

Mosaik

bei GOLDMANN

Buch

Eine gute Gesundheit ist nicht vom Alter abhängig. Während der über siebenjährigen Tätigkeit auf den Gebieten der Gesundheit und Ernährung hat Dr. Norman Walker bewiesen, daß Wohlbefinden und ein langes Leben Hand in Hand gehen. Schon um die Jahrhundertwende begann Dr. Walker in London sich für eine gesündere Lebensführung zu interessieren. Er versuchte die Ursachen für Krankheit und Gesundheit der Menschen zu erforschen. 1910 gründete er in New York das Norwalk-Laboratorium für Ernährung und Forschung. Sein größter Beitrag war hier 1930 die Entdeckung des therapeutischen Wertes von Obst- und Gemüsesäften.

Aus dem Inhalt:

- Sie sind nie zu alt, um jünger zu werden!
- Kohlenhydrate, Getreide, Zucker und Milch
- Richtige Lebensmittelkombinationen
- Fasten, Säfte, richtig kombinierte Mahlzeiten

Autor

Dr. Norman W. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Als einer der ersten wies er auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin. Dr. Walker hat das letzte seiner zahlreichen Bücher in hohem Alter geschrieben. Er war bis zu seinem Tod im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeit und fuhr als fast Hundertjähriger noch immer mit dem Fahrrad.

Von Dr. Norman W. Walker sind bei Goldmann außerdem erschienen

Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit (13681)

Frische Frucht- und Gemüsesäfte (13694)

DR. NORMAN W.
WALKER

**Auch Sie
können wieder
jünger werden**

Mosaik

bei GOLDMANN

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturkundliche Hilfe in Anspruch.



Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

10. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe 1993, 1999, 2002

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1991 by Waldthausen Verlag, Ritterhude

in der Natura Viva Verlags GmbH, Weil der Stadt

Originaltitel: *Become younger*

Umschlaggestaltung: Design Team München

unter Verwendung eines Fotos von:

Bavaria/VCL

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

SK · Herstellung: Sebastian Strohmaier

Printed in Germany

978-3-442-13693-3

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Sie sind nie zu alt, um jünger zu werden	9
2 Heraus aus dem alten Trott!	15
3 Beneiden Sie nicht andere! Werden Sie selbst jünger!	22
4 Beginnen Sie heute! Morgen kann es schon zu spät sein	28
5 Es wirkt!	34
6 Kohlenhydrate und Getreide	41
7 Zucker und Süßigkeiten	47
8 Eiweiß	52
9 Milch, Sahne und Milchprodukte	58
10 Die richtige Lebensmittelkombination	65
11 Ihr Blut	73
12 Die Lymphe	78
13 Gasbildung	83
14 Die Lungen	89
15 Das Herz in Jugend und Alter	93
16 Die Nerven	98
17 Die Muskeln	106
18 Die Augen	113
19 Die Drüsen	117
20 Verstopfung	152
21 Säfte und Entsafter	172
22 Das hilft Ihnen, jünger zu werden	176

23	Welche Lebenseinstellung brauchen wir, wenn wir jünger werden wollen?	180
24	Fasten	183
25	Mahlzeiten aus natürlichen Lebensmitteln . . .	187
26	Werden wir gemeinsam jünger!	197
	Über den Autoren	201
	Literaturhinweise	203
	Stichwortverzeichnis	204

Vorwort

Dr. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Seine Bücher waren Vorbild für viele Ärzte, Forscher und Autoren. Auch *Harvey* und *Marilyn Diamond*, die Autoren des Bestsellers »*Fit für's Leben*«, nutzten die Erfahrungen von *Dr. Walker* für ihre Ernährungsstudien.

Dr. Walker wies als einer der ersten auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin, und seine vielen Veröffentlichungen trugen wesentlich dazu bei, daß heute fast in jedem amerikanischen Haushalt viel Saft getrunken wird. In den meisten Fällen sind es aber leider pasteurisierte Fabriksäfte und keine frischgepreßten Säfte.

Dr. Walkers Bücher sind von so großer, grundlegender Bedeutung, daß jeder Gesundheitssuchende sie gelesen haben sollte. Deshalb haben wir diese Bücher übersetzen lassen und werden sie im Laufe der Jahre 1990/1991 nach und nach veröffentlichen.

Die wichtigsten Titel sind:

»*Strahlende Gesundheit*«

»*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*«

»*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*«

»*Frische Frucht- und Gemüsesäfte*«

»*Darmgesundheit ohne Verstopfung*«

»*Natürliche Gewichtskontrolle*«

Dr. Walker hat das letzte Buch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er war bis zu seinem Tode im 116. Lebensjahr im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeiten und fuhr als über Hundertjähriger immer noch mit dem Fahrrad.

Dr. Walker überlebte seine Kritiker und Spötter und gilt heute als Wegbereiter einer natürlichen, gesunden Lebensweise.

Manfred G. Langer

Kapitel 1

Sie sind nie zu alt, um jünger zu werden

Sie sind, was Sie essen, und Sie sind so jung (oder so alt), wie Sie sich fühlen. Jahre haben überhaupt nichts mit dem Alter eines Menschen zu tun, außer daß sie verstrichene Zeit registrieren. Man kann alt sein mit Dreißig, und man kann jung sein mit Siebzig. Der Zustand des Körpers drückt unmittelbar aus, welchen psychischen und physischen Einflüssen er in der Vergangenheit ausgesetzt war.

Ich betone die Rolle seelischer Einflüsse, weil die seelische Verfassung von lebenswichtiger Bedeutung für den Zustand eines jeden Menschen ist. Man kann nicht gesund sein, wenn man ständig an Beschwerden und Krankheiten denkt. Man kann nicht glücklich und gleichzeitig voll düsterer Gedanken sein. Man kann nicht jung sein und zugleich voller Furcht vor den Krankheiten des Alters.

Jung sein bedeutet, über alle oder die meisten der folgenden Merkmale zu verfügen: Jugendlichkeit, Gesundheit, Energie, Vitalität und ein ständiges Lachen auf den Lippen und in den Augen. Es bedeutet, freundlich, herzlich und höflich gegenüber jedermann zu sein, ohne Ansehen des Glaubens, der Hautfarbe oder der sozialen Stellung. Es bedeutet, ständig aktiv zu sein, viele Eisen im Feuer zu haben, damit es keinen Augenblick gibt, den man als Last empfindet.

Das ist die seelische Seite, an der wir arbeiten müssen, um jünger zu werden und jung zu bleiben.

Körperlich sieht es einfacher aus, aber auch hier sind Entschlossenheit und Willenskraft erforderlich. Hier geht es darum, den Körper neu aufzubauen und zu regenerieren. Das ist in Wirklichkeit viel einfacher, als es zunächst erscheint; aber es erfordert Zeit, Geduld und Ausdauer. Es ist zu einfach, nach dreißig, vierzig oder fünfzig Jahren zu sagen:

»Hätte ich doch meine Jugend bewahrt.«

»Sähe ich doch wenigstens ein paar Jahre jünger aus.«

»Ich wünschte, diese Falten würden verschwinden.«

»Ich wünschte, meine Haut wäre nicht so schlaff.«

»Ich wollte ...«

Ja, wir wünschen und wünschen und wünschen, bis wir in Panik geraten und nach künstlichen Mitteln greifen, um die Auswirkungen des Alters zu verbergen, Mittel, mit denen wir uns selbst eine ganze Weile lang betrügen können – nie aber unsere Mitmenschen.

Jünger werden – ist das Ihr Problem? Sie selbst müssen es lösen, niemand kann es Ihnen abnehmen. Jünger werden ist kein Geheimnis. Es bedeutet einfach nur, den gesunden Menschenverstand zu gebrauchen und sich in Selbstdisziplin zu üben.

Um jünger zu werden, müssen wir gesund sein. Das bedeutet viel mehr als nur *sich wohlfühlen*. Wir müssen unsere Anatomie ebenso kennen- und verstehen lernen, wie ein Automechaniker sein Auto kennt.

Wissen Sie, warum Sie essen und trinken müssen?

Kennen Sie den Unterschied zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln?

Wissen Sie, was sich in Ihrem Körper abspielt, während Sie essen, und was Stunden danach geschieht?

Wissen Sie, warum Sie atmen?

Wissen Sie, was geschieht, wenn die Luft, die Sie einatmen, in Ihre Lungen gelangt?

Haben Sie eine Ahnung, was vor sich geht, wenn Sie die Luft aus Ihren Lungen ausstoßen?

Wissen Sie, warum Sie Schlaf und Ruhe brauchen?

Wissen Sie, warum und wie der Körper Stoffwechselschlacken beseitigt?

Wissen Sie, was geschieht, wenn die Schlacken nicht ausgeschieden werden?

Haben Sie sich jemals müde, lustlos oder erschöpft gefühlt? Kennen Sie die Ursachen dafür?

Haben Sie schon einmal Kopfschmerzen gehabt?

Wissen Sie, was sie verursacht? Wissen Sie, welchen Schaden Aspirin und ähnliche Mittel anrichten und wie sie das Altern beschleunigen?

Haben Sie Probleme mit Hämorrhoiden? Kennen Sie ihre Ursache? Haben Sie eine Ahnung, wie sie nicht nur Ihren ganzen Organismus, sondern auch Ihre Moral beeinträchtigen? Wissen Sie, daß die Entfernung von Hämorrhoiden durch einen chirurgischen Eingriff oder mit Elektronadeln den Zustand nur verschlimmert und daß sie sowieso meist nach ein oder zwei Jahren wieder auftauchen?

Plagen Sie Herzbeschwerden? Wissen Sie, daß angebliche Herzbeschwerden in den meisten Fällen nichts mit dem Zustand des Herzens zu tun haben, sondern mit etwas anderem, was vielleicht einfach zu beseitigen ist? Wissen Sie, daß solche Beschwerden meistens die Folge des Verzehrs bestimmter Nahrungsmittel sind?

Glauben Sie, daß all die Angebote von Nahrungsmitteln und Medikamenten, von denen Sie lesen und über das Radio oder das Fernsehen erfahren, wahr und nützlich sind? Dann irren Sie sich gewaltig. Das meiste beruht auf Halbwahrheiten oder ist schlicht unwahr. Die meisten derart angeboteten Nahrungsmit-

tel, vor allem die stärke- und zuckerhaltigen, und der größte Teil der Medikamente tragen eher dazu bei, unser Leben zu verkürzen. Lernen Sie, zwischen Wahrem und Unwahrem zu unterscheiden!

Um jünger zu werden, brauchen wir Energie. Dazu müssen wir einfache Regeln kennen und anwenden, wie wir Energie erzeugen und speichern können. Machen Sie sich Sorgen und lassen Sie sich von Dingen beunruhigen, auf die Sie keinen Einfluß haben? Wissen Sie, daß Sie damit Energie schneller verbrauchen, als Sie ansammeln können? Wissen Sie, daß solche Sorgen die größten Feinde der Jugendlichkeit sind?

Erledigen Sie Ihre Arbeit ohne Rücksicht auf Ihre Kraft und ohne Rücksicht auf Pausen? Ist Ihnen klar, daß Sie damit Ihre Energie verschwenden – auf Kosten Ihrer Jugendlichkeit und Ihrer Leistungsfähigkeit?

Wissen Sie, in welchem Ausmaß die Qualität der Luft in Ihren Lungen Ihre Energie herabsetzt und Erschöpfung hervorruft?

Ist Ihnen klar, wie rasch Colagetränke und Limonaden – nicht weniger als alkoholische Getränke – Gewebe zerstören?

Um jünger zu werden, brauchen wir Vitalität. Vitalität ist nicht nur zeitweilige Aktivität, schnelle Bewegung oder nervöse Kreativität; sie beruht auf einem tiefen Gefühl von Ruhe, Gelassenheit, Bewußtheit und Stärke, dem Gefühl, *ganz obenauf* zu sein, dem Gefühl, daß das Leben vom ersten bis zum letzten Augenblick wert ist, gelebt zu werden.

Wissen Sie, wodurch Vitalität entsteht? Ist Ihnen klar, daß Vitalität einer der mächtigsten Anziehungskräfte ist, daß sie in anderen Menschen die besten Eigenschaften wachruft und sie veranlaßt, das Beste in uns zu schätzen und zu fördern? Wissen Sie, daß Vitalität Führungspersönlichkeiten aus uns machen kann, während uns mangelnde Vitalität möglicherweise ins Abseits befördert? Kennen Sie eine schnellere Methode alt zu werden, als sich im Abseits zu befinden? Haben Sie je darüber