

DR. GALINA SCHATALOVA

# Philosophie der Gesundheit



**GOLDMANN**

### *Buch*

Galina Schatalovas Ernährungsbücher »Wir fressen uns zu Tode« und »Heilkräftige Ernährung« zählen seit vielen Jahren zu den Klassikern der Gesundheitsliteratur. Denn sie überzeugen nicht nur durch ihre wissenschaftliche Kompetenz, sondern auch durch die unmittelbar praktischen Ergebnisse für Gesundheit und Heilung.

In diesem Buch stellt die Autorin das Welt- und Menschenbild vor, das ihrer Methode zugrunde liegt. Als Naturwissenschaftlerin verbindet sie genaue Beobachtung alles Einzelnen mit dem Bemühen, alles Einzelne in seinem Zusammenhang zu verstehen. Gesundheit ist ein Merkmal jedes Individuums; aber jedes Individuum ist ein Teil des Ganzen – der Gesellschaft, der Natur und des Kosmos. Ist das natürliche System geschädigt oder produziert die Gesellschaft ungesunde Verhältnisse, schlägt das auf die Individuen zurück; sind die Individuen nicht gesund, ist auch das Gesamtsystem gefährdet.

Doch wir können als Teil eines Gesamtsystems handeln und Einfluss nehmen. Als vernunftbegabte Menschen haben wir die Chance, unser Verhalten im Sinne der Gesundheit zu steuern – auch wenn dies oft genug bedeutet, bequeme und eingefahrene Wege zu verlassen.

### *Authorin*

Galina Schatalova (1916 – 2011), 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.

*Von Galina Schatalova sind bei Goldmann außerdem erschienen:*

Wir fressen uns zu Tode (14222)

Heilkräftige Ernährung (21745)

DR. GALINA SCHATALOVA

# Philosophie der Gesundheit

Aus dem Russischen  
von Felix Eder

GOLDMANN

Die russische Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel  
» Filosofija Sdorawja« bei Elen and K Publishers, Moskau.

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

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

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2009

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

© 1997 by Galina Schatalova

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Isaak Lewitan

Redaktion: Kathrin Heigl

WL · Herstellung: CZ

Satz: KCFG-Medienagentur, Neuss

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21860-8

www.goldmann-verlag.de

# Inhalt

Vorwort .....	7	
KAPITEL I		
Was ist die Philosophie der Gesundheit? .....	9	
Begriffsverwirrung .....	9	
Eine Grundsatzfrage .....	15	
Die Wissenschaft von der Natur .....	20	
Einheit in der Vielfalt .....	23	
KAPITEL II – Mensch, Erde, Kosmos .....		31
Ist die Umwelt »um« uns? .....	31	
»Ein irdisches Echo der Sonnenstürme« .....	36	
Mangel an Information .....	38	
Lebensharmonie .....	41	
In der »internationalen« Sprache der Natur ...	45	
Ein Hologramm auf das Gedächtnis .....	47	
KAPITEL III		
Die Physiologie der Harmonie .....	51	
Die Selbstregulierung des Menschen .....	51	
Einschwingen auf die Welle der Natur .....	54	
Die Dominante – die vorherrschende innere Reizung .....	60	

Was man über die Eigenschaften der Dominante wissen muss .....	63
---	----

#### KAPITEL IV

Mensch, Gesellschaft, Natur .....	71
Ohne Gesellschaft gibt es keinen Menschen ...	71
Über den Schaden des »Nutzens« .....	74
Das »Suppentellersyndrom« .....	78
Denkwürdige Mathematik .....	80
Egoismus contra Individualismus .....	85

#### KAPITEL V

Die Sphäre der Vernunft ist die Sphäre der Gesundheit .....	89
Im Zeichen des Menschen .....	89
Nicht im Gegensatz, sondern in gegenseitiger Durchdringung .....	93
Zu einer gemeinsamen Menschheit in einer gemeinsamen Natur .....	98
Was kann der Mensch .....	112

## Vorwort

Mit der »Philosophie der Gesundheit« runde ich die Grundthesen meines Systems der Natürlichen Gesundheit ab, die ich mit den Büchern »Wir fressen uns zu Tode« und »Heilkräftige Ernährung« begonnen habe. In den 50 Jahren seiner Existenz hat dieses System nicht nur eine gründliche Bewährungsprobe bestanden und zahlreiche Bestätigungen erhalten, es ist in dieser Zeit auch gereift. Der beherrschende Gedanke dieses Systems – die unzertrennliche Einheit von Mensch und Natur, der irdischen wie der kosmischen Natur, welche schon im frühesten Altertum als vernünftiges Prinzip beschrieben wurde und sich auf die Idee von der Einheit einer kosmischen Vernunft stützt – gewinnt in den letzten Jahren im öffentlichen Bewusstsein immer mehr an Boden.

Manche setzten diese höhere Vernunft mit Gott gleich, andere wiederum mit einer Welt idealer Wesen. Dritte fassen sie als eine Sammlung von Gesetzen auf, welche sämtliche im Universum vor sich gehenden Prozesse steuern. Wie der Leser sehen wird, liegen der Philosophie der Gesundheit Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten zu Grunde, die sich aus der Wissenschaft herleiten und für sämtliche Existenzformen der belebten Materie einheitlich sind.

Es ist mein Anliegen, dass Sie, gestützt auf das stabile Fundament wissenschaftlicher Erkenntnisse und auf die in der Praxis bewährten Ratschläge und Empfehlungen in meinen Büchern Gesundheit erlangen und diese als wertvolles Erbe an Ihre Kinder, Enkel und Urenkel weitergeben können. Und in diesem Sinne vergessen Sie bitte niemals Ihren treuesten und verlässlichsten Freund, der Sie niemals belügen oder betrügen wird – die in ihrer Einheit so vielfältige Natur. Wir alle sind ein untrennbarer Bestandteil dieser Natur, wir waren es immer und werden es immer sein. Im Kontakt mit ihr erlangen wir seelische und körperliche Harmonie, ohne welche die Gesundheit ein unerfüllbarer Traum bleibt.

Halten auch Sie der Natur die Treue in Freundschaft und verraten und zerstören Sie nicht die Welt der Lebewesen – denn diese sind unsere Verwandten, und mit ihnen verbindet uns eine gemeinsame Herkunft. Wer auch immer Sie sind – Staatsmann oder Politiker, Unternehmer, Banker, Wissenschaftler, Künstler, Ingenieur, Arzt, Arbeiter, Hausfrau oder Rentner – nehmen Sie Ihre Kräfte zusammen und nützen Sie all Ihre Möglichkeiten, um unserem gemeinsamen Freund zu helfen, denn er ist in Not geraten.

Und jetzt erlauben Sie mir, Ihnen eine gute Reise zu wünschen – eine gute Reise in das Reich der Vernunft und Gesundheit. Es hängt vor allem von Ihnen selbst ab, wie gerade, wie direkt und effektiv diese Reise verläuft.

## KAPITEL I

# Was ist die Philosophie der Gesundheit?

### *Begriffsverwirrung*

Heute existiert eine ziemlich eigenartige Skala zur Bewertung der Effektivität des Gesundheitswesens und der Medizin im Ganzen, der Wirksamkeit der zahlreichen Heilmethoden sowie der Kunst einzelner Mediziner.

Diese Skala ist auf den ersten Blick einfach. Sie erscheint einigermassen logisch und auf die wahren Bedürfnisse der Gesellschaft ausgerichtet.

Wenn man vom Gesundheitssystem spricht, so sind die Hauptkriterien für seine Qualität die Anzahl der Polikliniken und Krankenhäuser, die Ausrüstung der Heilanstalten mit moderner medizinischer Apparatur, die Versorgung der Kranken mit Medikamenten und andere quantitative Kennziffern.

Die Effektivität der Medizin wird aus dem Verhältnis zwischen der Gesamtzahl der behandelten Patienten und der Anzahl der Geheilten errechnet. Je mehr Kranke ge-