

»**Fit fürs Leben**« ist das Beispiel für ganzheitliche Medizin als eine Wissenschaft, die der Energie grundlegende Bedeutung bei-

misst. Sowohl die ganzheitliche Medizin als auch dieses Buch sind verbraucherorientiert, beide bemühen sich, die Kluft zwischen früherem biologischem Verständnis und neuen psychologischen Erkenntnissen zu überbrücken. Diese Erkenntnisse haben ans Tageslicht gebracht, dass unser Körper heilende Substanzen selbst produziert. Endlich sind wir fähig zu begreifen, wie ungeheuer mächtig die Heilkräfte unseres Körpers sind, dass sie uns gesund machen und gesund erhalten können. Die ganzheitliche Medizin verschmilzt das Wissen jahrhundertalter vorbeugender medizinischer Konzepte aus hunderten verschiedener Kulturen mit dem modernen Bedürfnis, Stress zu reduzieren, Konflikte zu lösen, schädliche Lebensweisen zu vermeiden und Verhaltensmuster zu ändern, die zu Übergewicht und Fettsucht geführt haben und dadurch Erkrankungen der Herzkranzgefäße, hohen Blutdruck, Magengeschwüre, Rückenschmerzen, Migräne, Arthritis, Schlaganfälle und Krebs mitverursachen.

Die ganzheitliche Medizin setzt sich zum Ziel, Gemütsruhe und Seelenfrieden mit körperlichem Leistungsvermögen zu vereinen. Sie verbindet die holistischen (ganzheitlichen) Konzepte der Lebensart des »Lotuslandes« Kalifornien mit den Konzepten der vorbeugenden Medizin, die im »Mekka« der Medizin in Boston entstanden sind.

Die Ärzte an der Ostküste der Vereinigten Staaten, von der Harvard-Universität geprägte Traditionalisten, weisen darauf hin, dass die Ärzte bei 80 % aller Krankheitsfälle nicht mehr helfen können, dass die Internisten und Chirurgen nur noch 10 % ihrer Patienten heilen können, die restlichen 10 % aller Erkrankungen Folgeerscheinungen chirurgischer Fehler darstellen oder als Folge der Nebenwirkung von Medikamenten auf-

treten. Sie erklären, dass der Gesundheitszustand der Menschen in den 80er Jahren nicht davon abhängig sein wird, was andere für sie tun, sondern davon, was sie bereit sind, selbst für sich zu tun. Die Ärzte aus dem Westen der USA in Los Angeles, Stanford und Berkeley pflichten dem aus ganzem Herzen bei und weisen beständig auf Lachen, Hoffnung, Glaube und Liebe als die grundlegenden Voraussetzungen der Gesundheit hin. Durch die ganzheitliche Medizin werden beide Richtungen miteinander verbunden. Die ganzheitliche Medizin bietet den Patienten eine Kombination von traditioneller und holistischer Richtung: Diät, Bewegungstraining, Sonneneinwirkung, Ruhe, Massagen und Gebet stehen in enger Verbindung mit medikamentöser und chirurgischer Behandlung sowie dem Einsatz von technisch hochentwickelten medizinischen Apparaten.*

Es wurde mir die Ehre zuteil, Wesen und Art ganzheitlicher Medizin der kalifornischen Ärztesgesellschaft, der amerikanischen Akademie für Kinderheilkunde in Detroit und der nationalen Akademie der Wissenschaften in Washington, D.C., vorzustellen. Die ganzheitliche Medizin ist ein Ansatz, Gesundheit biosozial und seelisch-geistig zu verstehen und mit Krankheit umzugehen. Persönliches Verantwortungsgefühl, Selbstwertgefühl sowie hohe Achtung vor dem Leben werden als primäre Voraussetzungen für Gesundheit angesehen. In der ganzheitlichen Medizin wird den wunderbaren Selbstheilkräften des Körpers die Fähigkeit zugesprochen, jede Art von Krankheit

** Kaliforniens beste Vertreter der ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitsvorsorge sind u.a. Norman Cousins, George Leonard, David Harris, Dr. Charles Kleeman, Dr. Karl Pribram, Dr. Harold Bloomsfield, Dr. Paul Brenner, Dr. Brugh Joy und Dr. Ron Pion. Die Vertreter der Bostoner Richtung der vorbeugenden Medizin sind u.a. Dr. Julius Richmond, Dr. Franz Ingelfinger, Dr. Rick Ingrasci und Dr. Herbert Benson.*

zurückbilden zu können. Sie versteht den Körper als ein Energiesystem und glaubt, dass Gesundheit zu wichtig ist, um sie einfach der Wissenschaft zu überlassen, aber auch zu wichtig, um unwissenschaftlich damit umzugehen.

Wissenschaft ist nur der Versuch des menschlichen Geistes, Naturgesetze zu erklären. »Fit fürs Leben« erklärt Ernährung in naturgesetzlichen Begriffen und nicht in Vorstellungen, die sich der menschliche Geist bis jetzt davon gemacht hat. Als Harvey Diamond mich bat, das »Fit fürs Leben«-Manuskript durchzulesen, sagte er mir, dass ich berechtigt sei, alles das zu ändern, was meine Mediziner-Kollegen in irgendeiner Weise vor den Kopf stoßen könnte. Seine Absicht sei nicht, Widerstand zu erzeugen, sondern Verständnis zu fördern. Nun gut, das Buch ist ein Rippenstoß gegen viele medizinische Theorien, aber keine Beleidigung. Es erklärt die Lehren der Schulmedizin über Ernährung für veraltet, ja sogar gefährlich, und kennzeichnet die uns lange gelehrteten Dogmen als reine, ungesunde Beeinflussung, die aus kommerziellen Gründen von der Milchwirtschaft, der Zucker- und Fleischindustrie und der Gastronomie verbreitet worden sind.

Meinen Kollegen kann ich nur sagen, dass sich unter dem Wust chemischer Gleichungen, die wir gelernt haben, Energie befand. Alles ist Energie. Der Körper ist ein Energiesystem. Unsere Organe sind Ansammlungen von Zellen mit gleichen Schwingungen. Die Zellen haben nicht nur histologische Ähnlichkeit, sie haben die gleiche energetische Frequenz. Homöostase hält sie zusammen. Wird die Zellenergie gestört, sprechen wir von Krankheit.

Auf Energie basierende Systeme funktionieren optimal, wenn sie den richtigen Brennstoff bekommen. Ein gesundes, dynamisches Zellgleichgewicht wird durch Energieaufnahme, die der Energieabgabe entspricht, aufrechterhalten. Der Brennstoff der Nahrungsmittel hat die größte Wirkung in seiner von der Natur gegebenen Form, denn auch unser Körper ist von der Natur gegeben. Es gibt keine wogenden Weißbrotfelder. In Dosen konserviert, mit Mikrowellen behandelt und gekocht, ist Nahrung nicht mehr natürlich. In der Natur schwimmt Obst nicht in Zuckersirup, der mit Chemikalien und Konservierungsmitteln durchsetzt ist. In unseren Flüssen fließen keine »soft drinks« (Limonaden). So wie wir heute Nahrungszustände und »junk food« (Imbissnahrung) als selbstverständlich hinnehmen, haben wir auch das Rauchen jahrelang als selbstverständlich hingegenommen und die Gefahr ignoriert. Energie, die uns durch natürlich vorkommende Nahrung in unverfälschtem Zustand zur Verfügung steht, ist die Energie, die von unserem Körper gebraucht wird. Ein neues Gesundheitsbewusstsein verbreitet sich im Land, getragen von Verbraucherbewusstsein, Bedürfnis nach körperlicher Bewegung, Stressreduzierung, einer Nichtraucherkampagne und der Erkenntnis, wie wichtig eine richtige Ernährung ist. »Fit fürs Leben« kommt im richtigen Moment. Es stellt einen wichtigen Beitrag dar zu gesünderem Leben und für die Medizin der Zukunft – ein System, das die Gesundheit und nicht die Krankheit in den Mittelpunkt stellt.

Dr. Edward A. Taub

Präsident der Stiftung für Gesundheitsbewusstsein,

(Foundation for Health Awareness)

Professor der Universität von Kalifornien,

Irvine-Gründer,

Ganzheitsmedizin.

Teil I

»Fit fürs Leben«

Die Grundsätze

Harvey Diamond

Einleitung

Gehören Sie zu jenen, die versuchen, abzunehmen, das Gewicht zu halten und trotzdem Freude am Essen behalten möchten? Wenn Ihre Antwort auf diese Frage »Ja« ist, dann können Sie sich jetzt freuen, denn dieses Buch wird Ihnen die Möglichkeit dazu geben.

Dieses Buch ist das Ergebnis einer über 15-jährigen intensiven Forschung über die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung und unserer körperlichen Gestalt und Beschaffenheit. Wenn Sie vom Karussell der Diäten genug haben und nach einer praktischen und vernünftigen Lösung suchen, die Ihnen eine absolute Kontrolle über Ihr Gewicht gestattet, finden Sie hier aufregend Neues. Sie werden erfahren, wie man dauerhaft abnehmen und trotzdem essen kann. Ich weiß, dass einige von Ihnen jetzt denken werden, das ist zu schön, um wahr zu sein. Mir ging es ebenso, aber ich habe durch Erfahrung gelernt, dass man sich tatsächlich zu seinem Wunschgewicht hinesen kann – ohne vorherige Hungerkur!

Wäre es nicht herrlich, mit Genuss essen zu können, sich immer satt zu fühlen, sich auf eine Mahlzeit zu freuen und – als das Wichtigste – immer ein vernünftiges Gewicht zu haben? Genau darum geht es in »Fit fürs Leben«. Hier handelt es sich um *keine Diät*, sondern um eine Art zu essen, die als Lebensweise in Ihren Lebensstil eingebaut werden kann. Keine dogmatischen Verhaltensregeln, kein Kalorienzählen, keine Hungerkur,

keine Mengenbeschränkung, keine Verhaltenstherapie, keine Pillen oder Pülverchen, keine nur zeitweilige Maßnahme. Es handelt sich um Ernährungsgrundsätze, die Sie nach Lust und Laune – wie Sie es wünschen – anwenden können. Es wird kein Druck ausgeübt. Sie werden sich wohl fühlen, und Sie werden Erfolg haben.

Durch »Fit fürs Leben« erzielen Sie **dauerhafte Ergebnisse**. Wenn Sie diesen Richtlinien folgen, werden Sie essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen. Möglicherweise erscheint es Ihnen unglaublich, gut essen zu dürfen, keine Kalorien zählen zu müssen, Ihren Kühlschrank nicht abschließen zu müssen, keine Diät halten zu müssen, und doch ist es so. Es ist kein Traum, es funktioniert.

Vielleicht sind Sie es müde geworden, ständig gegen Ihr Gewicht zu kämpfen. Sie möchten ein für alle Mal eine Ernährungsweise finden, die funktioniert, auf die Sie vertrauen können. Sie möchten sicher sein, dass Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält, Ihnen gleichmäßig ausreichend Energie zur Verfügung steht und Ihr Gewicht – nach vielen Schwankungen – endlich stabil bleibt. Kurz gesagt, Sie wollen regelmäßig und gut essen, sich aber gleichzeitig nicht ständig um Pfunde und Zentimeter sorgen müssen.

In diesem Buch finden Sie dazu die erforderlichen Informationen. Keine Angst, es bedeutet nicht, dass Sie in Zukunft Ihren Speiseplan auf Körnerbrei, Salat und Weizenkeime umstellen müssen, dass der Nachtschrank aus geriebenen Karotten zu bestehen hat. Dieser Schule gehören wir nicht an! Um Sie zu beruhigen, werden wir Ihnen einen typischen Speiseplan vorstellen.

Gleich nach dem Aufwachen essen Sie **frische** Früchte oder trinken ein großes Glas frischen Fruchtsaft. Sie können nach Geschmack auswählen, was die Jahreszeit zu bieten hat: Orangen, Tangerinen oder Grapefruit. Wenn Sie eine Saftpresse besitzen, können Sie das Angebot erweitern auf Apfelsaft, Apfel-Erdbeer-Saft, Wassermelonensaft oder eine Mischung verschiedener Melonenarten. Wichtig ist nur, dass Sie den Tag mit frischen Früchten oder mit einem Fruchtsaft beginnen. **Sie können so viel Obst essen, wie Sie wollen, mit Ausnahme von Dosenobst.** (Darauf werden wir später noch zurückkommen.) Achten Sie darauf, Fruchtsäfte *langsam* in kleinen Schlückchen zu trinken. *Fruchtsäfte niemals hinunterstürzen!*

Nehmen wir an, Sie haben zum Frühstück Obstsaft getrunken und eine halbe Melone gegessen. Gegen zehn Uhr sind Sie wieder hungrig. Sie können dann frisches Obst essen, z. B. ein bis zwei Apfelsinen, einen Apfel, frische Pfirsiche, nochmal Melone, Nektarinen, Mandarinen oder einige Kirschen oder Trauben, je nach Jahreszeit. Sollten Sie nach den saftigen Früchten immer noch Hunger haben, können Sie ein oder zwei Bananen essen. Wichtig ist lediglich, dass Sie bis Mittag nur Obst essen, wenn Sie Appetit haben.

Zum Mittagessen gibt es eine große Schüssel Salat aus frischem Gemüse nach Wahl mit einer schmackhaften Salatsoße und, wenn Sie wollen, etwas Vollkorn-Toast mit Butter oder etwas Suppe. Auch ein Avocado-Sandwich mit Tomate, Gurke, Kopfsalat und Keimlingen, dazu etwas Mayonnaise oder Butter, wäre eine köstliche Bereicherung Ihres Speisezettels.

Zum Abendessen gibt es einen Salat aus frischem Gemüse oder einen großen Cocktail daraus, den Sie mit einer Saftpresse

selbst herstellen können. Danach Süßkartoffeln mit Butter, Reis oder im Ofen gebackene Kartoffeln, dazu eine Auswahl von gedünstetem Gemüse und Salat oder als Hauptgericht einen Reissalat à la Méditerranée oder Fleisch, Huhn, Fisch nach Wahl mit Gemüse und Salat. Zur Abwechslung eine köstliche Suppe mit getoastetem gebutterten Vollkornbrot. Es gibt unzählige Möglichkeiten und Ideen zum Ausprobieren. Es ist nicht langweilig! Es gibt genug zu essen, aufregend köstliche Mahlzeiten, die durch ihren Abwechslungsreichtum und ihre hochwertigen Nährstoffe zu Wohlbefinden und gutem Aussehen beitragen. Die meisten Gerichte werden Ihnen vertraut sein, so dass Sie keine Schwierigkeiten haben werden, dem Programm zu folgen. Neue und originelle Zubereitungen bringen Abwechslung.

Absolut neu in diesem Programm ist folgendes: *Nicht nur, was Sie essen, ist von Bedeutung, sondern von besonderer Wichtigkeit ist, wann Sie essen und wie die Mahlzeiten zusammengestellt sind.* Dieses »was«, »wann« und »wie« ist der entscheidende Faktor, der Faktor, nach dem Sie bis jetzt gesucht haben und der den Erfolg garantiert.

Das Aufregende an der Sache ist, dass hier ein vernünftiges Programm zum Abnehmen und zur Erhaltung der Gesundheit angeboten wird, eine Lebensweise, die zur täglichen Gewohnheit werden kann. Es funktioniert! Es ist neu und macht Spaß! Sie werden Erfolg haben! Keine Modediät, die nur für eine kurze Zeit wirkt. Nie wieder werden Sie die Enttäuschung erleben, mühsam heruntergehungerte Pfunde wieder zuzunehmen. Wann immer unerwünschte Pfunde sich einschleichen wollen, von jetzt an haben Sie es selbst in der Hand, Ihr Gewicht zu steuern. Im Gegensatz zu den so genannten Wunderdiäten, deren Ver-

sagen vorprogrammiert ist, ist das Übergewicht, das Sie nach unserem System verlieren, für immer fort.

»Fit fürs Leben« bietet ein sicheres und ausgewogenes Programm, das auf den natürlichen, physiologischen Gesetzen und Abläufen des menschlichen Körpers beruht. Darin liegt sein Erfolg. Alles im Leben – auch Ihr Körper – wird durch natürliche physikalische Gesetze reguliert, und nur im Einklang mit diesen natürlichen Gesetzen kann eine wirkungsvolle Gewichtsabnahme erfolgen.

Unser System basiert auf einer universellen Wahrheit, die bisher zu wenig verstanden wurde: **Eine sichere und dauerhafte Gewichtsabnahme steht in direkter Beziehung zu der Ihnen zur Verfügung stehenden Lebensenergie und zur wirksamen Verwendung dieser Energie, um Abfallprodukte (überschüssiges Gewicht) aus Ihrem Körper zu entfernen.** Der Schlüssel zu diesem System ist, dass dieses System mit Ihrem Körper arbeitet, um Energie freizusetzen. Mit dieser neuen Ansammlung von Energie arbeitet Ihr Körper automatisch, um Übergewicht loszuwerden. Je mehr Energie freigesetzt wird, umso mehr Gewicht werden Sie verlieren. Da Sie in Zukunft essen werden, um Energie freizusetzen, werden Sie mehr Energie als jemals zuvor zur Verfügung haben. Somit ist es ein wesentlicher Teil unseres »Fit fürs Leben«-Programms, Ihre Energiereserven zu mobilisieren.

Wir haben uns nicht nur die Gewichtsabnahme zum Ziel gesetzt, sondern auch die Behebung der persönlichen Energiekrise, von der so viele befallen sind, weil sie den richtigen Ablauf ihrer Körperfunktionen ständig behindern. Selbst wenn Sie es nicht nötig haben sollten, Gewicht zu verlieren, so werden Sie

durch dieses Programm einen bedeutenden Energieaufschwung erleben und Ihren Körper gesund erhalten.

Hören Sie auf, an Abmagerungskuren zu denken. Geben Sie die Diät-Mentalität auf. Wenn Sie aus irgendeinem Grund mit dem Programm nicht weitermachen können, machen Sie sich keine Sorgen. Wichtig ist nur, dass Sie so bald wie irgend möglich das Programm wieder aufnehmen. Da unser System kein zeitweiliges Verhaltensmuster, sondern ein Lebensstil ist, können Sie es nicht torpedieren. Sie können es zu jeder Zeit wieder aufnehmen, an jedem Punkt, und Sie werden sofort Resultate sehen. Je enger Sie sich jedoch an die empfohlenen Richtlinien halten und je weniger Sie vom Wege abgehen, umso schneller werden Sie an Gewicht verlieren und die besten Ergebnisse erzielen.

Dr. Ralph Cinque vom Gesundheitssanatorium in Yorktown, Texas, schreibt im Gesundheits-Reporter: »Die Amerikaner haben sich an Beibtheit gewöhnt, trotzdem handelt es sich keinesfalls um einen allgemein akzeptierten Zustand. Alle langlebigen Menschen auf der Welt, von Asien bis Südamerika und

Anmerkung der Redaktion: »Üblicherweise angegebenes Standardgewicht« ist eine sehr ungenaue Angabe. Die bei uns üblichen Standardgewichte (nach Broca cm -Körperlänge über 100 abzüglich 10 % = optimales Gewicht in kg) basieren auf früheren Statistiken amerikanischer Versicherungen. Erneute statistische Nachuntersuchungen derselben amerikanischen Versicherungen ergaben bei dem Gewicht in kg = 10 % unter cm -Zahl über 100 Körperlänge ein deutlich überhöhtes (!) Krankheits- und Todesrisiko, dieses Gewicht war also gesundheitsschädlich zu niedrig. Nach diesen neuen Statistiken aus den USA ist im Durchschnitt das optimale Gewicht Körperlänge in cm minus 100, in kg ; bis 10 % darüber (!) ohne eindeutigen Gesundheitsschaden. Dabei werden immer noch nicht die unterschiedlichsten Körperbautypen berücksichtigt. Mit Sicherheit hat ein Mensch mit ganz zartem, grazilem Körper- und Knochenbau ein deutlich niedrigeres Normalgewicht als ein Mensch mit stämmigem Körperbau.

Neuseeland, sind in der Regel schlank. In Amerika zeigen die Statistiken der Lebensversicherungen, dass beste Gesundheit, langes Leben und Freisein von degenerativen Krankheiten unter denjenigen zu finden sind, die 15 % unter dem üblicherweise angegebenen Standardgewicht liegen. Ohne Zweifel sind die Normen für Körpergewicht zu hoch, wenn man den gegenwärtigen Gesundheitszustand der Bevölkerung ansieht!«

Eine Lebensweise, die Übergewicht begünstigt, ist eine Lebensweise, die meistens in die Krankheit führt. Das »Fit fürs Leben«-Programm wurde entworfen, um den Menschen einen neuen Lebensstil zu vermitteln. Viele durch Übergewicht verursachte Probleme und Gesundheitsstörungen entstehen durch Unwissenheit. Unwissenheit über die Art und Weise, wie der menschliche Körper funktioniert, über die kritische Rolle, die die Energie beim Gewichtsverlust spielt, und nicht zuletzt durch einige sehr falsche Vorstellungen über richtiges Essverhalten. Joy Gross sagt in ihrem Buch »Positive Kraftmenschen«, dass das Leben auf unveränderlichen Naturgesetzen basiert. Die Unkenntnis dieser Naturgesetze ist keine Entschuldigung für deren Nichtanwendung oder deren Bruch und die daraus entstehenden Konsequenzen.

Das vorliegende Programm gründet sich auf universelle Gesetze und physiologische Wahrheiten, die Sie in Ihrem Leben anwenden sollten. Sie werden reichlich belohnt werden mit einem jugendlichen, schlanken Körper, mit Schönheit, Vitalität... und physischer, seelischer und geistiger Gesundheit.

Vor ungefähr 17 Jahren sagte ein guter Freund in einem ärgerlichen Moment zu mir: »Hör mal, Dicker, du bist nun mal fett und solltest dich damit abfinden!« Dicker! Ich? Dieser Satz mei-

nes Freundes traf mich, als hätte jemand einen großen Kochtopf auf meinen Kopf gestülpt und mit einem Metalllöffel draufgeschlagen. Es gab mehrere Gründe dafür, dass ich so betroffen war. Einerseits war ich überzeugt, dass es mir immer gut gelungen war, meine Taille mit modischer, locker fallender Kleidung zu verstecken, wenn Sie verstehen, was ich meine. Was mich jedoch noch mehr frustrierte, war die Tatsache, dass ich eine »Diät-Karriere« hinter mir hatte und die Bemerkung meines Freundes mir klar machte, wie erfolglos ich gewesen war. Jedes Diätprogramm, von dem ich erfahren hatte, hatte ich ausprobiert. Ob es 30 Tage Eier und Käse waren oder Sellerie und Frikadellen, ich lebte danach und verlor Gewicht. Aber, kaum war das Programm zu Ende und ich zu meinen alten Essgewohnheiten zurückgekehrt, kehrte auch das alte Gewicht wieder zurück. Wenn Sie selbst je Abmagerungskuren gemacht haben, dann wissen Sie genau, was ich meine, denn – machen wir uns doch nichts vor – woran denkt man die ganze Zeit? An Essen! Kaum war die Leidenszeit überstanden, rannte ich aus dem Haus, um den Entbehrungen ein Ende zu setzen. Ich fand heraus, dass ich, egal wie viel Gewicht ich auch verloren hatte, es in weniger Zeit, als ich zum Abnehmen gebraucht hatte, wieder zugenommen hatte und noch ein paar Pfunde dazu.

Ich war kein dickes Kind gewesen. Erst nach meiner Entlassung aus der Luftwaffe, Anfang 20, begann der Kampf mit meinem Gewicht. Erfolglos. Zu einer Zeit, in der ich eigentlich aktiv und unternehmungslustig sein sollte, hatte ich fast 50 Pfund Übergewicht. Als ich schließlich die gefürchtete 200-Pfund-Grenze erreicht hatte und dann sogar überschritt, war ich verzweifelt. Zur selben Zeit starb mein Vater – verhältnismäßig jung – an Magenkrebs. Es war eine schreckliche, lang andauernde Leidenszeit, die ich nie vergessen werde. In seiner Jugend

war er Boxer gewesen, von Beruf Hafenarbeiter, ein kräftiger und stattlicher Mann, mit einem Gewicht von über 200 Pfund. Bei seinem Tod wog er keine 100 Pfund mehr. Kurz nachdem er gestorben war, erwachte ich eines Nachts, schreckerfüllt, mit der Erkenntnis, dass ich bei einer Größe von 1,78 Metern und einem Gewicht von 200 Pfund, aber von zartem Knochenbau, die gleichen Probleme hatte, die ihn sein Leben lang geplagt hatten. Auch er wog über 200 Pfund, und genau wie er fühlte ich mich nie richtig wohl. Meine Studien in den folgenden Jahren zeigten, dass auch andere Probleme auftreten, wenn man an die 50 Pfund Übergewicht mit sich herumträgt. Mein Vater war oft erkältet gewesen, hatte an Kopfschmerzen gelitten und Magenbeschwerden gehabt. Ständig hatte er über mangelnde Energie geklagt. Auch ich hatte diese Probleme. Ich nahm weder an sportlichen noch an gesellschaftlichen Aktivitäten teil. Ich schämte mich, am Strand mein Hemd auszuziehen. Hatte ich einen Arbeitstag hinter mich gebracht, reichte meine Energie gerade noch zum Essen und zu Selbstmitleid. Die Kraft zum Essen war immer vorhanden. Als mein Vater starb, tat ich mir nicht mehr nur Leid... ich hatte Angst.

Diese Angst war der Anstoß zum Wendepunkt in meinem Leben. Die Furcht, jung zu sterben, der Wunsch, nicht mehr »Dicker« genannt zu werden, veranlassten mich schließlich, energisch etwas zu unternehmen. Ich war bereit, die »Big Mac's« und Colas aufzugeben und mich mit der Rettung meines Körpers zu befassen. Mit Begeisterung stürzte ich mich in eine Reihe von Abmagerungskuren, die versprachen, mein Gewicht endlich zum Verschwinden zu bringen. Nach meiner ersten, zweiten und dritten Kur, die nichts als Frustration und Enttäuschung hinterließen, erkannte ich:

1. Abmagerungskuren nützen nichts!

Eine der wirkungslosesten und seltsamsten aller menschlichen Erfahrungen ist der Verlauf einer Abmagerungskur. Wann sonst unterwerfen Menschen sich mit großer Disziplin, tagelang, wochenlang, ja sogar monatelang, Entbehrungen und Einschränkungen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, das kaum erlangt, schon in Gefahr ist, sabotiert zu werden? Und nicht genug damit, unterziehen sich viele dieser enttäuschenden Prozedur regelmäßig. Begeistert verlieren sie ein paar Pfunde, die sie ebenso schnell wieder zunehmen. Sie treiben Raubbau an sich selbst, geistig, physisch und seelisch, immer auf der Suche nach einem dauerhaften Ergebnis, das sie doch nie erreichen. Dieses häufige, erfolglose Suchen erzeugt jenen schrecklichen Stress und die seelische Belastung, die Abmagerungswillige nur allzu gut kennen.

Was genau ist denn so eine Diät? Die Leute frönen ihrer Esslust, bis sie sich im Spiegel nicht mehr sehen können oder bis ihre Kleider nicht mehr passen. Dann zwingen sie sich widerwillig zum Abspecken, um die Sünden der Vergangenheit wieder gutzumachen. Man schließt, sozusagen, die Garage, nachdem das Auto gestohlen wurde. Zu spät, der Schaden ist schon geschehen. Als »Heilmittel« für die Esssünden folgt die »Entbehrung«. Fast jede heute auf dem Markt befindliche Diät fordert vom Diätwilligen, Pfunde um jeden Preis zu verlieren. So sind Diätsysteme eine sehr teure Angelegenheit auf dem Weg zur Gewichtsreduzierung, und viele Male bedeuten sie den Verlust des allgemeinen Wohlbefindens.

Warum funktioniert eine Diät nicht? Die Antwort ist eigentlich ganz einfach. An was denken Sie während des Abnehmens? Genau wie ich wahrscheinlich an das, was Sie essen werden, wenn die Plage vorbei ist. Wie aber können Sie mit einer Diät Erfolg haben, wenn Sie nur ans Essen denken? Zu einem gesunden, dauerhaften Gewichtsverlust kommt man nicht durch Entbehrungen. Sie verführen lediglich dazu, nach Beendigung der Diät draufloszuessen, es entsteht ein Teufelskreis aus Entsagung und Esslust, ein Teufelskreis, der nur eines der vielen Probleme bei einer Diätkur darstellt.

Ein anderes Problem liegt darin, dass eine Diät zeitlich begrenzt ist und aus diesem Grund auch nur zeitlich begrenzte Ergebnisse bringen kann. Möchten Sie für immer oder nur auf Zeit schlank sein? Dauermaßnahmen bringen auch dauerhafte Resultate, zeitlich begrenzte Maßnahmen können nur kurzzeitige Ergebnisse bringen. Haben Sie auch schon jemanden sagen hören, er habe jede auf dem Markt befindliche Diät versucht und keine habe funktioniert? Warum hat er *jede* versucht? Weil jede erfolglos war, weil die Methode falsch ist. Diäten sind wegen der dabei erforderlichen strengen Reglementierung unserer Essgewohnheiten erfolglos.

Nur wenige von uns können sich für lange Zeit einer solchen Disziplin unterwerfen. Und doch unterziehen sich viele Leute nach wie vor einer Abmagerungskur, weil ihnen nie jemand eine brauchbare Alternative angeboten hat. Sie fahren fort, nach dem Allheilmittel zu suchen, das ein für alle Mal ihren Kampf gegen das Übergewicht beenden soll.

Wenn wir eine Abmagerungskur machen, gerät unser Körperhaushalt in Aufruhr, während er versucht, sich der neuen Lage

anzupassen. Ist die Reglementierung beendet, muss er sich wieder nach den alten Essgewohnheiten richten. Es ist, als wenn Sie einen Metallstab immer wieder biegen, allmählich wird er schwach und bricht. Wenn Sie Ihren Körper einem ständigen Hin und Her durch wechselnde Essgewohnheiten unterwerfen, wird er ebenso geschwächt und schließlich zusammenbrechen.

Es ist mir klar, dass ich, wenn ich gegen Abmagerungskuren zu Felde ziehe, Institutionen angreife. Nach einer amerikanischen Umfrage sind 62 % der Amerikaner übergewichtig. Über 44 Millionen Amerikaner gelten als klinisch fettleibig, d. h. sie haben 20 Pfund oder mehr Übergewicht. Mehr als die Hälfte der Nation unterzieht sich Abmagerungskuren oder hat sich in der Vergangenheit solchen Kuren unterzogen. Ähnlich sieht es in den meisten europäischen Industrieländern aus.

Das ändert nichts an der Tatsache, dass diese Kuren erfolglos sind und erfolglos bleiben werden. Die Zahlen beweisen es. Wie viele Abmagerungskuren hat es in den letzten 20 Jahren gegeben. Fünfzig? Einhundert? Wären sie erfolgreich gewesen, gäbe es nicht immer mehr neue Diätvorschläge. Warum werden die Übergewichtigen nicht weniger, sondern mehr? 1982 wurden 15 Milliarden Dollar für gewichtsreduzierende Programme allein in den USA ausgegeben. 15 Milliarden Dollar! Wenn Sie 15 Milliarden Dollar auszugeben hätten, könnten Sie 40 Jahre lang jeden Tag eine Million Dollar ausgeben und immer noch 400 Millionen Dollar übrig haben. Wenn Diätkuren Erfolg hätten, würde diese riesige Geldsumme das Problem sicher beenden, nicht wahr? Tatsache ist jedoch, dass diese unglaubliche Summe jährlich um eine Milliarde zunimmt. Trotz ständig neuer Diätsysteme, die kommen und gehen, wird das Problem immer größer.

Es ist offensichtlich, dass die Leute von der Diätmentalität genug haben. Verwirrung und Frustration nehmen überhand, denn die meisten Diätpläne widersprechen einander. Wenn die so genannten Autoritäten sich nicht einig sind, was soll dann der Laie glauben? In einer bekannten Diätvorschrift heißt es, man müsse viel Eiweiß zu sich nehmen und wenig Kohlenhydrate. In einer anderen, ebenso bekannten, ist es genau umgekehrt.

Können beide Recht haben? Ein anderes System schreibt vor, so viel zu essen, wie man will und es dann mit Ananas und Papayas wieder auszugleichen. Oder, man esse kleine Mengen irgendeines Gebräus nach Wunsch, ergänzt durch Gymnastik und positiver Lebenseinstellung. Oder: Essen Sie, was Sie wollen, aber wiegen Sie es zuerst. Nach einem anderen Vorschlag gilt das Gesagte jeweils nur immer für zwei Wochen. Viele Diäten bestehen nur aus lästigem Kalorienzählen. Die gefährlichste von allen ist die jüngst erschienene, die vorschlägt, die Nahrung weitgehend durch Pillen und Pulver zu ersetzen. Welche Nachteile sich durch all dies für unsere Gesundheit ergeben, wird sich erst noch herausstellen. Da wir uns in der Vergangenheit so sehr auf diese Diätsysteme verlassen haben, wir aber nur wissen, dass sie nicht funktionieren, stellt sich die Frage, welche Alternative wir haben.

Nun, hier ist die Lösung! Was wir Ihnen hier anbieten, ist eine Information, die von gesundem Menschenverstand geprägt ist. Jeder kann für sich entscheiden und auswählen, was am besten für ihn ist. Es ist an der Zeit, jenen die Kontrolle und Verantwortung zu entziehen, die sich darüber streiten, wer Recht hat. Was wir vorlegen, ist eine neue Idee, eine neue Denkungsweise, eine neue Art zu essen, die Abmagerungskuren überflüssig macht. Da sie nicht funktionieren, ist es an der Zeit, sie los-

zuwerden, sich von ihnen zu befreien. Warum nicht aus erster Hand erfahren, dass die einzigen und dauerhaften Resultate beim Abnehmen dann erzielt werden, wenn wir *mit den Diät-kuren Schluss machen*. Das ist genau das, was ich getan habe. Ich habe es schließlich geschafft. Ich gab die sinnlosen Diät-kuren auf und entschloss mich, eine Antwort zu finden, die sinnvoll und vernünftig erschien und dauerhafte Ergebnisse versprach. Nachdem ich mich drei Jahre lang mit Diät-kuren verrückt gemacht hatte, wurde mir klar, dass ich lernen musste, mit meinem Körper richtig umzugehen. Ich musste herausfinden, was ich zu tun hatte, um diesen schlanken und gesunden Körper, von dem ich wusste, dass er in mir steckte, zu erlangen und zu erhalten.

Eines Abends hörte ich bei einem Musikfest, wie sich zwei gesund aussehende Leute über die seltsamen Praktiken eines Freundes in Santa Barbara, Kalifornien, unterhielten. Sie erwähnten seine ausführlichen Erläuterungen über die Schönheit guter Gesundheit. Ich spitzte die Ohren. »Entschuldigen Sie«, unterbrach ich sie, »wer ist der Mann, von dem Sie sprechen?« In weniger als 24 Stunden war ich auf dem Weg nach Santa Barbara. Ich hatte keine Ahnung, dass ich vor einer der tollsten Entdeckungen meines Lebens stand. Ich war auf dem Weg, in die außergewöhnliche uralte Wissenschaft, bekannt als »natürliche Gesundheitslehre«, eingeführt zu werden.

2. Natürliche Gesundheit

»Natürliche Gesundheit« (amerikanisch: »Natural Hygiene«) – als ich diesen Begriff zum ersten Mal hörte, dachte ich wie viele andere, das bedeute Zähneputzen und sich hinter den Ohren zu waschen. In Wirklichkeit umfasst dieser Begriff in bemerkenswerter Weise die Pflege und Gesunderhaltung des menschlichen Körpers in seiner Gesamtheit. »Natural Hygiene« ist die Lehre von der natürlichen Gesundheit. Als ich diesen Begriff kennen lernte, stand ich vor der gesündesten Person, die ich je gesehen hatte. Ein Blick auf diesen Mann genügte mir, um zu erkennen, dass er etwas darüber wissen müsse, wie man seinen Körper pflegte. Als ich seine strahlenden Augen sah, seine klare Haut, seine gelassene Haltung, seinen gut proportionierten Körper, konnte ich nicht umhin, an all die medizinischen Fachleute zu denken, deren Rat ich in der Vergangenheit gesucht hatte. Sie hatten genauso wenig wie ich einen idealen Körper. Bei unserer Begegnung sagte er: »Sie sind dabei, sich umzubringen, und das ist ganz und gar nicht notwendig.« Ich leuchtete auf wie ein Weihnachtsbaum. Dieser Satz war meine Einführung in die Lehre von der natürlichen Gesundheit und der Beginn einer fruchtbaren Freundschaft. In wenigen Stunden erklärte mir Mr. Jensen (Pseudonym auf seine Bitte) in knapper, bündiger und leicht verständlicher Weise, warum ich dick war, warum ich solche Schwierigkeiten hatte, Gewicht zu verlieren, und warum ich mein Gewicht nicht halten konnte. Es klang so vernünftig und so einfach, dass ich sprachlos war. Schon bei seiner einleitenden Erklärung darüber, wie man einen vitalen Körper,

auf den man stolz sein könne, gewinnen und erhalten könne, war ich derart mit Freude und Erleichterung erfüllt, wie ich sie nie zuvor gekannt hatte. Hier bekam ich endlich die Information, von der ich gewusst hatte, dass ich sie eines Tages finden würde.

Ich hatte das große Glück, bei Mr. Jensen während der nächsten dreieinhalb Jahre lernen zu dürfen. Wie gingen mir die Augen auf! Ich profitierte nicht nur täglich von seinem Wissen, ich verschaffte mir auch alles, was ich über die Lehre von der natürlichen Gesundheit in Erfahrung bringen konnte. Ich beschloss, das Studium, die Ausübung und die Unterrichtung dieser Lehre zu meiner Lebensaufgabe zu machen. Nachdem ich Santa Barbara verlassen hatte, befasste ich mich zehn Jahre lang intensiv mit dem Studium der natürlichen Gesundheit. Seit mehreren Jahren berate ich meine Mitmenschen darüber, wie sie die Prinzipien der natürlichen Gesundheit in ihren Lebensstil einbauen können. 1981 begann ich mit Seminaren, die unter dem Begriff »Diamond Methode« bekannt wurden. Seither habe ich zu Tausenden von Leuten gesprochen. Hunderte von begeisterten Briefen, die ich aus allen Schichten erhielt, bestätigten die Wirksamkeit dieser Ernährungsweise. 1983 wurde mir der Dokortitel in Ernährungswissenschaften von der Akademie für Gesundheitswissenschaft in Austin, Texas, verliehen. Diese Institution ist die einzige in den Vereinigten Staaten, die berechtigt ist, einen akademischen Grad in natürlicher Gesundheitslehre zu verleihen.

Bereits einen Monat nachdem ich mit der natürlichen Gesundheitslehre bekannt geworden war, hatte ich die 50 Pfund verloren, mit denen ich so lange gerungen hatte. Das war 1970. Seitdem habe ich mein Gewicht gehalten. Ich esse gerne. Ich ge-

höre zu der Art von Leuten, die schon zunehmen, wenn sie eine Feinschmecker-Zeitschrift nur in die Hand nehmen. Der Unterschied in meinen Essgewohnheiten besteht jedoch darin, dass ich gelernt habe, *wie* man richtig isst. Ich befriedige nicht nur mein Verlangen nach Nahrung, sondern ich helfe meinem Körper, sich bei dem Gewicht zu halten, das mir am besten zusagt. Ich habe gelernt, zu essen, um zu leben, und nicht zu leben, um zu essen. In anderen Worten, ich habe das Gewicht, das ich verloren hatte, nur deshalb in all der Zeit nicht wieder zugenommen, weil ich es nicht durch eine Diät verloren hatte. *Ich änderte meine Essgewohnheiten, das ist alles.*

Gewichtsverlust ist jedoch nur eine der Wohltaten, die man erfährt, wenn man die Lehre von der natürlichen Gesundheit in seine Lebensweise einbaut. Energiesteigerung und allgemeines Wohlbefinden sind willkommene Zugaben in meinem Leben geworden. Nicht einmal im Traum hatte ich daran gedacht, jemals über ein derart beständiges, hohes Energieniveau verfügen zu können. Einigen meiner Bekannten gehe ich mit meinem Energieüberschuss bereits auf die Nerven! In einem Alter von über 40 Jahren kann ich nur mit Freude feststellen, wie viel gesünder ich bin als mit 25 – dank der Lehre von der natürlichen Gesundheit.

Diese Lehre kann ihre Geschichte bis ins alte Griechenland zurückverfolgen. 400 Jahre vor Christi Geburt erklärte Hippokrates bereits seine Philosophie, als er sagte: »Eure Nahrung sei euer Heilmittel!« Die moderne Geschichte der Lehre von der natürlichen Gesundheit begann in den Vereinigten Staaten im Jahre 1830, als eine Organisation gegründet wurde, die sich Amerikanische Physiologische Gesellschaft nannte. Acht Jahre später gründete die Gesellschaft eine Bibliothek und eröffnete

einen Laden in Boston, den man mit Fug und Recht den ersten Gesundheitsladen des Landes nennen konnte.

Um 1850 entstand durch die Initiative von Dr. Sylvester Graham, Dr. William Alcott, Dr. Mary Gove und Dr. Isaac Jennings die erste größere Bewegung für natürliche Gesundheit. Schnell schlossen sich andere Mitglieder des ärztlichen Berufsstandes an, die eine natürlichere Ausrichtung der traditionellen Medizin wünschten. 1862 gründete Dr. Russell Trall eine nationale Gesundheitsgesellschaft. 1872 publizierte Dr. Trall »Das Gesundheitssystem«, eine Arbeit, die sehr gut aufgenommen wurde. Sie war der Vorläufer vieler Veröffentlichungen über natürliche Gesundheit, die alle die Wichtigkeit einer bestimmten Ernährungsform zur Rückgewinnung und Erhaltung eines hohen gesundheitlichen Niveaus zum Thema hatten.

Einer der meist respektierten und kenntnisreichsten Gesundheitswissenschaftler unserer Zeit war Dr. Herbert M. Shelton, der von 1928 bis 1981 eine Gesundheitsschule mit Klinik, Labor und Lehrprogramm in San Antonio, Texas, leitete. Dr. Shelton gilt allgemein als bekannteste Fachgröße auf dem Gebiet der natürlichen Gesundheit, ihrer Philosophie, ihrer Prinzipien und praktischen Ausübung. Wie kein anderer bereicherte er die Lehre von der natürlichen Gesundheit durch eine Fülle von Veröffentlichungen mit neuen Erkenntnissen und Gedanken. Er sagte: »Die Gesetze der Natur, die Wahrheiten des Universums, die Prinzipien der Wissenschaft sind genauso wahr, so unveränderlich und so unverletzbar in ihrer Beziehung zu allem anderen. Die Lehre von der natürlichen Gesundheit ist jener Zweig der Biologie, der die Bedingungen erforscht, von denen Leben und Gesundheit abhängen, und der die Mittel anwendet, durch die Gesundheit in all ihrer Vollkommenheit und

Reinheit erhalten bzw. wiederhergestellt werden kann, wenn sie verloren oder geschädigt worden ist.«

Einer der bedeutendsten, aktiven Vertreter der natürlichen Gesundheitslehre* ist heutzutage mit Sicherheit T. C. Fry, Dekan der amerikanischen Akademie für Gesundheitswissenschaften, ein glänzender Fürsprecher in Sachen Gesundheit. Er sagt: »Die natürliche Gesundheit befindet sich in Harmonie mit der Natur, im Einklang mit den Prinzipien einer vitalen, organischen Existenz, ist wissenschaftlich korrekt, fest in Philosophie und Ethik verwurzelt, befindet sich in Übereinstimmung mit dem gesunden Menschenverstand, ist erfolgreich in der Praxis und ein Segen für die Menschheit.« Sein Glaubensbekenntnis lautet: »Gesundheit entsteht nur durch eine gesunde Lebensweise.«

Dr. K. R. Sidhwa, ein führender Gesundheitsarzt in London, beschrieb die Lehre von der natürlichen Gesundheit auf dem dritten Weltkongress für alternative Medizin »als die höchste Philosophie oder Technik des Heilens«.

Was bedeutet der Begriff natürliche Gesundheit genau? Sie waren am Anfang schon auf der richtigen Spur, als Sie an das Zähneputzen dachten. Das Wort Hygiene bedeutet auch Reinlichkeit. Der Ausdruck »natürlich« beschreibt einen Prozess ohne künstliche Beeinflussung.

Die fundamentale Aussage der Lehre von der natürlichen Gesundheit ist, dass der Körper sich ständig um Gesundheit be-

** Die »Natürliche Gesundheitslehre« wird in Deutschland durch die »Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V.«, Postfach 1214 in 27718 Ritterhude, vertreten, die u.a. Studienbriefe für Gesundheitspraktiker herausgibt (www.lebenskunde.com)*

müht, und dass er dies durch ständige Reinigung seiner selbst von schädlichen Abfallprodukten erreicht.

Diese Lehre bemüht sich, die Auswirkungen der Nahrung auf Dauer und Qualität unseres Lebens zu ermitteln. Ihr Hauptanliegen ist Vorbeugung und gesunde Lebensweise. Sie lehrt die Menschen, die *Verursachung* ihrer gesundheitlichen Probleme auszuschalten, anstatt ständig mit den Auswirkungen der Verletzungen der Naturgesetze zu kämpfen. Der der natürlichen Gesundheitslehre zugrunde liegende Leitgedanke ist, dass der Körper selbstreinigende, selbstheilende und selbsterhaltende Kräfte besitzt, dass alle Heilkräfte des Universums sich innerhalb des menschlichen Körpers befinden, dass die Natur immer Recht hat und nicht verbessert werden kann. So wird die Natur niemals ihren eigenen Gesetzen zuwiderhandeln. Wir werden nur dann von Gesundheitsproblemen heimgesucht (d. h. Übergewicht, Schmerzen, Stress), wenn wir die Naturgesetze des Lebens verletzen. Das Schönste an der Lehre von der natürlichen Gesundheit ist, dass sie Ihnen Gelegenheit gibt, Ihr Gewicht dadurch zu kontrollieren, dass Sie ihnen das dazu notwendige Rüstzeug zur Verfügung stellt. Ein Teil davon ist von Geburt an in uns vorhanden: Gesunder Menschenverstand, Instinkte, Logik und Vernunft. Diese kritischen Hilfsmittel sind zwar angeboren, aber aus diesem oder jenem Grund verlassen wir uns im Laufe unseres Lebens immer weniger auf sie. Unzählige Male habe ich Leute nach einem Vortrag sagen hören: »Wissen Sie, ich hatte schon immer das Gefühl, dass es so sein sollte... aber...!« Ihre Instinkte zeigten den richtigen Weg, aber durch Druck von außen wurden sie dazu verleitet, sich anders zu verhalten. Im Laufe der Zeit verließen sie sich immer weniger und weniger auf ihre Instinkte, bis sie sie schließlich gar nicht mehr beachteten. In diesem Buch wird Ihnen anhand vieler Beispiele