

GALINA SCHATALOVA
Wir fressen uns zu Tode



GOLDMANN

Buch

Inspiziert von der hippokratischen Feststellung, dass unsere Lebensmittel unsere Heilmittel und unsere Heilmittel unsere Lebensmittel sein sollen, hat die russische Ärztin Galina Schatalova ein Konzept der natürlichen Gesundung entwickelt. Sie ist überzeugt, dass der Mensch bei artgerechter Ernährung ein Lebensalter von 150 Jahren erreichen kann. Strikt wendet sie sich gegen die Kalorientheorie der ausgewogenen Ernährung, die der Natur des Menschen entgegensteht. Ihrer Darlegung zufolge ist der menschliche Organismus ausschließlich auf pflanzliche Nahrungsmittel festgelegt und benötigt zur Erhaltung des Grundstoffwechsels nicht mehr als 250 bis 400 Kalorien täglicher Nahrungszufuhr. Alles, was wir zu viel essen, belastet den Körper und muss von ihm »entsorgt« werden, sodass der Mensch seine »normale Lebensdauer« von 150 Jahren nicht erreicht. In ihrem Buch erläutert Schatalova die anatomischen und physiologischen Hintergründe ihres Konzepts und berichtet von ihren Erfahrungen bei seiner praktischen Erprobung. Der Leser erhält interessante Einblicke in ihren Arbeits- und Forschungsalltag und bekommt grundlegende Informationen und wichtige Hinweise, wie er dieses umfassende Gesundheitskonzept umsetzen kann.

Autorin

Galina Schatalova, Jahrgang 1916, war ausgebildete Chirurgin und Wissenschaftlerin. Sie leitete die medizinische Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. 1960 begann sie mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts. Um den Erfolg ihrer Theorien zu beweisen, unternahm sie 1990 mit den von ihr behandelten Patienten einen 500 Kilometer langen Fußmarsch durch die Wüste. Die Autorin verstarb 2011 in Moskau.

Von Galina Schatalova sind bei Goldmann außerdem erschienen:

Heilkräftige Ernährung (21745)
Philosophie der Gesundheit (21860)

Galina Schatalova

Wir fressen uns zu Tode

Das revolutionäre Konzept
einer russischen Ärztin
für ein langes Leben bei
optimaler Gesundheit

Aus dem Russischen
von Felix Eder

GOLDMANN

Die russische Originalausgabe erschien 1996 unter dem Titel
»Vybor Puti« bei KSP Eleu & Co, Moskau.

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

Verlag und Übersetzer
bedanken sich bei Jelena Grachova,
die uns dieses Buch
eindringlich empfohlen hat.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

27. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2002

© 2002 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1996 Galina Schatalova

Umschlaggestaltung: Design Team München

Satz/DTP: Martin Strohkendl, München

Redaktion: Annette Gillich-Beltz

WL · Herstellung: AS

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14222-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

TEIL I: DAS SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG

1 Gefangene der Zivilisation	11
Verstand, Wille und Verantwortung	11
Die Grundlagen des Systems	20
In den Fesseln der Trägheit	28
 2 Der richtige Weg	 36
Ein Haus auf Sand	36
Was denkt der Magen?	38
Das Wasser des Lebens	47
Eiweißmangel oder Mangel an Wissen?	53
Wir haben die Wahl	57
 3 Die Atmung des gesunden Menschen	 67
Eine Kluft, so breit wie die Zivilisation	67
Atmung und Energie	72
Atmung und Blutkreislauf	75
Vom Einatmen und Ausatmen	78
Disziplin und Ausdauer	81
Lernen Sie richtig atmen	86
 4 Die Begleiter der Gesundheit: Bewegung und Abhärtung	 99
Die »wundersame« Heilung der Svetlana Kruglikova	99

Leben ist Bewegung.....	103
Der Sonnengruß.....	107
Bewusstsein und Unterbewusstsein harmonisch verbinden.....	112
Den Körper auf den Tag einstimmen	119
Keine Angst vor Hitze und Kälte	122
Abhärtung durch Kälte.....	126
Schwitzen härtet ab und heilt.....	128

TEIL II: ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

5 Was ist artgerechte Ernährung?	133
Eine weise Erfindung der Natur	133
Ist der Mensch ein Allesfresser?	137
Artgerechte Ernährung und Reinheit des Organismus	140
Das artgerechteste Lebensmittel	143
Wie viele Energiequellen hat der Mensch?.....	144
Die Formel der Langlebigkeit	150
Schaff dir keinen Götzen	156
Fakten sind das Brot der Wissenschaft – meine Experimente.....	159
6 Die heilkräftige Ernährung lernen	175
Gegen die Natur.....	175
Überflüssiges Gewicht – überflüssiger Energieverbrauch.....	177
Die neue, natürliche Lebensweise trainieren.....	180
Hunger und Appetit	185
Ernährung und Kosmos	187
Besonderheiten des Übergangs zur heilkräftigen Ernährung.....	188

Technogene Verschmutzung und heilkräftige Ernährung	191
Die Auswahl der Nahrungsmittel.....	198
Die Verarbeitung der Nahrungsmittel	204
Die Hygiene der Ernährung.....	206

TEIL I

DAS SYSTEM
DER NATÜRLICHEN
GESUNDUNG

Gefangene der Zivilisation

Verstand, Wille und Verantwortung

Ich werde häufig gefragt, was man tun muss, um auch im Alter seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu bewahren, das Interesse am Leben zu behalten und ein aktives Mitglied der Gesellschaft zu bleiben. Ich werde gefragt, wie man sich richtig ernährt, richtig atmet, welche Körperübungen man machen sollte etc. Das ist zweifellos äußerst wichtig, und in den folgenden Kapiteln werde ich versuchen, darauf zu antworten.

Zunächst aber möchte ich Ihnen, den Lesern dieses Buches, eine Vorstellung von meinem »System der natürlichen Gesundung« vermitteln. Es kommt nicht auf eine mechanische Übernahme von Atem- und Körperübungen, Abhärtungstechniken und die Einhaltung von Ernährungsvorschriften an, sondern man muss auch verstehen, warum man das alles tut. Und dazu muss man wissen, nach welchen Naturgesetzen die Grundprozesse des menschlichen Organismus funktionieren. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein sind für den Prozess der Gesundung ebenso wichtig wie alles andere auch.

Ich spreche bewusst von einem *System* der natürlichen Gesundung. Mit anderen Worten: Wenn Sie gesund sein wollen, dann legen Sie sich eine Reserve an Geduld und

Willen an, die nicht nur für eine Woche oder einen Monat reicht, sondern für das ganze Leben. Ihnen steht eine schwere Arbeit bevor, da Sie Ihre Denk- und Lebensweise völlig umstellen müssen. Sie werden auf zahlreiche schädliche Gewohnheiten verzichten müssen und sich neue, nützliche aneignen. Und schließlich das Wichtigste: Sie müssen sich wieder als Teil der Natur verstehen. Hier werden Sie auf die allergrößten Schwierigkeiten stoßen, nachdem die gesamte moderne Zivilisation nicht auf Harmonie mit der Natur aufgebaut ist, sondern auf Konfrontation mit ihr.

Das Gesagte schließt selbstverständlich nicht die Möglichkeit aus, die in dem Buch beschriebenen Methoden zur Lösung bestimmter Teilprobleme zu nutzen. Etwa um überflüssiges Gewicht abzubauen oder um Atembeschwerden oder Erkältungskrankheiten loszuwerden.

Ich verwende auch ganz bewusst das Wort *natürlich*. Darunter ist die Notwendigkeit zu verstehen, jene Naturgesetze zu beachten, die unsere Existenz bestimmen. Bereits im ersten Viertel des 20. Jahrhunderts hat der große Gelehrte Wladimir Wernadski* den Gedanken geäußert, dass die Menschheit mit der lebenden und leblosen Natur ein Ganzes bildet, das nach den Gesetzen der Natur funktioniert. In der Erkenntnis dieser Gesetze sind wir noch nicht sehr weit vorgedrungen. Das hat dazu geführt, dass die Entwicklung der Zivilisation einen ungesunden Verlauf genommen hat. Es sind Vorstellungen über die Lebensnormen entstanden, die die Menschheit an den Rand der Selbstvernichtung gebracht haben. Dazu kommt, dass der Unterschied zwischen der natürlichen

* Wladimir Iwanowitsch Wernadski, 1863–1945, russischer Mineraloge und Kristallograph, einer der Begründer der Geochemie und Biogeochemie

und der realen Lebenserwartung der Menschen mehrere Jahrzehnte beträgt. – Woher nehme ich diese Zahl?

Beim Studium der lebenden Natur haben die Biologen schon lange folgende Gesetzmäßigkeit erkannt: Die Zeit von der Geburt eines Tieres bis zu seiner Reife beträgt je nach Art zwischen $1/7$ und $1/17$ der allgemeinen Lebensdauer. Wenn wir nun annehmen, dass der Mensch mit 22 Jahren erwachsen wird, lässt sich leicht berechnen, dass das ihm von der Natur zugeteilte Lebensalter mindestens 154 Jahre beträgt.

Aber die Realität ist davon im Moment weit entfernt. Das bedeutet, dass entweder unsere Berechnungen fehlerhaft sind oder dass andere Gründe existieren, welche uns mit 60 oder 70 Jahren zu gebrechlichen Greisen machen. Die erste Annahme kann man ausschließen, da weltweit die Zahl der Menschen, die die Hundertjahrsgrenze überschreiten, zu hoch ist, um für einen Zufall zu gelten.

Der Schluss drängt sich auf, dass es an uns selbst liegt, an unserer Ignoranz gegenüber den Gesetzmäßigkeiten der Natur, an unserer Lebensweise, unseren Gewohnheiten und Lastern, welche häufig zu unserem zweiten Ich werden. Rechtfertigen wir sie nicht mit unserem schweren und stressreichen Alltag. Diese Rechtfertigung wäre das Allereinfachste, denn sie verlangt vom Menschen keinerlei Bemühungen zur Überwindung der eigenen Schwäche. Zudem ist sie fehlerhaft, zumal auch in den entwickelten kapitalistischen Ländern, wo man die Ungereimtheiten des Alltags längst vergessen hat, das durchschnittliche Lebensalter 80 Jahre nicht übersteigt.

Es geht folglich nicht um die Umstände, sondern darum, dass wir nicht fähig sind, einen großen Reichtum zu

nutzen, welchen uns die Natur geschenkt hat: die grenzenlosen Möglichkeiten des menschlichen Organismus. Mehr noch, wir haben sie noch nicht einmal gebührend verstanden.

Launen und Gewohnheiten, Dogmen und Vorurteile ersetzen uns häufig wissenschaftliche Kenntnisse. Und das Traurigste dabei ist, dass die Erkenntnis der Naturgesetze auf einem sehr niedrigen Niveau stehen geblieben ist. So paradox das klingen mag: Wir wissen bis heute nicht, welche Wirkung die eingenommene Nahrung auf den Organismus hat, obwohl der Ernährungsprozess ebenso lang existiert wie der Mensch selbst.

Wir verwenden bis heute bei der Herstellung von Lebensmitteln und Medikamenten sowohl künstliche Stoffe als auch Substanzen, welche zwar natürlichen Ursprungs sind, aber bis zur Unvernunft konzentriert werden. Damit steuern wir auf eine kollektive Selbstvergiftung der Menschheit zu.

Die Natur hat für die Menschen ziemlich deutliche Grenzen für sein Überleben als Art vorgesehen. Der Temperaturrahmen, in dem ein nicht durch Kleidung oder die Mauern seiner Wohnstätte geschützter menschlicher Organismus existieren kann, ist äußerst gering und beträgt etwa 50 bis 60 Grad. Der menschliche Verstand erlaubte es, diese Grenzen etwas zu erweitern. Aber indem der Mensch für sich eine künstliche Lebenssphäre schuf, zerriss er gleichzeitig die Fäden, welche ihn mit der Natur verbinden, und es entstand die Illusion, dass ihm alles erlaubt ist. Diese Selbstsicherheit bleibt nicht ungestraft: Der Organismus, der keine natürlichen Lebensbedingungen kennt, wird eine leichte Beute zahlloser Krankheiten.

Aber die Menschen suchen die Ursachen ihrer Erkrankungen nicht im Verlust der Harmonie mit der Natur und den daraus folgenden falschen Lebensnormen, sondern in willkürlich entstehenden Störungen der inneren Organe. Die Krankheiten selbst werden als »Pannen« dieser Organe angesehen. Der vereinfachte Blick auf die menschlichen Gebrechen hat den Glauben geschaffen, dass das Studium des Aufbaus und der Funktion jedes einzelnen Organs es erlaubt, mithilfe der Synthetisierung einer neuen Arznei das Organ zu »reparieren«. Das hat dazu geführt, dass die europäische Medizin ihre Bemühungen auf die Erforschung von Details konzentriert hat, und zwar auf Kosten der Erkenntnis des Ganzen – des menschlichen Organismus. Heute zählt man mehr als 170 medizinische Disziplinen, von denen sich jede mit der Erforschung eines bestimmten Details beschäftigt. Nicht zufällig wissen wir immer noch nicht, wie ein gesunder Mensch sein soll, wir haben keine objektiven physiologischen Gesundheitskriterien. Vor vielen Jahren wurde auf einer Sitzung der Weltgesundheitsorganisation, wo die Creme der Gelehrten versammelt war, folgende beschreibende Formel beschlossen: »Unter Gesundheit versteht man einen Zustand, in dem der Mensch nicht krank ist und sich in der Lage seines vollständigen physischen, geistigen und sozialen Gedeihens befindet.«

Eine derartige Definition kann natürlich nicht als Grundlage für ein wirksames System der Gesundheitsprophylaxe dienen, weil sie weder den seelischen noch den körperlichen Gesundheitszustand ausdrückt. Mich regte dies seinerzeit an, eine Reihe von Untersuchungen durchzuführen mit dem Ziel, eine solche Grundlage zu finden. Und es stellte sich heraus, dass ein wirklich ge-

sunder Mensch etwa fünfmal weniger Sauerstoff benötigt als sein »praktisch gesunder« Kollege. Der Erste atmet sogar ohne spezielle Vorbereitung langsamer, nämlich drei bis vier Zyklen pro Minute, und nicht 18 bis 20 wie der Letztere.

Dieses Faktum bestätigt meine Vorstellungen über den Energiebedarf des Organismus für seinen Grundstoffwechsel, d.h. für die einfache Aufrechterhaltung seiner Funktionen. Man war früher der Meinung und meint auch heute noch, dass der Mensch in Abhängigkeit von der Körpermasse zur Erhaltung seiner Lebensfunktionen sogar im Zustand der vollständigen Ruhe täglich zwischen 1200 und 1700 Kilokalorien braucht. Aber es stellte sich heraus, dass diese Werte nur auf diejenige Kategorie von Menschen zutreffen, welche der modernen Zivilisation unkritisch ergeben sind. Als Lohn für ihre Treue erhalten diese Menschen die so genannte praktische Gesundheit, welche nur eins bedeutet: Die Krankheiten überwiegen noch nicht die Gesundheit, aber sie sind auf dem besten Weg dahin.

Ich habe errechnet, dass der Grundstoffwechsel eines wirklich gesunden Menschen, der die Empfehlungen des Systems der natürlichen Gesundung beachtet, vier- bis fünfmal weniger Energie verbraucht: nämlich 250 bis 400 Kilokalorien in 24 Stunden.

Diese Erkenntnisse diktieren auch ein neues Heran-gehen an den Kaloriengehalt der täglichen Nahrungsmenge. Bereits Anfang der 80er-Jahre ist es mir auf Grund langjähriger und zahlreicher Experimente gelungen festzustellen, dass eine bedeutende Senkung der täglichen Nahrungsmenge auch bei anhaltender und schwerer physischer Belastung bei entsprechend vorbereiteten

Menschen nicht die Körpermasse verringert, sondern ihre Widerstandsfähigkeit erhöht. In diesem Zusammenhang drängt sich die alte Weisheit auf, wonach das Neue das längst vergessene Alte ist. Schon in der Antike sprach man davon, dass die mächtigen Krieger Spartas ihre Tagesration beim Abendappell bekamen. Sie hatte auf ihren Handtellern Platz und war trotzdem ausreichend, um ihre Willenskraft, ihre Widerstandsfähigkeit und ihre mächtige Körpermasse zu erhalten.

Es gibt zahlreiche objektive Kriterien für die Gesundheit, aber sie sind nicht genügend erforscht. Deshalb werde ich hier nur mit den Kriterien operieren, von deren Zuverlässigkeit und Richtigkeit ich vollständig überzeugt bin, weil ich sie im Zuge meiner eigenen Forschungen herausgefunden habe.

Warum halte ich das Studium der Kennzeichen eines gesunden Organismus für so wichtig? Weil uns das einen Schlüssel zur Antwort auf eine der aktuellsten Fragen der Zeit gibt: Was ist Gesundheit und was ist Krankheit? Nur wenn wir die Antwort darauf haben, können wir die Akzente in der praktischen Medizin versetzen – von der Behandlung und Prophylaxe von Krankheiten auf das Herstellen und Bewahren der Gesundheit.

Ein gesunder Organismus ist ein sich selbst regulierendes System, das die Lebensprozesse automatisch steuert. Dieses dynamische Selbststeuerungssystem ist dermaßen kompliziert aufgebaut, dass es mit unseren heutigen Möglichkeiten nicht vollständig verstanden werden kann. Umso wichtiger ist es für uns, zumindest die für uns zugänglichen objektiven Kennzeichen der Gesundheit hervorzuheben und zu beschreiben. Dies gibt uns die

Möglichkeit, nicht in den Fußspuren bereits ausgebrochener Krankheiten zu verharren, sondern die Bedingungen zu suchen und zu finden, unter denen der Organismus in vollem Maß seine Fähigkeit zur Selbstregulierung und Selbstregeneration verwirklichen kann. Genau dieses Prinzip liegt dem System der natürlichen Gesundung zu Grunde. Ich halte die Behandlung nicht für eine Form der Einwirkung auf den Organismus mithilfe von Medikamenten oder physiotherapeutischen Eingriffen. Streng genommen versuche ich nur, das Rätsel der natürlichen Selbstregulierung des menschlichen Organismus zu entschlüsseln. Die Krankheit selbst besteht für mich nicht aus Symptomen, ich betrachte sie nicht als Störung der Funktionen einzelner Organe, sondern als Störung der Selbstregulierung eines ganzheitlichen Organismus in seiner Einheit mit der Umwelt. Die Ergebnisse dieser Arbeit sind überwältigend. Menschen, die von der modernen Medizin zum Tode verurteilt waren, kehren buchstäblich aus dem Jenseits zurück. Die Gesundheit baut sich sogar bei schwersten Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wieder auf. Es sind Fälle dokumentiert, wo Krebskranke, deren Organismus von Metastasen befallen war, gesund nach Hause zurückkehrten.

Die großen Möglichkeiten des Systems der natürlichen Gesundung sind unumstößlich. Als Beleg dafür mögen meine Heil- und Vorbeugetätigkeit als praktische Ärztin und meine langjährigen Experimente gelten, die die theoretischen Grundlagen des Systems bestätigen. Zu den aussagekräftigsten Experimenten gehört wohl jenes einzigartige Unternehmen, welches ich im Sommer 1990 durchgeführt habe.

Ich wollte überprüfen, ob und wie es dem Menschen

möglich ist, schweren und lang anhaltenden physischen Belastungen unter extremen Bedingungen standzuhalten. Das Experiment wurde in der Wüste durchgeführt. Es bestand aus kilometerlangen Fußmärschen nach einer von mir ausgearbeiteten Methode. An dem Experiment nahmen ehemalige Patienten von mir teil, die noch kurze Zeit davor an weit verbreiteten chronischen Erkrankungen gelitten hatten wie insulinabhängiger Diabetes, chronischer, nicht medikamentös zu behandelnder Bluthochdruck, Zwölffingerdarmgeschwür, schwere Nierenbeckenentzündung und, auf Grund einer Medikamentenallergie, Leberzirrhose, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Herzinsuffizienz im Zusammenhang mit Fettleibigkeit. Geleitet wurde die Gruppe von der damals 75-jährigen Autorin dieses Buches.

Natürlich waren die Teilnehmer des Experiments vor seiner Durchführung entsprechend dem System der natürlichen Gesundung geheilt und in einen Zustand wirklicher Gesundheit versetzt worden.

Das Programm des Experiments umfasste einen 500 Kilometer langen Marsch durch die Sandwüste des Zentralkarakum von Bacharden bis zum Kurtamyschker Nationalpark. Es war vorgesehen, die Strecke in 20 Tagen zurückzulegen, aber die Teilnehmer haben die gewaltigen körperlichen Belastungen derart gut bewältigt, dass wir mit nur 16 Tagen ausgekommen sind.

Die Ergebnisse des Experiments haben alle Erwartungen übertroffen. Die Teilnehmer des Marsches fühlten sich großartig, und sie hielten nicht nur ihr Körpergewicht, sondern haben an Gewicht zugelegt, wobei sie mit einem Minimum an Nahrung und Wasser ausgekommen sind.