

## **Paradies - Insel - System/ Nahrung und Leben/Teil I**

Verfasser. Reinhold Schweikert,

Ap 111, 7320-999 Castelo de Vide Portugal

Bankverbindung in Deutschland : IBAN: DE51 6001 0070 0288 2127 01 BIC: PBNKDEFF

Oder in Portugal: IBAN: PT50 0010 0000 1726 9331 5019 5 BIC: BBPIPTPL

PGA-Stuttgart (600 100 70) Nr.: 2882 12-701

Dieses Werk wurde 1997 konzipiert, 1999 nur teilweise ausgedruckt, und 2001 endlich in  
abermals überarbeiteter,  
actualisierter Fassung im Freundeskreis der P.I.F.R.S.  
verbreitet. Es enthält wichtigste praktische lebensanleitungen. Bitte tun Sie Ihr möglichstes,  
bei der Anwendung und Verbreitung dieses Wissens mitzuwirken.

### **Inhalt:**

(Fassung 1999:)

<b>Vorwort</b> , Gedanken zum Systemteil Ernährung.....	3
Einleitendes Interview.....	5

### **Warum die meisten Ernährungssysteme und Diäten in der Praxis nicht funktionieren.....**

Atemluft, Arbeitsstelle/Unweit, Wohnung, Kleidung, Strahlen, schonend Reisen und Fahren,  
Lärm, Ursachen von Dekadenz, Diätsysteme, Eiweiß-Austauschreaktion, Zusammenstellung  
von Speisen, miserable Marktware, Einkauf Kräuter, Pilze, Gemüse, Samen, Getreidesorten,  
Nüsse, Kastanien, Trockenfrüchte, Früchte, Importfrüchte, Bananen Tropenfrüchte,  
Bestrahlung.

(ab hier Neufassung 2001:)

### **Nahrungsergänzungen und Getränke.....**

- Öl, Essig, Säurekomponenten, Salz, Kräuter, Tee, Algen, Erden, Weine und Moste
- Getränke auf Wasserbasis Tees, Limonaden, Zironensaft .....

### **Lebensnahrung von Tieren .....**

- Milch und deren Produkte.....

Milchverfälschungen, Milchverarbeitung, Futtermittel, Praxis der Milchverarbeitung,  
Tierhaltung, Nachwort

- Hühner und Eier .....
- Beschaffung und Rasse, Zucht, Hühner im Garten?, Eier,
- andere Tierarten im P.I. System .....
- Honig und Bienen .....

Honig, Bienenhaltung, Bienen und Honig, Rähmchen/Magazin, G-ter Rat ist teuer,  
Nachtrag.

### **Abfallwirtschaft, Kompostierung, Recycling.....**

Warum? keine Abwasserkanalisation! Gebrauchtes, modern Müll, Giftabfall, Parasiten, Kot  
von Fremden, Recycling-Natur-Toiletten-Arten, Tier-/Menschenmist.

## **Das Paradies - Insel-System / Nahrung und Leben Verfassung 6 / 2001**

Untertitel:

- Natürlich essen und leben im 21. Jahrhundert. Beiträge zum Leben und überleben von Mensch, Tier und Umwelt.
- Die Wahrheit über "Rohkost"
- Endlich Klarheit über "Rohkost", endlich natürlich leben. - Ein praktikables (Über)Lebens- und Ernährungssystem.
- Zur Bekämpfung menschlicher Dekadenz, Krankheit und (Seelen-)Not.
- Zur Überwindung von Dekadenz und Niedergang in der "Zivilisierten" Welt / modernen Welt.
- Zur Überwindung von Dekadenz und Niedergang bei Mensch und Natur.

### **Kopierrecht und Haftung.**

Das P.I.-System orientiert sich an den natürlichen, gottgegebenen Grundrechten des Menschen. Danach ist es nicht zulässig, die Weitergabe von niedergeschriebenem Gedankengut zu be- oder verhindern. Ebenfalls nicht zulässig und auch gar nicht möglich ist es, die Übernahme/Aneignung meines Gedankengutes durch andere zu unterbinden. Es ist freilich etwas unfein und führt zuletzt oft zum Fall, wenn Leser mein Gedankengut "klauen" und danach so tun, als hätten sie das alles selbst erforscht und erfahren. Führt die Umsetzung meines Gedankengutes nicht zu gewünschten Resultaten, kann mich der Anwender einen Lügner nennen. Es ist ihm jedoch nicht gestattet, mich für jedweden erlittenen Schaden haftbar zu machen. Denn was der Leser annimmt oder verwirft, wie gut er die Erkenntnisse des Autors verstehen und in seiner Umwelt realisieren kann..., liegt nicht in der Macht des Autors, sondern ist Sache des Anwenders, seines Umfelds und der Zeit in der er es anwendet. Jeder Anwender ist für seine Taten allein haftbar. Unzulässig ist und bleibt es jedoch, meine Schriften unter meinem oder auch anderem Namen verändert weiter zu geben, zu verfälschen oder in falschem Kontext zu verbreiten. Jegliche veränderte Fassung meiner Texte muß als solche durch den Namen des Überarbeiters zusätzlich gekennzeichnet werden. Dieser sollte zuvor außerdem mit dem Autoren oder einem durch diesen Bevollmächtigten darüber gesprochen, den veränderten Text vorgezeigt und die Genehmigung dafür eingeholt haben. Übersetzer, Überarbeiter, Verleger, Multiplikatoren... generell niemand hat das Recht, jedwede meiner Schriften mit einem sogenannten Copyright zu belegen und damit für andere oder gar mich/uns zü~sperrn.

## **Vorwort, Gedanken zum Systemteil Ernährung:**

Trotz seines zunächst "leiblichen" Aspekts kann Ihnen dieses Werk die Augen für sehr viel weitergehendere Dinge öffnen. Nicht nur "Liebe geht durch den Magen", sondern auch allerarten Frust, Vermögen und Unvermögen, Hochentwicklung und Dekadenz,... ja, ich möchte behaupten, daß Ihre gesamte Persönlichkeit nicht nur von geistigen Dingen oder dem Erbgut, sondern auch von dem geprägt wurde, was Sie aus Ihrer Umgebung, aus der Luft über die Lunge und vor allem über Magen und Verdauung aufgenommen haben. Sie können sich über die Veränderung und vor allem Verbesserung Ihrer Nahrung sowie Ihrer Lebens- und Arbeitsverhältnisse hin zu mehr Natürlichkeit auf ganzer Linie heilen und sanieren, Ihren positiven Kern, all Ihr Gutes Und Wahres ans Licht fördern, endlich zur Entfaltung bringen.

Machen sie doch einfach über einige Zeit die Probe aufs Exempel mit dem P.I. System/Nahrung und Leben", verbessern Sie überall dort Ihre Verhältnisse, wo Sie am einfachsten ansetzen können. Bereits nach einigen Wochen des Erprobens Ihres Lebens- und Ernährungssystems wird Ihnen ein Licht aufgehen, wird es Ihnen wie Schuppen von den Augen fallen. Sie werden vielleicht denken, diese andere Nahrung verzaubere, hypnotisiere, ziehe Sie in ihren Bann, weil Ihnen das "neue Lebensgefühl" noch fremd scheint. Doch bald werden Sie am eigenen Leib, in Ihrer eigenen Psyche verspüren, daß gerade die alte Koch- und Dekadenzkost Sie über Ihre ganze bisherige Lebenszeit hinweg betrogen hatte, Sie in Elend, Not und Verzweiflung darben ließ, Ihre Ängste, Depressionen oder auch Aggressionen ausgelöst hatte, Sie immer näher an den Rand der Verzweiflung, es Krankseins, des Todes gebracht hatte. - - Ich kann und will hier nicht behaupten, daß Sie mit meinem Ernährungs- und Lebenssystem automatisch 100 Jahre alt und nicht mehr krank werden. Wir können vorerst nicht verhindern, daß Sie sich sogar noch mit dem, was Sie an Gemüse, Früchten, Nüssen, Milch, Käse, Eiern, Getreide, Ölen, Honigen etc. ... einkaufen (müssen) derart vergiften, das eben z.B. mit den Jahren Nierenschäden aufgrund der vielen Spritzmittel, oder Herzkrankheiten infolge andauernder eitriger Prozesse im Körper entstehen. Solange Sie z.B. kein einwandfreies Getreide mehr kaufen können - die guten, alten, kleber-/glutenfreien Sorten sind, ja kaum mehr zu bekommen -, solange generell Nahrung neben der Erhitzung, Bestrahlung, widernatürlichen Anbauweise sowie Lagerung heute zu all diesen Übeln hin noch gentechnisch verfälscht auf den Markt kommt, wird sich Ihr Körper-Geist-Seele-System trotz aller Bemühungen nicht wirklich frei und natürlich entwickeln können. Mit solchem "Brot" kann man auch trotz Rohnahrung gelegentlich "alt aussehen". Jede Verfälschung von Nahrungsmitteln ist eine Sünde, ein Verbrechen gegen die Natur-und Gottesordnung, bringt uns also ein Stück weiter an den Ort bzw gottfernen Zustand, den man früher Hölle nannte.

Wir betrachten jedoch krankhafte Prozesse, die auch nach dem ausschließlichen Genuß qualitativ hochwertiger eiweißhaltiger Nahrung vor allem anfangs auftreten, als Begleiterscheinung einer Körpersanierung zellregenerativer Art, also nicht als direkte Folge etwaigen (Roh-)Milch oder - Käsegenusses - jene befördern den "Dreck" nur ans Licht - sondern eben als unabänderliche Folge aller einwirkenden Widernatürlichkeiten (aus denaturierter Nahrung, Strahlen, Radar, Funk, Fernsehen, Mikrowelle, Elektro, Atom, ... Metallvergiftungen von Abgasen, Zahnplomben, aus Stadtluft, Zimmerluft, ...)

Hier unterscheiden wir uns grundlegend von allen anderen "Rohkost-Systemen". Wer nach unserer Definition Widernatürliches in irgendeiner Form aufnimmt, muß solches auch wieder als Krankheit, Gebrechen, Defizit zu spüren bekommen, also abbüßen, abarbeiten, ausscheiden, sonst stimmt die Rechnung nicht, sonst werden "Schulden" gemacht.

**Anm.:** Andere Systeme versuchen Zellregeneration, Erneuerung und Buße durch verschiedene Tricks zu umgehen, bei denen jeweils der Körper außerstande gesetzt wird, sich zu regenerieren, Gifte auszuscheiden.

**Einige davon:** Essen nicht vollwertiger Gerichte, mangelhafte Zubereitung und Kombination (Nichtzubereitung/"Monokost"), Vermeiden eiweißhaltiger Nahrung, zu viel oder zu wenig essen, fasten, nichtessen, schlechte Luft atmen, körperliche Überanstrengung wie zB Sport oder Sauna, in Städten oder geschlossenen Räumen leben und arbeiten.

Bei der Befreiung Ihres Körpers von Altlasten, die ja mit der Regeneration stattfindet, verspreche ich Ihnen also nicht die kleinste Wenigkeit Ihrer Lasten schmerzfrei, quasi kostenlos abzunehmen. Frei sein werden Sie letztendlich wohl erst dann, wenn Sie wieder gelernt haben, auf und von eigener Scholle, im eigenen Garten natürlich zu leben. - Auch solches soll über das P.I.System und die darin enthaltene Lebensschulung nach und nach möglich gemacht werden. Vorerst wird es also nicht dem P.I.-System anzulasten sein, wenn Sie weiterhin in derart unnatürlichen Verhältnissen leben (müssen), in denen ein Überwiegen von positiven, heilenden Faktoren noch gar nicht möglich ist.

Daß diese endzeitliche oder babylonische Zivilisationsgesellschaft grundsätzlich auf falschen, weil widernatürlichen Fundamenten errichtet ist, diese Einsicht kann in ihrer ganzen Tragweite erst begreifen, wer zu wirklich natürlicher Vollernährung, zum Leben im Paradiesgarten zurückgekehrt ist. -Dazu möchte ich Sie nun herzlich einladen. Es ist nicht schwer, mit unserem System zu leben. Es gibt kein Hungern, keine Entzugserscheinungen, wenn gute Nahrung besorgt werden kann, wenn die Gerichte richtig gemacht sind und wenn reichlich gegessen wird. - Sie werden staunen, wie schnell Sie Kaffee und Kuchen, ... Ihre alten Laster vergessen haben, und wie schnell Sie es kaum mehr werden begreifen können, daß Sie Ihr Leben lang nur billigen Müll, Schrott auf Nahrungsebene, Dekadenzkost gegessen haben und diesen Dreck noch mit teurem Geld bezahlt haben.

## Einleitendes Interview.

**J.:** Lieber Reinhold, kannst Du mal erklären wie Du die Rohkostbewegung heute 1999 siehst?

**R.S.:** Die neuere Rohkostbewegung in Deutschland ist jetzt ungefähr 12 Jahre alt. Immer noch herrscht wenig Klarheit, zum Teil Chaos bei den Menschen, die sich mit der Sache aktiv einlassen. Das mag zunächst zum großen Teil an den jeweiligen Menschentypen selber liegen: Oft sind es ja gerade Kranke oder in irgendeiner Form körperlich oder geistig Geschädigte, Angekrazzte, von der modernen Welt Deformierte, die, vom Leidensdruck getrieben, nach Auswegen aus ihrer Misere zu suchen beginnen. Menschen, die, weit außerhalb ihrer "inneren Mitte" und Balance, fernab von jeder Natürlichkeit in ihrer Lebensweise, durch das Labyrinth der "Megamaschine Orwellstaat" irren, sind auch weit davon entfernt, sich ihren wirklichen Bedürfnissen entsprechend zu ernähren. Die Rohkostsache gerät deshalb auch gelegentlich in Verruf durch allzu viele Psychopathen, die glauben, ihr Leid und ihre Verkehrtheiten wären mit einem Schlag wegzuzaubern, indem man die Ernährung auf ein Minimum an Früchten und Gemüse reduziert. Letztere dann zudem nicht einmal zubereitet. - "Mono", im Fachjargon. - Meistens geht es diesen Menschen eigentlich nicht um wirkliche Ernährung und Regeneration, sondern sie betreiben diverse Arten der asketischen Nicht- oder Mangelernährung und Nahrungsverweigerung, gehen heute sogar so weit, nur von Luft leben zu wollen.

**J.:** Meinst Du jene, die Du mit dem Ausdruck "Mangelrohköstler" belegt hast?

**R.S.:** Auch. - Bei vielen von jenen Askesekünstlern finden wir eine Mangelernährungsform, die in der heutigen Welt der Technik und Industrie, des Lebens fernab von der Natur, nicht lange möglich und durchhaltbar ist, die zu Auszehrung, Alterung, Verlust an Lebensenergie, Abmagerungen, oder aber zu zwischenzeitlichen "Ausnahmen" in Form von "Freßorgien" mit irgendwelchem Kochzeugs führen. Jene haben mit dem, was wir unter Ernährung verstehen, eigentlich noch gar nie angefangen, sondern versucht, eine gewisse Art des Fastens, nämlich das Fruchtfasten, über einen möglichst langen Zeitraum zu praktizieren. Einige haben wie gesagt die Fastentechnik inzwischen so weit perfektioniert, daß auch über längere Zeit, über Jahre hin keine Nahrung mehr über den Magen aufgenommen werden muß, also über Lunge und Hautporen ernährt wird. ("Breatharians") Ich möchte hier nicht alle Hintergründe und Zusammenhänge aufzeigen. Wer glaubt, über Nichternährung weiterzukommen, befindet sich in einem tragischen Irrtum, weil er dadurch keinerlei Verbesserung seines wirklichen (Zell-)Zustandes erreicht, sondern seinen Umgebungseinflüssen schutzlos ausgeliefert ist. Der Körper wird so gezwungen, nur noch aufzunehmen, nichts mehr auszuschcheiden, nicht mehr zu reinigen, zu filtern, zu reparieren. Ich meine hier aber auch Einflüsse geistiger Art, genauer gesagt Besessenheit. Solche Leute werden infolge zunehmender Aktivierung ihrer Psi-Kräfte zu sehr tauglichen und aktiven Werkzeugen geistiger Wesenheiten, "aufgestiegener Meister", esoterischer Bruderschaften, denen es keinesfalls um wahre christliche Religion, sondern um Beherrschung aller Seelen und Welten geht. (Antichristentum) Man sollte also, bevor man je daran denkt, "abzuheben", mit dem Essen aufzuhören, zu fasten,... erst einmal wirklich auf den Boden gekommen sein, sich vollwertig ernährt und sein Körpersystem vollständig regeneriert haben nach den Prinzipien unseres Systems. Eigenwillige und selbstische Askese ist vor dieser Reife zum "Eingeweihten" sinnlos und schädlich, bewirkt, daß diese Menschheit schneller ihrem Ende entgegengeht, sich in totaler Verrücktheit aufzulösen beginnt, "Endstation Wahnsinn")

**J.:** Ist Fasten denn nicht wertvoll und hilfreich zur Körperanierung?

**R.S.:** Unter heutigen Verhältnissen nicht. Wollten wir wirklich so fasten, daß unser Körpersystem am Ende damit gewinnen könnte, dann müßten wir uns fernab von den Zivilisationszentren in einsame, warme Gegenden begeben, im Freien leben, möglichst sogar ohne Kleidung, ohne je wieder eine Stadt zu betreten, ein Auto zu fahren,... also jeglichen Einfluß aus der technischen Welt vermeiden. Gäbe es einen Ort, an dem jede schädliche Einwirkung unterbliebe, und wären wir Zellregenerierte nach dem P.I.System, dann könnte ein bloßes Früchteessen angezeigt und sinnvoll sein, wenn gewisse geistige Bereiche (Religio) erschlossen werden sollen. Wer hingegen versucht, innerhalb der alten Giftwelt per Früchterohkost, Fasten oder "Lichtatmen" abzuheben, der schaltet lediglich seinen Organismus auf Not- bzw Lufternährung um. Dieser nimmt dann verstärkt alle Gifte aus der Luft auf und kann schädliche Einwirkungen aus der Umwelt nicht einmal mehr (re-)parieren. Ein solcher "Trip" kann übrigens sehr schnell in der Klapsmühle enden. Die gewöhnliche Psychiatrie hält immer noch sehr wenig von "geistigen" Dingen. Sie wird die "Mysterieneinweihung" eines "Rohkostadepten" mit genau denselben medikamentösen Holzhämmern behandeln, wie sie normale "Psychotiker" zu erleiden haben. Nebenbei **erklärt:** Eine Psychose ist nach unserem Verständnis eine Ver- oder Entgiftungserscheinungen von auf Gehirn bzw. Psyche wirksamen Giften, meist metallischer Art. Die Unterscheidung zwischen psychotischem Erleben irrealer geistiger Welten und der religiösen Einweihung in christliche Mysterien (Prophetentum) kann in der Regel von Psychiatern nicht geleistet werden, da diese sich in geistigen Dingen meistens so wenig auskennen wie das Gros der Ärzte in Sachen Gesundheit.

**J.:** Die Wirkungsweisen des Fastens oder Nichtessens sind also in etwa dieselben wie das, was Du Mangelrohkost nennst?

**R.S.:** Ja. In beiden Fällen stellt man die eigentliche Ernährung, also die Protein-Eiweißkost ein. Damit werden dem Körper genau jene Mittel und Bausteine entzogen, die er braucht, um neue Körperzellen zu schaffen, um Reinigungsprozesse (genannt Krankheiten) durchzuführen, um zu leben, um sich zu regenerieren. Der Effekt dabei, den die Fastenden oder Nichtesser ja so schätzen, ist der, daß während dieser Zeit kaum mehr belastende Stoffe im Blut sind, weil weder ein Ein-, Auf- noch Abbau von Zellen bzw. (Giften, Stoffen generell), quasi kein Lastenverkehr mehr in den Blutbahnen stattfindet. - - Die "Atmer" schalten am perfektsten alle Ausscheidungsorgane, also auch die Nieren ab, indem sogar das Trinken unterbleibt. Flüssigkeit wird nur noch durch tägliche Langzeitbäder -meist noch mit Boiler-tot-Wasser- aufgenommen. Man nimmt nur noch auf, gibt nichts mehr ab! - Der (Frucht-)Fastende oder Nichtesser fühlt sich leicht, frei, enthoben von allen "irdischen" Sorgen, weil ja im Gehirn nicht der Zustand der einzelnen Körperzellen, oder etwaige Giftspeicher registriert werden, sondern nur das, was im Blut hochtransportiert wird. Der falsche Schluß der Mangelrohköstler bzw. (Frucht-)Faster besteht nun darin, daß sie von ihrer vorübergehenden Blutreinheit auf den Gesamtzustand ihres Körpers schließen. Dieser Gesamtzustand freilich wird sich durch mangelhafte Ernährung und (Frucht-)Fasten in keiner Weise verbessern, sondern eben leider verschlechtern, wenn die anhaltende Vergiftung und Schädigung, etwa aus der Atemluft oder den vielen technischen Strahlen, nicht völlig unterbunden wird, und weil quasi keine "Baustoffe" zum Reparieren von Zellen, keine Zell- und Körperbausteine in Form von proteinreicher Nahrung mehr zugeführt werden.

**J.:** Wie kann der wirkliche Zustand des Körpers erfahren werden?

**R.S.:** Das, was alles an widernatürlichen Stoffen, an teil- oder vollentwerteter Dekadenzkost in einem "modernen" Menschen gespeichert ist, kann nicht von heute auf morgen aufgedeckt werden. Der betroffene Mensch kann sich weder körperlich noch innerlich-geistig auf einen Schlag, in kurzer Zeit von all seinen Fehlern und Lasten befreien. Er kann sie nicht einmal wahrnehmen, erfassen. Entgiftung und Regeneration ist ja stets mit Krankheit, Depression und Irritation in irgendeiner Weise gekoppelt. Keiner dieser alten Teile des morbiden, dekadenten Körpersystems verschwindet so einfach und unmerklich, sondern jede Altzelle, die abgebaut wird, sagt quasi noch einmal "Lebewohl", gibt ihre gesamten Informationen (an Gehirn und Körper) noch einmal ab, wenn sie zurückgeschleust wird in die Blutbahn, um von dort dann über den Darm, die Nieren, oder an einem Krankheitsherd, rausbefördert zu Krankheit sollte endlich in diesem Sinne verstanden werden! - Wenn die üblichen Ausscheidungsorgane nicht mehr ausreichen, all den widernatürlichen Mist rauszubefördern, dann benutzt der Körper halt weitere Stellen, an denen er ausscheidet. Krankheit- bzw. Ausscheidungsprozesse auf traditionelle Weise durch Giftgaben (Medikamente) zu stoppen, ist natürlich ebenfalls eine Riesendummheit. Auch dieser Trick soll hier nicht verschwiegen werden. Auch diese Praxis entspricht leider genau der feigen Mentalität der verwöhnten Suchtgesellschaft, alles "genießen" zu wollen, aber für die Folgen von Vergehen gegen die Natur- und Gottesordnung nicht geradestehen, nicht bezahlen, sich nicht ändern, verbessern wollen.

Doch zurück zu Deiner Frage, womit man den fehlerhaften Körperzustand eines Menschen erfassen kann. Wer wissen will, was so alles gespeichert ist an widernatürlichem, der kann natürlich ein Charakterbild oder Psychogramm eines Menschen erstellen. Denn jegliche Denaturiertheit in den Zellen hat ihr Pendant, ihre Entsprechung in einer Charakterlichen Schwäche oder Unart (Tic, Spleen, „Vogel“, Depression, Agression...). Es ist dabei für den P.I.-System-Ernährungs- und Lebensfachmann gar nicht einmal so schwierig, festzustellen, durch welche Art der Nahrungsverfälschung bzw. Unkost welche psychischen oder charakterlichen Defekte gefördert werden. Wir haben in den letzten 14 Jahren so manches gelernt und erlebt im Umgang mit den verschiedensten Menschen, und vor allem bei der Überwindung unserer eigenen Macken. Um hier nur kurz einiges anzudeuten, so kann man in etwa den verwöhnten Weichling mit denaturierten Milchprodukten erziehen. Den "Gefühlsochsen", das Triebschwein", den Aggressiven fördern am ehesten mit Tierfleischnahrung. Den Introvertierten, Depressiven, verdickkopften würde ich mit Vollkornprodukten ansteuern, während ich den Intellektuellen, verkopften "Hirni" oder "Scientologen" mit möglichst vielen synthetischen und künstlichen Vitamin- und Aufbaupräparaten produzieren könnte.

Genau genommen erzeugt also jede Aufnahme von denaturierten Stoffen eine spezielle Macke, eine psychische Deformierung, eine Abirrung und Abweichung von dem geraden und aufrechten Ziel und Lebensweg. Und wer einmal auf dem Irrweg gelandet ist, der hat kaum mehr die Möglichkeit, schon gar nicht innerhalb des Suchtsystems, aus diesem Labyrinth der Unnatürlichkeiten herauszufinden, da er sich dort ja aus Unwissenheit, oft aber auch aus eigenem Antrieb mutwillig, suchtartig immer wieder neu mit den Umgebungsgiften vollsaugt. Der Zivilisationsmensch ist also mit Haut und Haar längst zu dem geworden, was er aufgenommen und gegessen hat. Wer ihn da rausholen, "retten" will, kann sein Blaues Wunder erleben! - Und wenn Du nun fragst, wo dort in diesen Menschen die Fehler liegen und wie sie zu entdecken sind, dann kann ich leider fast nur antworten: Überall. Nichts am alten Menschen ist mehr ganz, komplett, in der guten Ordnung. Mehr oder weniger der ganze Mensch muß renoviert, ab- und umgebaut werden. Da ist meistens so gut wie keine makellose Zelle mehr vorhanden. Der moderne Mensch besitzt deshalb auch nur noch einen kleinen Bruchteil seiner ursprünglichen physischen und psychischen Fähigkeiten.

Wie arbeitet nun unser System "Nahrung und Leben"? Wie können wir die Probleme dennoch anpacken? - Nicht durch Askese! - Wir wollen ja "renovieren", regenerieren, uns erneuern und den "alten Menschen überwinden". Wir stellen also unsere Nahrung so zusammen, daß sie vollwertig sowie optimal verdaulich ist und vor allem einen maximalen Anteil an bestmöglichem Aufbaueiweiß "Lebendige Makromoleküle" nach Ostertag, Enzyme, Proteine, Aminosäuren) liefert, mit den Altes schnellstmöglich rausbefördert, und der neue, gesunde Vitalkörper optimal und schnell aufgebaut werden kann. Unser "Regeneratives Rohkostsystem" zielt also nicht, wie z.B. das (Frucht-)Fasten auf kurzfristige Symptomfreiheit ab, sondern hilft dem Leib-Geist-Seele-System zum Selbstaufbau, hilft, mit allen anwesenden Giften und Defekten fertig zu werden, quasi den Kampf gegen alles Böse und Falsche endlich wieder aufzunehmen, um schließlich bei robuster Gesundheit und charakterlicher Stärke sein Leben wieder finden und meistern zu können.

Eiweißverweigerer sind oft Lebensverweigerer, wollen sich quasi auf den geistigen Ebenen "verdünnisieren", vor den Realitäten flüchten, vor allem aber vor sich selber. Das P.I.System/Nahrung und Leben läßt solches nicht zu, greift alle Schwachstellen in Körper- und Psyché an und auf, alles kommt nach und nach ans Licht, muß noch einmal durchgestanden, überwunden werden.

Es ist wie bei einer Psychotherapie, nur mit dem Unterschied, daß hier die Physis, die körperliche Seite ebenfalls saniert wird, womit ja erst eine wirkliche Verbesserung und Heilung gegeben ist.

Es gibt hier eine Art Grundgesetz, das in etwa so lautet: "Jedes Gift, jeder unnatürliche Stoff, jeder Schaden, der in den Körper hineinkam oder dort angerichtet wurde, muß auch wieder hinausbefördert oder repariert werden." Jede Widernatürlichkeit ist irgendwann zu büßen, und es gibt keinerlei Tricks, die unangenehmen Folgen der Übertretungen zu umgehen. Es ist auch nicht ratsam, etwa "homöopathisch" oder - sonstwie unmerklich "auszuleiten". Die einzige echte Möglichkeit andauernder Sanierung bzw. Schmerzfreiheit ergibt sich deshalb in der Verminderung und Minimierung möglichst aller Schadeinflüsse vorab. - Erst entrostet, dann nicht mehr in den Regen stellen.

Erst vollwertig essen und natürlich leben, dann möglichst nicht mehr in die Giftwelt zurückgehen.

**J.:** Ihr benutzt zur Ausleitung doch vor allem die Rohmilch, wenn ich das richtig verstanden habe?

**R.S.:** Das ist richtig. In der Milch von Tieren oder auch in der Frauenmilch sind zahllose Mikroorganismen (Bakterien, Viren, ...) enthalten, die in der Lage sind, selbst unnatürlichste Technogifte (Synthetische, Verkehrsabgase, Industrieemissionen ...) zu "packen" bzw. abzubauen. Wer z.B. glaubt, er sei bereits, "clean" oder gar sich schon heimlich für einen Halbgott hält, der komme zu uns in die frische Luft und Sonne Portugals und genieße dort unser Programm an vollwertiger Rohkostnahrung mitsamt Anteilen an Rohmilch und deren Zubereitungen. Erst unter solchen Bedingungen kommen gewöhnlich jene Umwandlungsprozesse und innerlich geistigen Abödungen in Gange, die ich oben meinte.

**J.:** Kannst Du Deine Theorie mit der Milch beweisen?

**R.S.:** Bereits am Anfang meiner Rohkostzeit, vor etwa 12 Jahren, erfuhr ich von Projekten zur Sanierung von dioxinverseuchten Müllkippen mit Käsebakterien. Damals dümmerte mir langsam, wozu die Milch gut ist und wie sehr sie zu Unrecht heute bei all den Kranken in Verruf geraten ist. Man begreife doch, Krankheiten sind Reinigungs-, Giftausleitungs-,



Regenerationsprozesse, und viele davon sind nur durch und mit Milch überhaupt durchführbar! D.h., wer auf Milch verzichtet, häuft bestimmte Giftarten in sich an, deren Anwesenheit diesen Weg zur Gesundheit (per Entgiftung) nicht mehr schmerzlos möglich macht. Deshalb haben ja all die Vergifteten so eine Panik vor der Rohmilch. Sie erfahren jeweils sehr schnell, wie ihre Giftdepots damit angegriffen werden, fliehen vor den "Krankheiten" bzw. der Regeneration, und begehen vor allem den unhaltbaren Fehler, die Dummheit, die Milch für alle ihre Symptome haftbar zu machen. Es drücken sich heute bereits ganze Nationen vor der Entgiftung durch Rohmilchprodukte (z.B. Amerika), und erdreisten sich manche Hygieniker und Bazillenpanikmacher wie noch zu Zeiten Pasteurs, alle Schuld (an der Eigenvergiftung) den Mikroorganismen (in Milch, Eiern, Honigen etc.) unterzuschieben. Selbst die Richtigstellung damals von Pasteur, "le microbe, e'est rien, le terrain, c'est tout", wollten Suchtbürger bzw. Nahrungsmittelindustrie schon nicht mehr hören. Heute, wo die Entfremdung des Menschen von "Mutter Natur" noch weiter vorangeschritten ist, begeht man mancherorts bereits das Kapitalverbrechen, der Bevölkerung Rohmilchnahrung durch Verbote zu entziehen.

Ich meine hier nicht, daß generell alle Vergifteten sofort Rohmilch bekommen sollten. Es ist völlig in Ordnung, wenn Ärzte in bestimmten Fällen den Hochvergifteten abraten, Milchprodukte zu konsumieren. Da jene ja bereits beim geringsten Ausscheidungskampf unterliegen können, wird es anzuraten sein erst mal andere Voraussetzungen zu verbessern, bevor mit Milch therapiert werden kann. Ein Kapitalverbrechen an der Volksgesundheit ist es hingegen auch den Gesunden das Trinken von natürlicher Milch zu verbieten. Es ist mir hier nicht möglich, all die Argumente für den Milchverzehr aufzuzählen, und ich verweise auf meine anderen Schriften, ist es für mich eigentlich ein Unding, über solche Dinge überhaupt schreiben zu müssen die eigentlich jedem halbwegs normal denkenden Bürger klar sein mußten. Die Weltgeschichte kennt wohl kein Volk, das der Meinung war, man müsse Muttermilch von Menschen oder Tieren *vor* dem Verzehr abkochen. So etwas Idiotisches kann nur im 20.Jh. entstehen, unter völlig an natürlichen Leben abgekehrten und entfremdeten Menschen. Durch Milchpasteurisierung und Rohmilchentzug konnten und können jedenfalls ganze Volker in Krankheit, Elend und Siechtum gerade und vor allem in den Zivilisationszentren gestürzt werden, weil doch gerade dort die Milch zur „sleitung von technischen Giften unabkömmlich ist. Ich bin mir sicher daß ein Großteil von Dekadenzerscheinungen in Städten durch Rohmilch behoben werden konnte bzw. erst durch deren Entzug entstand. In der Psyche der Betroffenen erzeugt der Entzug von natürlichen Milchprodukten und anderer Natur-Eiweißnahrung übrigens das, was wir Herztod oder Herzenskalte nennen. Milch ist von einer höheren Warte aus betrachtet Liebeskost, also Nahrung, die mit einem Akt der Liebe (das Milchspenden) gekoppelt ist und von sehr hochstehenden Lebewesen stammt. Weshalb Milch von zhrer Wertigkeit und Verdaulichkeit her höher einzustufen ist, als von Pflanzen stammende Nahrung.

**J.:** Stimmen dann all die Warnungen, insbesondere vor dem Verzehr Kuhmilch, nur bedingt? Bestehen da ausnahmslos Mißverständnisse?

**R.S.:** Ich muss da wohl auch einige Negativpunkte nennen, die vor allem bei dem, was heute an (Kuhmilch-)Qualität auf den Markt kommt, diese nicht immer nur ratsam erscheinen lassen.

Wir wissen alle daß die heutige Art der Haltung und Fütterung von Kühen mit Natürlichkeit kaum mehr etwas zu tun hat.

Natürlich werden die Tierhalter auch von den Marktgesetzen und Zwängen, sowie diverse Vorschriften von Hygienikern gezwungen, ihre Tiere widernatürlich zu halten. So entstehen z.B. Zwangsimpfung. Verbote der Haltung im Freien über den Winter, wird das

Futter mit unnatürlichen Stoffen (künstliche Vitamine, "Proteine" aus der Tierkadaververarbeitung, aus Fischfabriken, ...) vergiftet, so dass die zwangsweise sogenannte Krankheiten oder Seuchen entstehen! gegen die die Pharmaindustrie dann wieder - bei Tieren obligatorisch - mit Impf- bzw. Medikamentengiften vorzugehen weiß. Es werden dabei Horrorgemälde von für den Menschen todbringenden Gefahren aus dem Kuhstall an die Wand gemalt wie etwa die Rinderwahnseuche, oder früher die Tuberkulose, oder auch beim Ei die vielzitierten Salmonellen. Natürlich wird verschwiegen, - vielleicht weiß man auch nicht besser - daß all diese "Seuchen" eben die Entgiftungsphänomene von zuvor verabreichten denaturierten Futteranteilen sind oder /und auch von unnatürlicher, eingesperrter Haltung ohne Frischluft und Sonnenlicht. Wenn heute sogar vegetarisch lebenden Wiederkäuern per Futtermittel verarbeitete Tierkadaver - natürlich vorher "Keimfrei", "steril" erhitzt und damit ja laut öffentlicher Falschmeinung ungefährlich gemacht - untergeschwindelt werden, ja dann braucht man sich

Über katastrophale Folgen beim Verhalten und der Gesundheit von Tieren nicht zu wundern. Wenn der Mensch denn all die Folgen seiner Gesetzesbrüche am Ende noch selber aus dem Kochtopf genießt, dann lassen sich negative Folgen daraus allenfalls vorübergehend unterdrücken, nicht auf Dauer vermeiden.

Wenn nur derjenige, der den Tieren dieses oder jenes Leid in Form von Zwangsgesetzgebung bzw. Fehlhaltung und Fehlfütterung antut, über die Milch seine Untaten selbst auszukosten hätte, wäre die Sache ja noch leidlich gerecht. Doch leider sind außer diesen noch eine Reihe von Konsumenten an den Nahrungskreislauf angeschlossen, die oft weder auf Tierhaltung noch -Fütterung Einfluß nehmen können, und auch die weitere Verarbeitung der Milch bis zum Verbraucher nicht ausreichend übersehen und kontrollieren können. Es ist eine Illusion, zu glauben, daß Milch "moderner" Kühe, in Käsefabriken weiterverarbeitet, ... all unserer Ansprüche genügen kann. Selbst "Rohmilch" - Produkte können z.B. aus "bakteriengereinigter", bakteriengeschleuderter bzw. zentrifugierter Milch gewonnen sein, mit Metallsalzen konserviertes Lab und jodiertes Siedesalz enthalten, und zig weitere Zutaten und Mißhandlungen erlitten haben, von denen Sie keine Ahnung haben, aber auch davon etwa Zahnweh, eitrige Abszesse oder Bronchialkatharr, "bad feelings" ..., bekommen können. Dazuhin kommt dann oft noch die Unfähigkeit des Endverbrauchers, Milch richtig zu behandeln, zu säuern, zu verkäsen, mit anderer Nahrung zu kombinieren. Nicht alles ist daher generell Ihren Giftdepots bzw. deren Ausscheidungen anzulasten.

Es passieren also eine ganze Reihe von "Schändungen" an der Milch und ihren Produkten, deren Wirkung vor allem für den Sensibilisierten oft kaum mehr tolerabel ist. Abgesehen davon, daß Du in Deutschland wohl kaum auch nur eine natürlich gehaltene Kuh finden wirst, ist aber generell bei der Kuhmilch zu bedenken, daß die Milch dieser Großtiere nicht optimal auf unsere Körperbedürfnisse bzw. Verdauung abgestimmt ist. - Sie ist verdaulich, gar keine Frage, doch können vor allem beim Verzehr großer Mengen an Frischkäse oder Quark schon mal Überlastungen vorkommen. (Auch bei falschen Kombinationen mit Frischmilch). Mancher frischgebackene Rohkostjünger versucht ja anfangs fast suchartig, sich mit Eiweißkonzentraten vollzustopfen. Es mag sein, daß sein Körpersystem ausgehungert ist nach natürlich - lebendigem Eiweiß, aber eine gleichzeitige Aufnahme etwa von Eiern, Käsen und Getreiden kann gerade beim "Anfänger" doch gelegentlich eine Art Unpäßlichkeit provozieren, die nur indirekt den üblichen Ausscheidungs- und Eiweißaustauschreaktionen anzulasten wäre, sondern vordergründig dann und deshalb entsteht, weil der Verdauungsapparat überlastet ist, stockt, streikt, die Sachen zu lange unverdaut liegen bleiben. Es bleibt freilich da die Frage, warum gerade und nur der Anfänger (Hochvergiftete) damit Probleme hat? - Wer da dann nicht weiß, wie er sich helfen kann, der kann auch trotz Roh- und Gesundheitskost mal einige Tage darniederliegen,

mit eitriger Nase oder einer dicken Backe, bis er, vielleicht mit Hilfe von Ananas oder Papaya, Sauerkraut oder milchsaurem Gemüse, gutem Wein, sauren Salaten, Fruchtfasten ..., sein Freßpaket verdauen kann. Bei Zahnweh wird er sich mit möglichst vieler Grönnahrung, dem Weglassen von Salz, Honig, Essigen, ... mit mäßigem Essen helfen. Meist wirkt ein Weglassen gekaufter -nicht selbst erzeugter-(Kunstdünger-)Nahrung schon Wunder. Akute Zahnschmerzen können mit ein wenig Öl, das mindestens 15 Minuten zwischen Zähnen und Backen bewegt wird, gemindert werden, bis die Ausscheidungs - bzw. Mangelphase des Körpers behoben ist und die Schmerzen aufhören. (Meistens nach der Verdauung).

- Ich weiß, daß solche Dinge vorkommen, und daß der (Sucht-)Mensch, sich nicht vernünftig oder mäßig verhält, auch nicht bei und mit der Rohkosternahrung. Es werden auch immer wieder endlose Fragen ums Essen, nach dem Wie und Warum gestellt. Muß das sein? Allgemein gilt: Wer Eier, Milch, Käse, Getreide, Honig, Wein, u.a.m. meidet, wem solche Dinge nicht bekommen, ist entweder:

- a) entssprechend vergiftet, psychisch blockiert, wandlungsunwillig,... oder
- b) nicht in der Lage, erforderliche Qualität zu beschaffen, anzubauen, oder/und
- c) nicht fähig, richtig zu kombinieren, zuzubereiten, ein gutes Essen zusammen zu stellen.

Naturgemäßer Anbau und Zubereitung von Nahrung sind eigentlich allgemein verlorengegangene Künste, die von jedem einzelnen Aspiranten heute neu erlernt werden müssen. Gerade deshalb habe ich ja dieses Buch geschrieben und meine "ökopraktische Lebens- und Geistesschule gegründet.

J.: Lieber Reinhold, ich danke Dir für dieses Interview.

### **foto**

Veganismus und Milchphobien kommen bei uns nicht an: Wir betreiben seit 1987 hundertprozentige Rohkost mit Milchprodukten, Eiern und Honig eigener Erzeugung. Inzwischen haben wir sechs gesunde Kinder. Niemand war oder ist krank oder hat(te) mit unserem Ernährungssystem Schwierigkeiten. Gerade den Kindern ihre geliebte Milch vorzuenthalten ist in unseren Augen grausam. Aber auch wir Erwachsene möchten Milchprodukte nicht missen, vor allem, wenn wir's mit giftigen Einflüssen aus der Konsumwelt zu tun bekamen.

Im Bild die erst 1995 aus der Konsumwelt zu uns emigrierte stillende P. I.F.-Mutter Maria mit ihrem dritten Kind Julia. Sie galt vorher als unfruchtbar. Das Bild soll dazu ermahnen, die Liebeskost Milch, auch wenn sie von Tieren stammt, wieder zu schätzen. Unsere Kleinfarm wäre ohne Milch und Tiere eine triste Angelegenheit! (Weitere Bilder dazu siehe Innenteil)

### **foto**

### **Foto**

#### **Leben und Lernen im Freien!**

P.I.System-Erfinder und Autor Reinhold Schweikert mit seiner ältesten Tochter Eva vor dem rosenberankten Eingang des Steinhauses von Fönte Pico. Festhäuser benutzen wir nur noch zur Aufbewahrung von empfindlichen Dingen wie z.B. die Musikinstrumente der Söhne Emanuel (mit Gitarre) und Elias. Etliche zivilisatorischen Errungenschaften "ruhen in Frieden" in diesem Haus. Wir brauchen und wollen sie nicht mehr. Das Haus als Lebensraum wurde uninteressant.

### **Fotos**

## **Paradies-Insel-System / Nahrung und Leben**

**Verfasser: Reinhold Schweikert.**

### **Warum die meisten Ernährungssysteme und Diäten in der Praxis nicht funktionieren.**

Dieses sehr weite Thema kann in einem Buch kaum für jedes Einzelsystem extra abgehandelt werden. Ich möchte aber die wichtigsten Ansätze und Praktiken, auch die häufigsten Fehler bei neueren Ernährungssystemen und Diäten analysieren, damit die Wirkungsweise unserer Methode besser sichtbar wird, und vor allem jene Fehler die die positive Wirkung der Paradies-Insel-Ernährung mindern, einen Erfolg generell in Frage stellen würden, bereits von Anfang an vermeiden zu können. Würden zu Anfang bei Umstellenden die Weichen in eine falsche Richtung gestellt, so ist dieser nach einiger Zeit erfahrungsgemäss weit weniger fähig, sich noch einmal zu ändern, als der neu beginnende Kochkünstler.

Wir sollten wissen dass der Mensch, was ein Körper betrifft, einer nach exakten Regeln funktionierenden natürlichen Ordnung unterliegt – sein Geist unterliegt eine entsprechende Geistesordnung – er also quasi ein Stück Natur ist bzw. Zu sein hätte, und dass jeder Verstoß gegen diese Natur – oder Gottesordnung negative Folgen hat, haben muss, haben soll.

Dass war schon immer so und wird auch ewig bleiben, einerlei ob sich die Menschen dran halten, danach ausrichten mag oder nicht. (Das ist sein Problem). Kritisch wird es deshalb mit dem Leben und der Gesundheit der Menschen vor allem nun, gegen Ende des

Industrialters (vom dem wir – hoffentlich – gerade die letzte Phase durch zu stehen haben), weil sich der Menschheit inzwischen so weit von dieser natürlich gesunden Lebens- und Ernährungsweise entfernt hat, weil nämlich nunmehr ihr ganzes Lebenssystem, alles Denken, Handeln, nunmehr Produzieren.....dermasse entgleist ist dass ein Weg zurück in den Heilenden Schoß der Mutter natur schon allein deshalb nicht mehr gegangen werden kann, weil dieser Weg, dieses Naturleben und – essengar nicht mehr bekannt, nicht mehr Bestandteil des Volkswissens ist. Aus der Unnatur, aus der Dekadenz heraus ist die Erkenntnis, die Erkenntnis des natürlichen Weges, alles Guten und Wahren dieser Schöpfung nicht mehr erreichbar, nicht mehr nachvollziehbar. Man kann die gesamte Zivilisation als eine Art Seuche verstehen, oder begreifen, als Suchtmittel, „Trank des Vergessens“, „Strasse ohne Wiederkehr“. Derjenige der sich einmal darin gefangen hat, findet da auch mit den fleissigsten Forschern und allen Wissenschaftlern oder Professoren zusammen nicht mehr heraus. Alle unterliegen ja etwa denselben Abirrungen und Verfälschungen, und jegliches Ergebnis aus forschungen „Wissenschaftlicher materialisten“ erscheint zwar innerhalb eines bestimmten Suchtkreislaufs als plausible oder gar „gesichert“, gerät jedoch schnell ins kippen, wenn sich der Mensch in den natürlichen Kreis zurückbegibt. Man hat da z.B. diverse Diäten oder Esskuren entwickelt, mit denen etwa Schlankheit, Fitness, Symptomfreiheit oder gar Gesundheit erreicht werden sollen. Eine Zeitlang scheint alles zu klappen, doch dann ist der „Kur“ plötzlich nicht mehr durchhaltbar, das Schlanksein geht ins Abmagern, in Auszehrung über, die „Fitness“ wird zur Überdrehtheit, der Gesundheitssuchende zum fanatischen Gesundheitsapostel, der seine Sache zwar mit aller Kraft zu verbreiten sucht, dabei aber selbst oft ein lebendiges Abschreckbeispiel seiner Diät oder Ernährungsweise geworden ist. - - Eines muss klar sein: Wer seine Ernährung verändert, der verändert damit immer auch sich selbst. Woraus ein Jeder seinen Körper aufbaut, das wirkt entscheidend, bestimmend auf sein gesamtes Wesen, ja sogar seine Seele. Es besteht ein direkte Zusammenhang, eine genaue Entsprechung zwischen Körper, Geist und Seele, auch wenn es heute bei vielen so erscheint, als ob die Nahrung überhaupt nichts zu mit dem Psychischen Zustand zu tun habe. Das Ausschalten von Negativeinflüssen aus Umwelt und Ernährung funktioniert aber nur solange, wie der jeweilige organismus davor bewahrt werden kann, sich zu reinigen, Gifte aus zu scheiden, solange eine gewisse Übersättigung an denaturiertem Eiweiß (Tierfleisch) den Betreffenden in einem Zustand scheinbarer Robustheit und Stärke, bei dem es sich in Wirklichkeit jedoch nur um Desensibilisierung handelt, halten kann; solange es also dem Zusammenwirken von allerlei Suchtmitteln, Arztkunst bzw. -Methoden gelingt, Regeneration von Zellen und damit zusammenhängend Ausscheidung von Giften und altem, verbrauchtem, defizientem Zellmaterial zu unterdrücken, den Suchtbürger in seinem widernatürlichen Millieu zu erhalten. Daß die "zivilisierte Illusion" immer schwerer aufrechterhalten werden kann, je weiter Mensch und Umwelt von den natürlichen Grundgesetzen entfernt sind, wird immer sichtbarer. Die Zusammenbrüche selbst der "dynamischsten" Erfolgsmenschen in Anzug und Krawatte, mit Mercedes und Aktenkoffer erfolgen immer früher, die Arztkunst ist trotz aller Bemühtheit um "Forschung und Fortschritt" immer machtloser, wenn es ums Hinauszögern dieser Kollabierungen, wenigsten bis zum Rentenalter, geht. Überhaupt ist bereits jetzt eine gewisse Auflösung der Ordnung und Funktionsfähigkeit in vielen Ballungszentren zu erleben. Wenn da nicht Kräfte aus dem Ausland nachgeschoben würden, wären die Defizite schon viel offensichtlicher geworden. Es ist z.B. bekannt, daß größte Teile einer jeden Stadtbevölkerung nach wenigen Generationen bereits nicht mehr fortpflanzungsfähig sind, von den anderen Defiziten möchte ich hier gar nicht sprechen. Die Wirkungen von Dekadenzkost und Technoumwelt lassen z.B. Schüler als Analphabeten bzw. Psychokrüppel aus den Schulen hervorgehen, fördern alle erdenklich schlechten Eigenschaften und unterdrücken gute. Musikalität etwa, kann unter gegebenen Bedingungen

kaum mehr entstehen. Doch, was hat das alles mit diesem Buch zu tun, was möchte ich damit sagen?

Es geht genau darum, deutlich zu machen, daß auch der Grad der Entfremdung von natürlichen Lebensverhältnissen auf dem Negativkonto unserer Gesundheit zu Buche schlägt, und daß mit der bloßen Verbesserung der körperlichen Nahrung noch längst nicht alles erreicht und erledigt ist, was berichtet werden muß. - Sicherlich wird nun mancher Leser glauben, daß er eben, allein schon durch seinen Job, Geldzwänge, die Familie, ... (jeder ist an zig Stellen festgekettet) an genau diese seine Verhältnisse, sein Zuhause gebunden ist. - Nun, obwohl sicherlich Grund vorhanden wäre, sofort aus den Zentren zu fliehen und alles Widernatürliche und Gegengesetzliche zu vermeiden, möchte ich Sie trotzdem nicht von da verjagen, sondern Ihnen zeigen, wie es vielleicht dort doch, zumindest vorerst noch, so recht und schlecht machbar ist, ein Leben hin zur Natur zu entwickeln.

### **Hauptfaktor Atemluft:**

Sie atmen pro Stunde etwa 1kg Luft ein. Damit avanciert die Atemluft zum erheblichen Nahrungsfaktor. Vielen ist bekannt, daß in Städten sehr schlechte Atemluft ist, die mit unzähligen Giftstoffen belastet, über die Lungen Ihren Körper vergiftet. Wenige wissen aber, daß die Luft in geschlossenen Räumen, besonders während der Heizperiode eine noch schädlichere Konsistenz hat, und eigentlich, nach unserer Definition, der "Totkost" zuzuordnen ist. Ähnliches gilt ebenfalls für die Luft in geschlossenen (Kraft-)Fahrzeugen, die, besonders wenn sie neu sind, oder mit Katalysator bestückt, noch eine weitere Palette an Supergiften präsentieren.

Besondere Bedeutung kommt auch der Luft im Schlafzimmer bei. Wenn nicht einmal mehr nachts gute Luft geatmet wird, ist Erholung und Regeneration unseres Körpersystems kaum möglich.

- Auf folgende Voraussetzungen sollten Sie also achten, wenn Sie Erfolg haben wollen mit unserem System:

### **Arbeitsstelle, Umwelt:**

Für Frischluftzufuhr sorgen, wenn möglich im Freien arbeiten. Unnatürliche Gerüche und Emissionen, auch Kosmetika, Kochdüfte,... möglichst vermeiden. (Auch sich selbst, außer bei hartnäckiger Verschmutzung, nur mit Wasser waschen, das Haar mit zß mit Ei. Prinzipiell nur solches an den Körper lassen, was nach unserer Definition als lebendig-natürlich bezeichnet werden kann)

### **Wohnung:**

Auf dem Lande leben. In Ballungszentren sind höhergelegene Wohnlagen und Häuservon der Luft her besser. Möglichst in offener Wohnung leben, auf dem Balkon, oder direkt unter offenen Fenster schlafen.

**Anmerkung:** Vergiftete haben davor Angst, weil sie sich "erkälten" könnten. Erkältung ist aber eine natürliche Reinigungsreaktion eines belasteten Körpers, mit der er beginnen kann, wenn man ihn endlich wieder gute, gesunde Luft atmen läßt. Weigern Sie sich, die Frischluft wirken zu lassen, dann akkumuliert sich Ihr Vergiftungszustand, und Sie werden zuletzt eine weitaus schwerere Krankheit davontragen.

Nachts möglichst ohne Kleider schlafen, damit auch die Haut Ausscheidungsfunktionen übernehmen kann. (Luftige Decken benutzen, natürliche Bettsteilen einrichten. Wer wenig Geld hat, nähne sich eine Strohmattatze.) Beim Schlafen soll die Nase frei atmen und nicht unter der Decke versteckt werden. (Sonst atmet man eigene Ausscheidungen wieder ein.) Überall auf Staubfreiheit achten.

Nichts geht natürlich über das Schlafen unter freiem Himmel. Unter einem gesunden Baum, ist stets ein besserer Schlafplatz als in der Nachbarschaft von E-Geräten, zwischen Betonmauern, Leitungen etc.

### **Kleidung:**

Leckere, luftige Kleidung aus natürlichem Material tragen. Wenn keine Naturmaterialien vorhanden sind, alte, getragene Kleidung bevorzugen. Natürlich waschen. Waschmittelrückstände auf Kleidung und Bettzeug minimieren. (Waschen mit wenig Seife) Keine Kopfbedeckung, keine Schals, Luft an den Körper gelangen lassen. (Solange die Luft gut ist. Ansonsten mit natürlich nährenden Haut-Frisch-Präparaten (Öle, Rahm/Quark, fettende Früchte ...) einreiben, damit über die Poren wenig aufgenommen wird. Bei großer Luftbelastung evtl. Lederschutzkleidung tragen. Sollte sich die Belastung unserer Atemluft drastisch verschlechtern, müssen wir auch an filternde Atemschutzvorrichtungen denken.) Keinen Schmuck metallischer Art tragen. Alle Metalle, vor allem im Kopfbereich, vom Körper fern halten. - Ich möchte Sie an dieser Stelle nicht zu sehr entmutigen oder überfordern, doch darf ich den Hinweis auf die Wichtigkeit der Entfernung aller Implantate, insbesondere auch von Zahnplomben, aus dem Körpersystem nicht unterschlagen. Ihr Körper und damit Sie selbst können den ganzen Weg zur Natur nur dann wirklich gehen und finden, wenn Sie bereit sind, alle unnatürlichen Teile aus dem Körper zu eliminieren.

### **Strahlenbelastung reduzieren:**

- **Beispiele für E-Smogwerte:** Gesetzliche Grenzwerte: (seit Jan.97) 100 Mikrottesla (früher 400) und 5 Kilowatt pro Meter (vorher 12) bei Daueraufenthalt in diesen Feldern.

- **Emittenten:** Staubsauger, Computer, TV Geräte (auch auf Standbyschaltung), Kühlschränke, Föhne, Radiowecker mit Netzstrom, HiFi-Anlagen, Dimmer, Trafos (z.B. in Energiesparlampen, Leuchtstoffröhren ...), Halogenleuchten, E-Kabel und Leitungen (besonders Knäuel), Stegleitungen, Sicherungskästen, Babyphon, Heizkissen, Mikrowelle, E-Fußbodenheizung, E-Speicherheizung, Schnurlostelefon, Handys, Anrufbeantworter ...

### **Einige Zahlen:**

Dimmer oder Halogenlampe : je 1. 05 MT  
Lampe oder HiFi-Anlage : je ca. 1 MT  
Fernseher : 2 MT  
dicht am laufenden Gerät : 50 MT  
E-Uhr : 2,25 MT  
Mikrowellenherd : in 3 cm Abstand bis 200 MT  
In 30 cm Abstand bis 8 MT  
- E-Herd : 50 MT (direkt am Herd)

Es gibt Geräte zum Messen von solchen Werten, auch leihweise, bei vielen baubiologischen Büros. Hier in dieser Aufzählung nannte ich auch nur einige Strahlenquellen innerhalb ihres Hauses. Äußerst starke Felder von außen ergeben sich durch Hochspannungsleitungen, Trafostationen, Straßenlampen, E-Straßenbahn/U-Bahn, Sender, Radaranlagen etc. Solche können wesentlich stärker belasten. Es gibt Forscher, die sich mit der Abschirmung vor solchen Strahlungen erfolgreich beschäftigen. (z.B. Werner Hengstenberg/ Endotronic GmbH in Siggen/Allgäu) Gelingt es nicht, sich davor zu schützen, wird das Körpersystem dadurch quasi in Dauerstreß versetzt, die Tiefenentspannung während der Nachtruhe unterbleibt, es treten bekannte und unbekannte Streßfolgen auf wie: Nervosität, Niedergeschlagenheit, Oberflächlichkei, Unkonzentriertheit, Hektik, Eile, Hast,

Schlaflosigkeit, vorzeitige Alterung ... um hier nur einige harmlosere zu nennen. Daß permanenter Strahlenbeschuß letztendlich einer ständigen, latenten Körperverletzung gleichkommt, müßte eigentlich begreiflich sein. Grenzwerte sind da unsinnig und sehr zweifelhaft, vor allem, wenn sie plötzlich um ein Zifaches heruntersgesetzt werden müssen.

Technogeräte emittieren giftige Stoffe, verändern natürliche Strahlenfelder bzw. verursachen Störfelder, und sind bei reiflicher Überlegung meist überflüssig. Hier brauche ich wohl kaum erwähnen, daß z.B. Fernsehen bzw. der Fernseher allein schon schädlich ist, (Vorn Schaden aus den Inhalten der Sendungen mal ganz abgesehen) daß Mikrowellenherde Strahlenherde sind, Computer möglichst gemieden werden sollten. Auch Handy's, alle Funkanlagen, überhaupt die Strahlung der vielen Sender von Funk und Fernsehen, die Anlagen des Militärs (Radar), ... Unzählige unnatürliche Technostrahlen treffen und verletzen uns täglich mit ihren unsichtbaren Strahlen. Alle Stromleitungen und -Quellen, ja selbst Kunstlicht haben negative Folgen auf Psyche und Gesundheit. Welche Erholung ist es, irgendwo zu sein, wo nachts nur Mond und Sterne zu sehen sind, wo all diese Irrlichter zivilisatorischer Unkultur weit weg sind und wirkliche Ruhe herrscht. Wer mich hier versteht, der wird schon vom Gedanken daran aufatmen.

### **Schonend Reisen und Fahren:**

Können Reisen und Fahrten in Kraftfahrzeugen nicht vermieden werden, dann sollten Sie möglichst wenig befahrene Straßen wählen. Am unschädlichsten fahren Sie mit älteren Dieselfahrzeugen. Wer kann, sollte sich auch aufs Wandern oder Reiten zurückbesinnen. Es gibt heute wieder (Fasten-)Wandergruppen, die ganz Europa zu durchkreuzen vermögen.

Daß Sie sich ansonsten ein möglichst ruhiges Leben gönnen sollten, dürfte klar sein. Die Nacht ist zum Schlafen oder Ruhen da, und Sie werden vielleicht auch bald einsehen, daß ein gefüllter Terminkalender bzw. all die modernen Verlockungen, Zerstreuungen, Ablenkungen, ... ja sogar die meisten "Seminare", "Workshop's", "Meetings und Happenings" Sie letztendlich nicht wesentlich voranbringen, sondern oft nur von wichtigeren Dingen der Eigenentwicklung abhalten. - Allen voran meine ich hier die Bestellung des Gartens und Bodens bzw. den Aufbau der Eigenversorgung an dem Ort, an dem Sie leben, die Betreuung Ihrer Kinder und des Ehegatten, den Erwerb innerlich-geistigen Reichtums, die Entfaltung Ihrer musisch-künstlerischen sowie handwerklichen Fähigkeiten, und das Entwickeln von wirklicher Verstandes- und Herzensbildung, etwa durch die Beschäftigung mit der Literatur aus jenen Zeiten, in denen die Menschheit noch nicht der Aphilie (Herzenstod, Verstandesumnächtigung) einer modernen Kunstwelt verfallen war. (z.B. Schiller, Swedenborg, G.v.Straßburg, W. v.Eschenbach, Dante,...) Wirkliches Leben, Entwicklung hin zur Wahrheit und Liebe vom Herrn setzen Ruhe voraus. Genau die Seelen- und Gemütsruhe ist es jedoch, die in der Technoumwelt, auch jeweils nach all den Ablenkungen, Reisen,... verlorenging, und die auch mit den raffiniertesten Praktiken (z.B. Meditation) nicht wiedergewonnen werden kann. Da müssen wir uns schon aufs natürliche Leben hin entwickeln, möglichst am Ort, im Gartensystem bleiben, dann ergibt sich alles nach und nach wie von allein.

### **Faktor akustische Reinheit: contra Lärm:**

Jegliches natürliche, in der Natur entstandene (auch alle Tiere) oder durch natürliche Instrumente erzeugte Geräusch sollte hier nicht als Lärm bezeichnet werden. Auch wenn jemand etwa ein Musikinstrument noch nicht bestens beherrscht, sollte man ihm das nicht verleiden wollen. Überhaupt möchte ich Musik, selbst elektronisch erzeugte, hier ausklammern, weil diese eben Herzenssprache und keine Lärmbelästigung ist. Etwas anderes ist es natürlich mit der Dauerberieselung aus dem Radio, in Supermärkten, ... Mit solch einer



Berieselung erschafft man ebenfalls zumindest einen Teil der allerorts vorhandenen Lärmkulisse, die etwa folgende Negativfolgen verbuchen kann:

- Zerstörung des Ruhepols, der Voraussetzung ist für schöpferische Entwicklung, Kraft und Lebensfreude.
  - Hast, Tempowahn, Flucht vor sich selbst, Hektik, ... ohne jedoch dabei und dadurch zu gewinnen, zu lernen. Man hat keine Zeit mehr für sich selber für Kinder, für alles Gute.
  - Gesundheits-, Nerven-, ... Herzattacken. Angst vor Ruhe, Alleinsein, Besinnung, ...
- nach G.Schwab: "Lärm tötet den Geist, verscheucht die Besinnung, verhindert Erkenntnis, dörrt das Herz aus und erschöpft das Gehirn macht Menschen leer, ertränkt die Kraft, die Güte, die Liebe, vermindert die Intelligenz, zerstört die Individualität, löscht die Persönlichkeit aus, ist Schrittmacher der Vermassung, ist Merkmal der Barbarei und Dummheit, vernichtet Gefühl und Gewissen, schneidet Menschen von der inneren Welt ab, vom Menschsein vom wirklichen Leben, und verbindet sie mit dem Getöse

**"Die Stille ist der Ursprung aller guten Dinge." "Die Ruhe ist die Wiege der guten Tat."**

**Anm.:** Ein wenig muß ich hier Herrn Schwab noch ergänzen. - Völlige Ruhe ist ebenfalls unzutraglich. Pflanzen wachsen unter Bedingungen absoluter Stille schlecht Sie brauchen vor allem den Gesang von Vögeln, die Stimme und Musik lieber Menschen und Tiere, um sich quasi nicht allein zu fühlen, für jemanden da zu sein. Natürlich-harmonische Musiker sind für jedes P.I.System sehr wertvoll. Ruhe sollte auch eher als Seelenfriede und natürliche Harmonie definiert werden P.I.-Systeme können sehr geschäftige, lehr- und arbeitsreiche Plätze sein. Nichtstun ist nicht Lebenszweck.

Einer der Hauptgründe also, weshalb viele Diäten und Ernährungssysteme in der Praxis versagen, liegt in der Mißachtung oder Unkenntnis aller hier beschriebenen negativen Begleitumstände. Wenn eben allzu viele Störquellen bestehen bleiben kann auch die beste Ernährung nur eine Verlangsamung des gesundheitlichen Zerfalls bewirken, nicht aber eine Umkehrung zu andauernder und wirklicher Regeneration. mautuuuer

Ein weiterer Hemmschuh beim Fortschritt in Sachen Gesundheit ist, daß alle Welt standig darauf aus ist, Krankheit zu vermeiden. Jeder versucht "krankhaft" seine Vergiftungen zu verstecken, seine Schwächen zu übertünchen, und möchte Zusammenpruche, Entgiftung, eben Krankheiten partout vermeiden. Das kann auf Dauer nicht gutgehen kann nicht Ziel unserer regenerativen Ernährungs- und Lebensmethode sein weil dabei eben nicht wirklich geheilt oder verbessert wird sondern gerade im Gegenteil Heilung (die ja per Krankheit und Entgiftungsleiden geschieht) nur hinausgezögert oder behindert wird. Jedes eingedrungene Gift jedes denaturierte Nahrungsmolekül soll und muß wieder hinausbefördert werden wenn wir uns wirklich verbessern wollen.

Es existiert da jedoch eine unterschiedliche Grenze der Bereitschaft zu Regeneration bzw. Selbsterneuerung bei verschiedenen Menschen, wobei auffällt daß die Bereitschaft zum "Überwinden des alten Menschen" bei wirklich religiösen (ich meine nicht Frömmler, Scheinchristen, Charismatiker, religiöse Eiferer ... sondern einfache, bescheidene, ehrliche Menschen) und aufnahme- bzw. lernwilligen Menschen wesentlich größer ist. Wogegen die übliche, selbstsüchtige, egozentrische, Welt-Geld-Macht- besessene, im "Dünkel eigener Einsicht und Große , ... gefangene Großgruppe der "Zivilisierten" da wenig Neigung zurfreiwilligen Veränderung und Verbesserung hin zur Natur- und Gottesordnung(Die Heute noch Ersten können deshalb am Ende der Zeit wirklich die Letzten sein!)

Die Verbesserung von Gesundheit ist also auch eine Sache der Entwicklung und Erziehung von positiven Charaktereigenschaften, sowie umgekehrt der Überwindung schlechter Wesensmerkmale, deren Basis im Körper-Seele- Geist-System eines Menschen eben auch durch das, was ich am besten mit dem Namen "Dekadenzkost" umschreiben möchte, geschaffen wird.

Ursachen zivilisationsbedingter Dekadenz

Jeder denaturierte, tote, unnatürliche Stoff, der vom Körper aufgenommen wird, (er-)schafft die latente Basis für einen charakterlichen Mangel und bewirkt Entwicklungsstop, Verfall, Alterung, sobald der jeweils angerichtete Schaden nicht mehr behoben, die jeweils defizitäre Zelle nicht mehr erneuert werden kann. Hierin ist auch der Grund zu ersehen, hier ist endlich zu verstehen, weshalb sich die Menschheit in den Industrieländern zu einer solchen, nie dagewesenen innerlich-geistigen sowie körperlichen Erbärmlichkeit und Dekadenz vor allem gegen Ende des 20.Jh. entwickeln mußte, und weshalb die Entgleisungen und Krankheiten stets noch größer, noch abartiger werden, je weiter man die naturfremde Synthetikwelt auf- und ausbaut. Man verstehe endlich: Es gibt keine Impfungen oder Seren, keine wirksamen Mittelchen "gegen" all die Vergiftungsanschläge auf den menschlichen Organismus. Man kann mit den bekannter, herkömmlichen Methoden nur den Zusammenbruch hinauszögern, der dann aber, per "Krebs", "AIDS" oder sonstwie genannt, umso grausamer und unentrinnbar eintritt. Selbst wenn es mit den bekannten Methoden gelänge, den Menschen trotz seines Fehlverhaltens symptom- bzw. straffrei zu erhalten - für eine gewisse Zeit - so blieben am Ende mit umso größerer Wahrscheinlichkeit genetische Schäden in der Erbmasse zurück. Man bedenke bei all den Medikamentisierungen und ärztlichen Eingriffen auch, daß jene Prozeduren den "Patienten" schon weit vor seinem Exitus bereits zum Seelenkrüppel, zur gebrochenen, deformierten Scheinexistenz, zum medikamentenabhängigen Suchtkranken, quasi zu einem "lebenden Toten" verkommen lassen, ihn zu einem der vielen lebensuntauglichen Krankenzimmerwesen werden lassen, das unter real-natürlichen Bedingungen nicht die geringste Überlebenschance mehr hätte.

### **Wie geschieht nun wirkliche Heilung, welches sind die wirklichen Heilmittel?**

Wirklich heil und ganz wird ein Mensch nur dann, wenn es ihm gelingt, den widernatürlichen Schadeinflüssen weitestgehend zu entkommen. Unter wirklichen Heilmitteln würden wir alle wirklich einwandfrei gewonnene Nahrung verstehen, wie wir sie hier in diesem Werk beschrieben haben. Wenn es um die "Reparatur" bzw. die Regeneration von Körperzellen geht, wird besonders jene Nahrung wichtig, die vollwertig und proteinhaltig genug ist, um neue Körperzellen aufzubauen. (Eiweißnahrung: Samen und Getreide, Rohmilchprodukte, Eier, ...) Jede Mahlzeit muß dabei optimal zusammengestellt und gut verdaulich zubereitet sein, damit der Körper wirklich komplette Zellbausteine daraus entwickeln kann.

Die meisten Ernährungs- und Diätsysteme versagen hier!

Warum? - Weil sie, anstatt optimal zu kombinieren, trennen, oder anstatt zur genügenden Verdaulichkeit mit Mörsern, Raffeln, diversen handbetriebenen Hilfsmitteln zu zerkleinern, zuzubereiten, glauben, der Mensch sei eine Art Affe und könne, dürfe, sollte nur auf einer ebensolchen Stufe essen und leben. Es gibt da in der Szene einige grundsätzliche Glaubensirrtümer, die sehr schwer zu berichtigen sind, und die Ursache dafür liefern, daß die jeweiligen Systeme nicht genügend funktionieren, selbst wenn sie auf der Basis von Rohnahrung aufgebaut sind. Dazu in Kürze folgendes:

Der Mensch stammt nicht vom Affen ab, (Ich/wir wenigstens nicht) sondern von dem, der ihn geschaffen hat nach SEINEM Ebenbild - Die Schöpfung ist einzig und allein darauf ausgerichtet und dazu geschaffen, dem Menschen zu dienen, ihn mit all ihrer Vielfalt, all ihrem Reichtum zu versorgen. Es gibt nichts,

was in der Natürliche Welt vorkommt, was nutzlos ist, und was nicht irgendeinen Sinnzweck besitzt. Und es gibt nichts, was an Nahrung in der Natur vorkommt, aus Natürlichem durch natürliche Methoden weiterverarbeitet bzw. gewonnen wird, das nicht gut wäre. Verboten ist nur das "Essen vom Baum des Todes", - in neueren Evangelien in "Baum der Erkenntnis von Gut und Böse" umgetauft-, also alle Kost toter, getöteter Art, womit gemeint sind alle Kreatur, also alle Tiere,

**Anmerkung:** Hier weiteten viele Reformer des 20.Jh. die Verbotliste der unerlaubten Nahrungsmittel leider zu weit aus, indem diese auch Milch und Eier, also vom Tier produzierte Nahrung ausklammerten. Damit wurden die jeweiligen Rohkostsysteme immer schwerer durchführbar, ja, mit zunehmender Verschmutzung der Umwelt und Verfälschung aller auf dem Markt erhältlichen Produkte nicht mehr haltbar. Meines Wissens berufen sich die zu Rohkostfachleuten aufgestiegenen Reformer der letzten Jahre hauptsächlich auf amerikanische Literatur der "Natural Hygiene" - Leute wie Walker oder Shelton, in Deutschland vor allem auf die Schriften von Walter Sommer und Arnold Ehret. Von allen mir bekannten Autoren lieferte Walter Sommer die fundierteste Arbeit, obwohl auch er den Nutzen der Milch nicht begriff. Er leitet etwas abenteuerlich das Verbot aller vom Tier stammenden Nahrung aus dem verbotenen "Baum der Erkenntnis von Gut und Böse" ab. Er scheint zwar ältere Quellen vorchristlicher Kulturen, vor allem des Germanenreichs zu kennen, ist aber, was deren Ursprung im atlantischen bzw. vorsintflutlichen Kulturbereich anbelangt, doch nicht ausreichend informiert. Dort wurde derselbe Baum als "Baum des Todes" bezeichnet. Es gab keine verschleiernde Umschreibung, die später hinzukam, um diesen klaren Bezug auf Totes, auf Tierleichenfleisch zu verwischen!

Auch war bereits bei den angeführten Essenerkulturen (Jesus von Nazareth wird oft mit einer anderen Person gleichen Vornamens verwechselt, deren (Essener)Schriften deshalb mancherorts als echte Evangelien gelten.) Milch geschätzt, nicht verpönt! - Walter Sommer schlug sich demnach also mit einer Unmenge an schwerverdaulichen und nicht immer gut bekömmlichen, dazuhin teuren Nüssen durch. Aufgrund seines Teilwissens versuchte er auch, Getreide zu meiden. (Was ihm aber nicht gelang). Sicherlich wurden manche asketisch lebende Altreformer sehr alt, wir dürfen aber daraus nicht schließen, daß wir unter heutigen Bedingungen mit der selben Nahrung Gleiches erzielen können. Hohes Alter ist außerdem nicht gleichbedeutend mit gutem und richtigem Leben.

sowie alle durch unerlaubte Mittel (Strahlung, Hitze, Frost, Zentrifugation mit hohen Drehzahlen...) getötete oder geschädigte (teilentwertete) Nahrung generell, grob gesagt also das, was wir unter Kochkost und dem Fleisch aller Tiere verstehen. (Selbst beim Tierfleisch bestünden vermutlich Möglichkeiten der Entgiftung, auf alle Fälle aber Verbesserung durch Fermentation. Fleisch darf jedoch niemals erhitzt oder direkt frisch/roh gegessen werden. Es ist stets besser, auf Tierfleisch zu verzichten.) Diese Definition bzw. Unterscheidung wird bei den meisten Systemen nicht sauber geleistet. Die einen verbieten weit mehr, als was verboten werden müßte. (Verstoß gegen §1 unseres Ernährungsgesetzes: Es ist verboten, natürliche Nahrung zu verbieten!) - Niemand sollte behaupten, daß z.B. Meersalz, Wein, Essig, Öl, Knoblauch, Zwiebeln, Nachtschattengewächse, Sauerkraut, ... oder gar Milch und Eier, also die mütterlichen

Nahrungsquellen von Lebewesen, die noch weiter höher einzustufen sind als die von Pflanzen stammenden, nicht gut oder gar verboten seien. Wer heute, wo Fauna und Flora ohnehin schon in ihrer Vielfalt auf ein kärgliches Minimum reduziert sind, auf mehr als das wirklich Verbotene verzichtet, der wird mit seinen verbleibenden restlichen Nahrungsmitteln die überaus großen Anforderungen dieser Zeit kaum meistern können. Ich habe an anderen Stellen bereits ausreichend die Ursachen von Milchphobien analysiert, und möchte hier nur noch auf deren unersetzliche Heilwirkung bei allen Ausscheidungsvorgängen von Technogiften, sowie deren hervorragende Stellung beim Wiederaufbau, der Regeneration eines gesunden Körpers, also bei der Zellerneuerung hinweisen. Im übrigen können Sie so gut wie alle alten Quellen studieren, in denen Rohkostsysteme praktiziert wurden. (z.B. Veden, Edda, griechische Philosophenschulen, Urchristentum) Sie werden nirgends auf eine Ablehnung der Milch stoßen, sondern jene immer als höchstwertigste Nahrungsquelle gepriesen finden. Nur heute, wo die hochvergifteten Suchtbürger einer "Korrektur" ihres desolaten Körper- und Zellzustandes, einer Reinigung ausweichen, entkommen wollen (um sich nicht ändern, büßen zu müssen), konnte Milch dermaßen in Verruf geraten.

**Anmerkung:** Ich möchte nicht behaupten, daß die Milch von modernen Hochleistungskühen hier tauglich und gesund sei. Natürlich rächt sich jeder Fehler an und gegen die Natur auch hier, obwohl über den Mutterschutzorganismus (Über die Milch werden genau jene Bakterien, Viren, Mikroorganismen abgegeben, mit denen die eventuell mitgelieferten Gifte abgebaut und ausgeschieden werden können. Wird also das Muttertier durch irgendwelche Stoffe vergiftet, so gibt es, vorausgesetzt, es wurde nicht gerade dagegen geimpft, quasi auch die Heilmittel in der Milch weiter.) ein gewisser Ausgleich geschaffen wird. Wir hatten unsere stets sehr positiven Milcherfahrungen zuerst mit Ziegenmilch frei lebender Tiere gemacht, und ich muß zugeben, daß ich anfangs mit der Kuhmilch sicherlich weniger gute Ergebnisse hätte erzielen können, und daß Kuhmilch eben in ihrer Wertigkeit und Verdaulichkeit als Trinkmilch weit unter der Ziegen - oder Schafsmilch liegt. Der hervorragende Bereich der Kuhmilch liegt aber nicht destoweniger in der Produktion von Butter, Rahm, Quark und den Großkäsen. Seit wir selber eine Kuh haben, konnten wir feststellen, daß man auch mit der Kuhmilch "leben" kann und daß deren schlechter Ruf vermutlich zum großen Teil aus falscher Haltung und Fütterung erwuchs. Niemand glaube, daß die Milch von Kühen wesentlich anders ist als die Summe ihrer aufgenommenen "Nahrung". (Essen, Luft, Umwelteinflüsse...) Und niemand wiege sich in der Illusion, daß leidende Tiere gute Milch geben werden. Bereits üble Laune und Grobheit des Melkers färben ab!

Der große Teil der neueren Ernährungssysteme fußt leider auf diesem Vermeidungsprinzip von reinigenden, aufbauenden, regenerierenden Nahrungsmitteln, allen voran der Milch. Solange nicht endlich klar wird, daß Gesundheit im wesentlichen nach und durch Überstehen und Durchleiden von (Ausscheidungs-)Krankheiten erreichbar ist, blühen alle möglichen "Wunderheilmittel" und -Methoden, all die oft zuletzt schädlichen, mindestens aber nutzlosen Diäten fröhlich weiter.

Bitte glauben Sie auch nicht mehr solchen Erzählungen und Märchen, wir würden den Lämmern und Kälbern die Milch stehlen. In natürlichen (P.I.-)Systemen frei gehaltene Muttertiere geben wesentlich mehr Milch ab, als die Jungen trinken können. Selbst Menschenmüttern innerhalb unseres Lebens- und Ernährungssystems reicht ein einziges Kind nicht. Sie brauchen mindestens zwei Trinker, um alle Milch loszuwerden. In der Natur l(i)ebt und gibt man stets im Überfluß!

### **Verkannte Eiweiß - Austauschreaktion**

Ich möchte hier zunächst versuchen, eine in Wirklichkeit etwas kompliziertere Ablaufkette und Reaktion des menschlichen Organismus vereinfacht zu erklären, ohnegleich alle mitspielenden bzw. diese Abläufe behindernden Parameter nennen zu müssen.

"Wissenschaftliche" Erklärungsversuche sind eigentlich nicht meine Arguraentationsebene. Doch fällt mir leider hierzu nichts besseres ein: Eine Eiweißaustauschreaktion kann stattfinden, sobald das im Regenerationszustand befindliche Körpersystem mit neuen, guten, lebendigen Makromolekülen (Lebens-Zell-Bausteine nach W. Ostertag) bzw. durch gute Eiweißnahrung, die der Körper problemlos aufnehmen kann,

**Anmerkung:** Die verstärkte "Förderleistung" von "Altlasten" aus dem Körper heraus durch Milch, ist auch durch deren Fähigkeit begründet, alle möglichen Technogifte per Bakterienabbau aus dem Körper zu befördern.

in genügender Menge versorgt wird. Sobald also gutes Eiweiß, gute Zellbausteine in den Körper gelangen, entledigt sich der Organismus sofort der Altzellen/Altlasten. Dies kann bereits in den ersten 5 Minuten während des oder nach dem Essen beginnen. Die Ausscheidung von Schleim (Über Bronchien oder die Nase) oder übelriechenden Abfallstoffen über den Darm hat somit überhaupt nichts mit angeblich verfaulenden, stinkenden Käsen oder Eiern zu tun, die eben vor 5 Minuten gegessen wurden, - in dieser Zeit kann kein Ei, kein Käse verfaulen oder zu stinken beginnen - sondern ist eben genau diesem Eiweißaustausch-Mechanismus des Körpersystems zu verdanken, das Ungutes stets und erst dann eliminieren kann, wenn Gutes aufgenommen wurde. Hätte ein Esser hingegen schlecht kombiniert, "Eiweißmangelrohkost" oder eine bestimmte Methode etwa der Trennkost praktiziert, die seinem Verdauungssystem keine genügende Aufnahme an Proteinen und anderen, besser gesagt allen essentiellen, zum Zellaufbau nötigen Stoffe ermöglicht haben würde, dann hätte dieses Körpersystem sein verbrauchtes, defizientes Alteiweiß weiterverwenden müssen. Es wäre dann nicht austauschbar gewesen, die "Maschine" hätte quasi mit dem Altöl weiterbetrieben werden müssen.

**Anmerkung:** Ißt dann aber solch ein Mangel- oder "Mono" - Rohköstler irgendwann doch mal eine gute Portion Käse oder Eier, bzw. eine richtig kombinierte, vollwertige, deftige Mahlzeit, dann muß gerade er -wie ein Kochköstler- mit stärksten Ausscheidungsreaktionen (Gestank, Übelkeit Krankheit, psychopathische Wirkungen...) rechnen. (Die er dann natürlich sofort dem Gegessenen anlastet.) Meine Theorien bzw. Erfahrungen hierin die von manchen angezweifelt werden, sind durch verschiedene Beobachtungen leicht einsehbar. So nimmt z.B. der Bedarf an Milchprodukten sofort zu wenn man Vergiftungen (z.B. Auto-, Stadtverkehr, ...) ausgesetzt wird. Die Eiweißaustauschmechanismen verschwinden jedoch, sobald man sich nach unserem Verständnis, unserer Methode regeneriert hat und in natürlicher Umgebung bei natürlicher Kost befindet. Da kann dann nach Belieben Käse gegessen werden ohne daß ein Räusperrn oder Ausspucken von Schleim nötig wird, man infolge belegter Stimme nicht mehr gut singen kann, oder sonstweiche Zeichen von Ausscheidung bzw Unwohlsein oder Krankheit feststellbar werden. Ein triftiges Beweismoment für die Richtigkeit unserer Ernährungspraxis ist schließlich auch, daß wir allesamt keinerlei Schwierigkeiten mit unserer Rohkostnahrung hatten, es bei uns keine Sucht nach Gekochtem (im Gegenteil) mehr gibt, niemand untergewichtig, ausgezehrt, kraftlos oder impotent wird und daß Jung und Alt eben nun mehr seit 10 Jahren gesund und "arztfrei" leben konnten.

Auch all jene Diäten, die also mit irgendwelchen Tricks (Trennkost Mono Früchtekost, Fasten, Licht/Luftnahrung...) erreichen, daß unterm Strich zu wenig Eiweiß bzw. Lebensbausteine aufgenommen werden können, lassen den Menschen scheinbar und vorübergehend "gesunden", weil der Diätist oder Faster eben einfach seinem Körper genau diese Lebensbausteine (lebendige Makromoleküle Proteinnahrung) vorübergehend vorenthält, die Regeneration und Entgiftungsfunktionen einleiten und aufrechterhalten können. Der Trugschluß bei der Sache besteht darin, daß infolge der dabei zwangsweisen Reinheit des Blutes (es können ja dann, nach einigen Fasten oder Nichternährungstagen keine Giftlastenmehr abgebaut, abtransportiert werden) sich Wohlbefinden einstellt der Nichtesser(Faster...) sich "rein" wähnt, weil er eben nur das wahrnehmen kann, was sein Blut gerade zum Gehirn transportiert. Diesen leidensfreien Zustand will er natürlich daraufhin so lange als möglich aufrechterhalten, versteift sich auf die Nichtessenstechniken, und nimmt nicht mehr wahr, daß sein Körpersystem dabei immer weiter in einen Sucht- und Vergiftungskreislauf absackt. Eins ist dabei klar: Wenn ein solcher Pseudo-Asket dann mit unserem Lebens- und Ernährungssystem beginnt, dann kommt sehr viel "Dreck" an die Oberfläche. Auch all die charakterlichen Defizite sowie körperliche Krankheiten schlagen dann parallel zueinander durch, weshalb die Entgiftung von solchen Leuten eine verdammt harte und undankbare Angelegenheit ist.

Solche Kreisläufe treten also mehr oder weniger bei allen restriktiven Rohkostsystemen in Erscheinung, wie etwa beim Fasten, beim Nichtessen ("Lichtnahrung") oder bei der Trennkost, bei der einfach so getrennt wird, daß nicht mehr alle benötigten Substanzen zur Assimilierung, zum Zellenbau gleichzeitig zugeführt werden. (Der Diätist kann so essen, ohne daß seine Nahrung zum Zellaufbau verwertet werden kann. - "Schlankheitskuren")

**Anmerkung:** Sollen neue Zellen aufgebaut werden, müssen alle dafür nötigen Substanzen gleichzeitig im Magen vorhanden sein. Es geht uns also nicht um Trennung verschiedener Nahrungsmittel zur angeblich schnelleren Verdauung, sondern gerade im Gegenteil um das vollwertige Hochkombinieren und Verdaulichmachen von Speisen durch geeignete Zubereitung. Das Ziel schneller und angeblich leichter Verdauung, das durch gewisse Trennpraktiken erreicht werden kann, erscheint uns nicht erstrebenswert, weil der Körper dabei die Nahrung ohne wirkliche Assimilierung zum Darmende bzw. Ausgang befördert. Der dabei erzielte Schlankheitseffekt ist eine Folge jener Fastentechnik mit vollem Bauch, wobei die Gewichtsabnahme aber lediglich von der Zehrung ausgeht, keinesfalls aber, wie bei uns, durch Regeneration bzw. Austausch alter gegen neue Zellen erfolgt. All Jene "Diäten" haben außerdem die unliebsame Wirkung, daß der Esser sie erstens nur schwer durchhält, und zweitens später seine Pfunde sehr schnell wieder drauf hat. Während der Manipulationszeit durch Fasten, Mono-oder N(Dichtnahrung ernährt sich der Organismus über die Haut und vor allem durch die Lungen. Wer also dann etwa Autos fährt, sich in Städten oder Zimmern, in "dicker Luft" aufhält, zwingt seinen Körper zur Aufnahme, zum Leben, besser gesagt Sterben mit den darin enthaltenen Giftstoffen. Solche Leute stehen am Ende kaum besser da als Drogensüchtige im Endstadium. Auch wenn sie sich durch falsch verstandene Bibel- oder Esoteriktexte schon fast als Helden oder Heilige vorkommen, so sind sie doch bei weitem nichts anderes als lernunwillige, innerlich erstarrte, alternde und verkrampfte Giftluft-Süchtige. Wenn solche Leute in die Natursysteme kommen, ist ihnen darin nicht wirklich wohl. Sie verschanzen sich gewöhnlich als erstes in geschlossene, luftdichte, unnatürliche Häuser, die sie, ganz im Gegensatz zu Selbstversorgersystemen, schnell und eifrig aufbauen, wenn noch nicht vorhanden, in Wohnmobile oder stickige Zelte. Andere treiben wie die Verrückten Leistungssport (damit der Körper sich infolge der Überanstrengung nicht reinigen kann) oder irgendeine, naturwidrige Arbeit. Man beschäftigt sich gewöhnlich ausschließlich

mit toten Materialien, vernagelt, verbrettert, verschraubt und betoniert die Welt weiter. Solange jene in der Natur sind, herrscht gewöhnlich üble Laune. Erst wenn sie wieder in die Stadt kommen, im Stinkauto sitzen, im Supermarkt "bummeln" oder im Cafe sitzen (die berühmten "Ausnahmen"), ist ihnen wieder wohl, blühen solche "Pseudo-Rohköstler" wieder auf!

**Ergo:** Wer sich positiv verändern, seine Zellen, sich selbst erneuern und verbessern, zum Leben will, muß sich vollwertig ernähren, vor allem und gerade mit assimilierbarer Proteinnahrung! Erst der vollständig regenerierte Naturmensch darf also fasten, vorausgesetzt natürlich, er befindet sich in der freien Natur eines Reinluftgebiets.

Andere Systeme wirken mangelhaft, weil nicht genügend zubereitet oder "Mono" gegessen wird. Unser Verdauungssystem ist z.B. nicht dazu geeignet Wildkräuter, ja, sogar die meisten Wurzeln und Gemüse unzubereitet so zu verdauen, daß damit ein Energieüberschuß erzielt wird, auf Dauer mit solcher Nahrung gelebt werden kann. Gemüse und Krauter sind vom Nährgehalt her gesehen einzeln, für sich betrachtet keine vollwertigen Nahrungsmittel, sondern bedürfen der geeigneten Ergänzung durch passende Zutaten. - Man verstehe nicht falsch: Alle Gemüse und Krauter sind wertvoll, sollen täglicher Bestandteil unserer Nahrung sein. Allein

genossen, als Alleinnahrung sind sie jedoch wenig geeignet, weil jeweils zu viele Substanzen zum Zellaufbau fehlen. Es gibt überhaupt nur wenige Nahrungsmittel, die unter gewissen optimalen Umständen annähernd so vollwertig sind, daß mit ihnen allein ein Mensch großgezogen werden kann. Selbst unter jenen vollwertigsten würde ich jedoch noch möglichst variieren, indem ich etwa zur Ziegenmilch noch Früchte, und dazu noch ein paar grüne Blätter verzehren würde. - Es ist einfach nicht gefragt, niemand verlangt es "Mono" zu essen! Und nur, weil manche Tiere aus Gründen fehlender Intelligenz bzw. Höherentwicklung nicht genügend kombinieren können, oder auch nicht mehr im Erwachsenenalter an Milch herankommen, heißt das für uns Menschen noch lange nicht, daß wir es diesen nachtun müssen. (Affen scheinen für manche "Mono-Rohköstler" immer noch Vorbilder zu sein, die sich mit deren Nahrungsgewohnheiten jedoch unter zivilisierten Bedingungen sehr schwertun.) Wir konnten an zahllosen, täglichen Fütterungen bei allen möglichen Tieren erleben, wie selbst Gemüse, die ansonsten gar nicht angerührt wurden, nach geeigneter Aufwertung, d.h. Kombination und Zubereitung, begeistert verzehrt wurden. (z.B. alle Wurzeln, sogar Zwiebeln). Auch Behauptungen, nach denen erwachsene Tiere keine Milch, keinen Käse verspeisen (w)sollen, sind einfach absurd. Kaum ein natürlich lebendes Tier verschmäht Milch oder Käse, wenn es so etwas bekommt. Es ist mir hier nur andeutungsweise möglich, die Fehler in der Denk- und Ernährungsweise jener sich gewöhnlich über uns erhaben fühlenden "Super"Rohköstler zu erklären. Oft *ist es* nämlich so, daß diese meist alternden oder alten Damen und Herren aus ihrer Verweigerung der vollwertigen Nahrungsaufnahme eine Tugend machen wollen. Jene Verweigerung bewirkt jedoch eine -im Alter typische- Erstarrung, Handlungsunfähigkeit, Lebensferne, Pseudovergeistigung, ... Jene **wollen** sich gewöhnlich nicht mehr verändern, nicht mehr erneuern, verjüngen, nicht mehr "auftauen". Regeneration eines alternden, vergifteten Körpersystems ist außerdem kein "Zuckerschlecken", sondern harte Arbeit, die erst nach dem völligen "Ableger." des alten Körpers geleistet ist. Regeneration bedeutet also Selbstüberwindung, Reinigung auf allen Ebenen. Alle im ganzen Leben gemachten Fehler und Schulden, müssen per Ausscheidungskrankheit abgebußt, noch einmal durchgestanden werden. Jene wollen also einfach nicht mehr an ihren inneren "Müllberg" ran, bleiben lieber "übertünchte Gräber". Deshalb verweigern sie vollwertiges Essen und Proteinnahrung. (Allen voran die "Super-Aufräumer" Milch&Co). Die fehlende psychische Energie zur Selbsterneuerung, vereinfacht gesagt Feigheit, Laschheit, Faulheit, Trägheit des zivilisierten Lebens, Spießertum, Lebenslüge ... lassen sich sehr geschickt mit asketischen Idealen schmücken bzw.

übertünchen! - Der Leser kann hier -falls er nicht zu den hier genannten "Erstarrten" gehört, vielleicht auch verstehen, weshalb unser rohköstliches Vollwertsystem (Vor allem die Komponenten Milch, Eier, Getreide, Kombinieren/ Mischen/ Aufwerten/ Zubereitung) gerade von den Propagandisten bzw. geistigen Führern jener Hungerkünstler-Szene über Jahre hinweg totgeschwiegen oder behindert wurde, und weshalb wir jenen stets überaus unangenehm Klingendes zu sagen und schreiben hatten. Wir hatten und haben es hier mit einer typischen "Pharisäerhaltung" zu tun: Selbst will man nicht in den Himmel, andere läßt man nicht hinein, enthält ihnen entscheidendes Wissen vor. Dieser moderne Neo-Jainismus ist ja beileibe nichts Neues. Über Askese und Selbstauflösung ins "Nirvana" eingehen. Das kennen wir aus etlichen östlichen Ideologien. Doch selbst bereits Buddha hatte diesen jainistischen Weg der "hungernden Selbstkasteiung" als Irrweg entlarvt. Jesus wurde schon damals, und wird es heute immer noch (wie wir), als Fresser und Weinsäufer beschimpft. Auch ER kam ja bekanntlich mit den Pharisäern nicht gut klar, weil jene nichts mehr haßten und fürchteten wie die Aufdeckung ihrer Lügen und Scheinexistenzen, ihrer wurmstichigen Lehren.

Doch zurück zur Praxis unseres Ernährungssystems:

### **Richtige Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrung zählt!**

Es scheint auch, als ob etliche aus ihrem Unvermögen, ihrem Unwissen, oder aus ihrer Faulheit, eine anspruchsvollere, reichhaltige Mahlzeit auf natürlicher Basis *zu* bereiten, eine Tugend machen wollen. Man glaube aber nicht, daß es in der Rohkostküche nicht genauso wie in der traditionell-bürgerlichen auf profundes Wissen, Erfahrung, Fingerspitzengefühl und Fleiß ankommt. Nachdem wir nun 12 Jahre lang unsere rohköstliche Zubereitungspraxis immer weiter verbessern konnten, fiel immer wieder auf, daß die gefundener.

Maximalkombinationen sich sehr oft in Übereinstimmung mit denen der traditionellen Kochküche befanden. D.h. wir können getrost auf die alter. Erfahrungen zurückgreifen. Wenn früher etwa Kartoffeln

**Anmerkung:** Wir haben deshalb erstmals auch für die Rohkostküche wirklich schmackhafte Kartoffelgerichte von absoluter Vollwertigkeit entwickeln können. Die Kartoffel wurde bisher von allen Reformern entweder ausgeklammert oder führte ein Schattendasein. Mit deren Entdeckung für die Rohküche ist auch ein großer Schritt hin zur funktionsfähigen Selbstversorgung aus dem eigenen Garten gelungen.

mit Spiegelei und Spinat optimal ergänzt wurden, so tun wir heute in etwa dasselbe in roh. Die Kartoffeln werden anstelle des Kochens eben nur in feine Stifte gerieben, die Butter wird durch Öl ersetzt (es sei denn, wir haben Rohmilchbutter), Brot gibt es in Form von dreingemahlenem Hartweizen. Vom Ei nehmen wir nur das Eigelb, und den Spinat zerklopfen wir eben im Mörser mit Öl und Meersalz (ungereinigt). Dazu getrunken wird dann Most oder Wein. - Wie gehabt. Unser Rohkostsystem kann deshalb als eine Art "Übersetzung gutbürgerlicher Kost auf roh" verstanden werden, und zwar jener Einfachkosn aus bescheidenen, gesunden Zeiten, in denen Fleischessen nur etwas für Reiche war,

Unsere "Paradies-Insel"-Kost ist also auch deshalb so erfolgreich, schmackhaft und bekömmlich, weil dabei alte Eßgewohnheiten eigentlich nicht aufgegeben werden müssen. Es gibt bei uns ja ebenfalls tolle Kuchen oder eine Pizza, Marmelade, Brot, Eier, Milch, Cremes, Käse, Kuchen ... Kartoffeln, ... kurz, alles was es in der herkömmlichen Küche auch gab. Alles ist noch schmackhafter weil lebendig, nicht totgekocht, und genauso gut eßbar und verdaulich, auch für Zahnlose und Babies. Natürlich erweiterten wir unsere Speisepalette noch um etliche zusätzliche Erfindungen, Neuerungen und Varianten (etwa spezielle Gärprodukte, Wildpflanzen, Pilze, Flechten, ...) die in der alten Küche kaum mehr oder



überhaupt noch niemals irgendwo zu finden waren, und ließen uns immer auch noch mit vielen Importwaren und -Früchten den Tisch decken. Die Küchenkunst ist also nach wie vor wichtig und darf nicht vernachlässigt werden. Auch damit hapert es bei vielen Diätsystemen, die oft auch deshalb keine vor Ort geeignete, vollwertige Ernährungsbasis bieten. Es gibt wie gesagt heute in der Rohkostszene sehr viele Praktizierende, die sich alles andere als vollwertig und ausreichend ernähren, und die die Rohkosternährung zum Teil schwer in Verruf brachten. Niemand glaube, er könne sich etwa mit einer Diät, die vorwiegend aus gekauften Supermarktfrüchten besteht, auf die Dauer gesund erhalten. Die Nahrungspalette eines Pseudo-Rohköstlers setzt sich etwa aus folgenden Teilen zusammen: Mit künstlichen Gasen gereifte Bananen en Masse. Bestrahlte Avocados. Mit einer flüssigen Kunststoffschicht überzogene und damit konservierte Zitrusfrüchte. Äpfel, frisch und knackig zu allen Jahreszeiten aus dem "C.A.-Lager" (Controlled Atmosphere), meistens ebenfalls gewachst, gespritzt, und oft in einer Zellophanfolie eingeschweißt bzw. darin erstickt. Schockgefrostete, pasteurisierte, begaste, geschwefelte oder wiederum bestrahlte Nüsse und Trockenfrüchte usw. Sämtliche wurden zu aller Fehlbehandlung hin gewöhnlich auch noch auf kranken und ausgelaugten, künstlich oder falsch gedüngten und behandelten Böden gezogen oder, im Falle von "Bio"-Ware, noch zusätzlich mit magischen Formeln und Verrührungen bearbeitet.

**Anm.:** Heute rächt sich das Fehlen von Schulen wie der unseren, in denen Menschen von klein auf das "ökopraktische ABC" erlernen, anstatt wie in..den staatlichen Zwangsschulen für jegliches wirkliche Leben und Überleben (auf dem Lande) untauglich gemacht zu werden!

### Fotos

Eine **P. I. Systemfarm** ist idealer Abernteuerspielplatz und naturschule zugleich. Hier können Kinder wieder Giftfrei und natürlich aufwachsen und gedeien. Von jung auf lernen sie spielerisch, sichselbst zu versorgen. Beachten sie die kleine Julia, die hier mit 11 monaten schon schaukelt.

Im Alter von 9 Monaten lernte sie bereits laufen. Wohl weil sich das lohnt für ein Kind, das nicht in einem Zimmer oder Lauf"stall" eingesperrt wird, sondern die an allen Orten und Ecken belebte Fläche eine ganzen Kleinfarm zum Leben und Lernen vor sich hat!

### Fotos

### Foto

#### **Gemüse-Müllentsorgung im Garten:**

Hier werden ungenießbare Handelskartoffeln und Kohl testweise in Holzkisten zu Düngung von dKürbissen und Kartoffeln verwendet. Die Kisten stehen schräg nach innen, so dass sie Regen und Giesswasser direkt an die Kürbisse leiten. Wir wollen herausfinden, ob und wiefern diese Düngung mit "Gemüse aus den Landern unseren Pflanzen bzw deren Qualität schadet oder nützt. Die bisherigen Versuche verliefen positiv.

Obige ganze Ernährungsprozedur dann noch bei giftiger Luft, widernatürlichen Arbeitsbedingungen, massiver technischer Strahlenbelastung... - Nein, so geht's nicht!!! Wir müßten schon völlig giftfrei in einem Paradiesgarten leben und aufgewachsen sein, damit reine Fruchtnahrung in unserem Sinne erfolgreich praktiziert, heute empfohlen werden könnte. Dann aber, wie gesagt, mit natürlichen Früchten direkt vom Baum, und bei vollkommen natürlichem Leben! Oder anders gesagt: Wer reine Fruchtnahrung ißt, wird

innen einiger Zeit die Zentren entweder verlassen müssen, oder aber am Ende kaum besser damit fahren als jeder andere "Giftluft-Junkie" oder "Cookie".

Die miserable Qualität der Marktware ist ein großes Hindernis bei all unseren Bemühungen um Heilung und Gesundheit.

Wir müssen klar erkennen, daß jedes Defizit, jede Unnatürlichkeit, jede Vergiftung mit unnatürlichen Stoffen uns bzw. unsere Zellsubstanz trifft und in Richtung Entgleisung führt. Unsere Bemühungen um Heilung können ja dauerhaft nur Erfolg haben, wenn wir Summa Summarum mehr an gutem Baumaterial aufnehmen und assimilieren können, als zerstört bzw. verbraucht wird. Der Verbrauch steigt mit wachsender Entfernung vom Naturleben und mit jeder Verschlechterung der Nahrungsqualität! - Deshalb darf es uns nun auch nicht mehr wundern, wenn all die asketischen, auf Nahrungsentzug basierenden Ernährungssysteme in der Praxis, heute sehr schnell versagen. Wir schaffen es längst nicht mehr, den Schadeinflüssen weit genug zu entkommen, und meisten gelingt es auch nicht, genügend gute Nahrung zu beschaffen! Zwar bemüht sich mancher Heilsucher sehr rührig um den Einkauf guter Ware, mißt und pendelt mit den abenteuerlichsten Geräten nach Schadstoffresten, und greift auch, was die Kosten betrifft, ganz tief in die Tasche,

**Anmerkung:** Sehr wahrscheinlich wird der Konsument im Bioladen bessere Ware erstehen als im Supermarkt. Ob die dort erhältliche Qualität und Frische ausreicht, ist dennoch fraglich. Bei großflächigem Anbau auf nacktem Ackerland werden - im Gegensatz zum Anbau im Fruchtgartensystem - große Mengen an Düngern nötig, die selten aus der eigenen Düngerproduktion ausreichend anfallen. Meistens arbeiten die Betriebe einseitig, halten entweder gar keine Tiere oder eben nur Tiere. Die verwendeten Dünger schaffen es in der Regel nicht, auf nackt geackerten Bodenflächen und Großfeldern Böden und Pflanzen vollwertig zu ernähren. Auch ist der Mist einer einzigen Tierart, vor allem wenn diese nicht einmal frei lebt und sich absolut vollwertig ernähren kann, für eine hochwertige Boden- und Pflanzenernährung ebenfalls unzureichend. - In unseren P.I. Systemen kommt Mist sämtlicher Tierarten auf die Flächen, weil alle Fruchtheckenkorricore für eine gewisse Zeit im Jahr geöffnet werden. Man unterschätze auch nicht die hervorragende Düngewirkung der vielen Insekten, Vögel und Kleinlebetiere, ja sogar der Bakterien, sowie die positiven Einflüsse der Heckenkorridore mit ihrer Wind- und Sonnenschutzwirkung, dem Laubfall... (Hierzu mehr in P.I. System/"Farming"). Große Nacktfelder besitzen nicht einen Bruchteil an biologischer Lebendigkeit und Wertigkeit! Dabei kann man heute noch froh sein, wenn überhaupt mit Mist gedüngte Ware erhältlich ist. Auch im Bereich "Biowaren"! Zwar wird in "Bio"-Betrieben weniger chemischer Dünger verbraucht, doch bedient man sich auch dort der Nacktacker-Maschinen-Agrar Techniken samt enormer Düngergaben oft fremder Herkunft. Wenn keine Tiere gehalten werden, kommen oft auch Blutmehl bzw. die eingedampften und zu Streumehl verarbeiteten Kadaver aus den Abdeckereien zum Einsatz. Diese "Friedhofsdüngung" von Gemüse macht uns ja den Kunstdünger schon fast wieder sympathisch. Auch auf die Zaubertricks und Verführungen der Biodynamiker kann ich gerne verzichten. Wir bevorzugen den realen Aufbau von Artenvielfalt, Pflanzenreichtum und dadurch Fruchtbarkeit in unseren P.I. Systemen. Summa summarum: Die Arbeit im eigenen Garten zur Erzeugung des Selbstverbrauchs an Nahrung ist genau die Nebenbeschäftigung, der Freizeitjob, das Hobby, ... das wir uns wieder leisten sollten. Jeder Mensch sollte im Grunde erst mal Gärtner werden, alles weitere komme danach.

**(Nebenbei bemerkt:** Als ich dieses Buch schrieb, war gerade Frühjahrs-Hauptbestellzeit im Garten, und ich mußte meine Arbeit am Buch sehr oft liegen lassen. Aber der Garten ging selbst da vor.)

die erforderliche Nahrungskomponenten kann er trotzdem nur sehr mühsa-beischaffen. Der natürlichere Weg, nämlich selbst sein Land zu bebauen, einige Ziegen und Hühner zu halten, dazu Bienenvölker, ... kam leider immer noch sehr wenigen in den Sinn. - Wer's ernst meint mit der Sache, der sollte sich überlegen, ob er nicht "Land gewinnen" kann. - Mein Kapitel über den Einkauf wird da für einige schockierend und sehr ernüchternd wirken, aber man muß halt einsehen, daß diese geldorientierte Konsumwelt inzwischen so gut wie alle ihre Erzeugnisse irgendwie mit einem Makel behaftet. So, als wäre es nicht möglich oder verboten, einwandfreie Ware auf den Markt zu bringen. Es behindern ja sogar die Gesetzgeber die bessere Kost! (Vor allem auf dem Milch- bzw. Eiweißsektor). Einige Exportländer bestrahlen schon so gut wie alles, was exportiert wird und irgendwie und irgendwo wird jede Ware auf eine spezielle Weise angesaut (teilentwertet) oder versaut, bevor sie bei Ihnen im Magen ankommt. Bei den Suchtigen, in der Suchtwelt scheint das Gesetz zu sein, und es ist für mich auch durchaus denkbar, daß Lebensmittelentwertung bewußt praktiziert wird um die Völker besser unterjochen und idiotisieren zu können. Immerhin ist diese Rohkostbewegung bereits die dritte in diesem Jahrhundert, und wurden die vorangehenden jeweils durch einen Weltkrieg zerschlagen. Man wollte und will den Völkern, den Menschen "Hoch-Zeiten" wohl nicht gönnen.

**Die Rücknormung an völlig natürliche Verhältnisse muß also unser Ziel werden,**

wenn wir das Erreichen wollen, was man völliges Heilsein, wahre Menschwerdung ein Neuwerden, eine Neugeburt nennen könnte. Freilich werden Ihnen solche Fernziele vielleicht noch weit weg erscheinen. Doch Sie sollten davon wissen. Sie sollten wissen, wo der Weg ist, in welche Richtung er nur gehen kann, wenn Sie leben und überleben wollen im Sinne eines naturrichtigen Daseins, so wie es der Schöpfer für uns alle gewollt und geplant hat. Auch wenn Sie nun erkennen müssen, daß Sie von jenen Zielen noch enorm weit entfernt leben, sich quasi in einer Holle an Unnatürlichkeiten befinden, dann sollten Sie dennoch nicht resignierend aufgeben. Am Anfang müssen immer solche eingreifenden Erkenntnisse stehen, ansonsten ändert man zu wenig. - Und wenn Sie unser Kostsystem auch nicht gleich bis zur völligen Zell- und Körpererneuerung entfalten so wird es dennoch nach und nach auch unter Ihren gegebenen Umständen wesentliche Verbesserungen bringen. Wer irgendwann dann weitergehend natürlich leben will für den versuchen vielleicht sogar wir selber, -je nach Kräften und (finanziellen) Möglichkeiten- einen Platz zu finden und zu schaffen an dem die Lebensbedingungen für Naturmenschen gegeben sind, oder bei ihm zuhause ein P.I.System (Selbstversorger-Autarksystem) zu installieren oder zu initiieren.

**Anmerkung:**

**a) P.I.System-Transfer:** Mit dem Wissen aus sämtlichen System-Schriften kann es der lernend Praktizierende schaffen, sein Autark-System funktionsfähig aufzubauen und zu erhalten.

**b) Paradies-Insel-System-Franchising:** Bei uns ausgebildete, von uns autorisierte Ökopraktiker bauen ein P.I.System an anderer Stelle, mit anderen Menschen auf.

**C) P.I.F.-Nachrückverfahren:** Die "Paradiesinsel - Familie(n)" lassen geeignete Menschen dann in ein bereits aufgebautes P.I.-System nachrücken, wenn diese sich durch ihre Entwicklung hin zum natürlichen Leben, durch ihre Leistungen, ... dafür qualifiziert haben.

Es gibt hier verschiedene Möglichkeiten des Zusammenwirkens von Ökopraktikern unserer Schule (beim realen Aufbau von Menschenbiotopen), Investoren, und auch weiteren verschiedenen Gruppen, denen am Naturleben gelegen ist

Der Aufbau eines P.I.Systems verschlingt anfangs beträchtliche Summen. Diese Kosten können jedoch durch erfahrene Okopraktiker drastisch gesenkt werden, weil jene es verstehen, die Abhängigkeiten von Außen sofort zu minimieren, deren Investitionen sofort wirkungsvoll greifen im Hinblick auf das Gesamt-Autark-System. Später kann man etwa damit rechnen, daß ein einziges im alten System Geld verdienendes Mitglied die freie Existenz und natürliche Arbeit von zehn internen Mitgliedern finanziell sichern kann.

Auch auf sozioökonomischer Ebene, wenns um die Erhaltung und Leistungsfähigkeit eines Volkes geht, muß endlich wieder begriffen werden, daß Gesundheit des Gesamtsystems nur auf einer tragenden, funktionsfähigen Klein- und Kleinstlandwirtschaft beruhen kann, weil im Groß- und Massenanbau bereits Degeneration bzw. Entwertung von Nahrung und Böden, deshalb auch der Völker, vorprogrammiert sind. Warum gibt man den vielen Arbeitslosen also nicht einfach ein Stück Land, etwas Starthilfe, und läßt sie dann sich selbst versorgen und damit wieder gesund und glücklich werden? Muß Flächenstillegung wirklich sein? Könnten nicht gerade Bauern wertvollste Aufgaben bei der und mit der Rückerziehung zum einfachen Leben übernehmen? Muß es sein, daß ein einziger Bauer riesige Landflächen "umtreiben" muß, um existieren zu können?

Bei allen in diesem Buch beschriebenen Schritten im (Überlebens-) Kampf um bessere Nahrung, möchte ich Sie immer wieder eindringlich auffordern, mit den Bauern gemeinsam vorzugehen, aufs Land zu siedeln. Machen Sie nicht den Bauer haftbar für Nahrungsmittelverfälschungen, sondern arbeiten Sie aktiv an den Verbesserungen mit. Auch Sie könnten nicht besser produzieren, wenn Sie alleine 50 Kühe halten und zig Hektar Land umtreiben müßten! Nur im Kleinanbau kann Wertvolles produziert, gelernt, mit der Natur Hand in Hand gearbeitet werden. Es ist hinreichend bekannt, daß durch das Establishment ein Zurück zur Natur und zum eigenen Land und Garten, oder auch andere gute Dinge (neue Erfindungen, Vereinfachungen, ...) aus diversen Gründen oft behindert werden. Solche Gründe zu analysieren soll nicht Aufgabe dieses Buches sein. Ich bin aber der Meinung, daß, wenn sich der Bürger redlich um ein Stück Land bemüht, er es auch irgendwie und irgendwo bekommen kann und wird.

### **Einkauf, Beschaffung, Vorbereitung, Eigenherstellung naturgemäßer(natürlicher)Nahrung.**

Wie bereits erwähnt, kommt es hier darauf an, möglichst optimale Nahrungsquellen zu erschließen und die Dekadenzkost, "Schrottnahrung", wenn's geht, völlig zu eliminieren. Wer sich hier anstrengt, hat fast schon vorab gewonnen, kann man sagen. Wer nicht aufpasst und fahrlässig einfach drauflos kauft, handelt sich teilentwertete oder vollentwertete Nahrung ein, mit der ein gesunder Zellaufbau nach unseren Vorstellungen nicht machbar ist. Ich möchte hier nicht bestreiten, daß man mit der degenerativen Kost nicht auch, zumindest scheinbar, leben kann. Nur eben mit der Lebensqualität bzw. Entwicklung der Körper-Geist-Seele-Einheit hapert's dann. Auch mit dem Lebensalter und vor allem bei der Gesundheit und körperlich-geistigen Fitneß mit den Jahren. Der Alterungsprozeß verläuft schneller mit Dekadenzkost. Die Süchtigen werden damit elend, greis, senil, drogen-/medikamentenabhängig, apathisch, aphilisch,... oder eben auch nur ein wenig verrückt wie alle anderen. Gewisse Lebensstufen sind jedenfalls nur mit einer bestimmten Nahrungsqualität, verbunden mit einem guten Maß an natürlichem Leben, erreichbar. Wer sich Tierzellen (Tierleichenkost, vor allem Warmblütler bzw. Säugetiere) einverleibt, hat da übrigens schon vorab wenig Chancen zu reussieren. Jene Körperzellen aus den Tierkadavern können unter bestimmten Bedingungen als *ganze* Zellelemente vom Menschen übernommen werden und sind nicht in der Lage, menschliche, bzw. höhere Funktionen

**Anmerkung:** Der ausschließliche Verzehr von gebratenem Fleisch führt innerhalb weniger Wochen zum Tod. Selbst mit dem Verzehr von Rohfleisch kann u.U. auf Dauer nur Kümmerwuchs, Krankheit und minimale Lebensdauer erreicht werden. Bestimmte Eskimostämme z.B. erlebten ihre etwa 30 Jahre an Lebenserwartung auch nur, weil sie den pflanzlichen Mageninhalt der Tiere (Fische) mitverzeherten. Fleisch sollte also weder roh noch erhitzt gegessen werden. In Notzeiten ist allenfalls fermentiertes Fleisch (Luf getrocknet, Einlegen, Pökeln, Kalträuchern,...) nach möglichst langen Reifungszeiten vertretbar.  
**Hierzu Literatur:** "Heliand: "Das Evangelium des vollkommenen Lebens". Szekley, "Varnasrama-Manifest der Sozialen Vernunft". Harikesa Swami.

zu erfüllen. Mit anderen Worten, wer Tiere ißt, der macht sich zum Tier. – Was anderes ist es mit Nahrung, die von Tieren produziert wird. Denn diese ist nichts anderes als eine Höhertransformierung der pflanzlichen Kost, dem Futter *diese* Milchtiere, die zum Aufbau menschlicher Zellen sehr wohl einen guten Beitrag leisten kann und soll.

**Anmerkung:** Eine Ziege beispielsweise ist in der Lage, die Flora eines ganzen Waldes für Sie aufzunehmen, zu verdauen, und daraus die beste Stoffe über die Milch in bestverdaulicher Form bereitzustellen.

Milch enthält also keine "Tierzellen" (wie Fleisch), sondern gutes und so für den Menschen fast vollwertiges Baumaterial zum Bau von Zellen. (Sie essen Milchprodukte nicht pur bzw. Mono, sondern ergänzen mit anderen Komponenten.)

### **An erster Stelle sollte die Eigenerzeugung von Nahrung stehen.**

Selbst wenn Sie keinen Quadratmeter Land bebauen, können Sie dennoch einen nicht-unwichtigen Teil Ihrer Nahrung selbst beschaffen, dazuhin meist kostenlos. Das sind:

#### **1. Wildkräuter,**

**Anmerkung:** Häufig hört man Bedenken gegen die angeblich "tödliche-Gefahren aus dem Wald. Zecken, der "Fuchsbandwurm", "riesige Mensa an Radioaktivität" sollen anscheinend den Bürger am besten ganz aus dem Wald, der Natur vertreiben. Nur seltsam, daß all die wilden Tier dort überhaupt noch leben und gesund sein können? - Einen gesunde Menschen unseres Schlages lassen Zecken, oder Rückstände in Wildpflanzen kalt. Weit gefährlicher für uns sind da schon z. B Zeckenimpfungen, noch gefährlicher, weil langfristig tödlich, ein Leben außerhalb der Natur, in den Städten. Ein gesunder Organismus wird von Parasiten allerhöchstens geschwächt. Auch sind Parasire (auch Mykosen) oft die Folgen von Überessen und Falschkombinatic bzw. mangelhafter Zubereitung. Selbst wenn ein "Fuchsbandwurm angeblich tödlich sein kann - ich kenne niemanden von den Rohköstlern, der je davon befallen wurde, auch nicht die Wildkräuteresser - dann würde ich doch lieber an diesem Bandwurm "sterben", als am verderbliche Unieben in einer Stadt bzw. der Zivilisation.

Häufig und brauchbar sind: Brennessel, Schafgarbe, Spitzwegerich, Labkraut.

Weitere genießbare Wildpflanzen: Weinblätter, Kakteen, Schwäre Johannisbeerblätter, alle Wildkohllarten, Pimpinelle, (Brunnen-)Kresse, Löffelkraut, Bärlauch, Birken-, Buchen-Jungblätter, Ampfer, Schaumkraü<sup>1</sup> Gänseblümchen, ... aber auch viele Gartenkräuter wie Melde, Giersch, Vogelmiere wilde Minzen ... Löwenzahn wird von uns seltener benutzt, weil er meist zu bitter ist.

Vor allem Brennesseln und Minzen sollten in Mengen gesammelt und am besten wie Heu schonend (Schatten-) getrocknet werden, damit wir Brennesselpulver herstellen und Minzetee

in großer Menge bereiten können. Wer die wenigen Giftpflanzen kennt kann beliebig weitere nicht bitter schmeckende Kräuter und Blätter, auch Blütenblätter, sogar Fruchtschalen sammeln und trocknen, weil beim Kalt- bzw. Quellwasser-Auszugsverfahren relativ große Mengen an Trockenpflanzen benötigt werden.

## **2. Pilze:**

Die roh am wohlgeschmeckendsten Arten kommen im Wald vor: Schirmlinge, der Parasol, Steinpilz, Pfifferlinge, die Röhrlinge, der Schöpftintling, sind einige der gut und leicht erkennbaren und häufigen Arten. Beim Champignon von der Wiese oder aus dem Wald besteht Verwechslungsgefahr. - Auch Pilze trocknen oder milchsauer konservieren. Zuchtpilze sollten nicht aus dem Ausland stammen. (Bestrahlungsgefahr). Sie sollten immer dort einkaufen, wo hergestellt bzw. gezüchtet wird. Erstens um zu erfragen, wie, worauf gezüchtet wurde, zweitens wegen der Frische Sorten-Champignons, Austernseitlinge, Shiitake ... Natürlich ist auch Eigenzucht bestimmter Sorten fast überall möglich, da ja Pilze nicht einmal auf Licht angewiesen sind.

## **3. Gemüse:**

Auch hier auf optimale Frische achten und möglichst direkt vom Erzeuger kaufen wenn nicht selbst angebaut werden kann. Manche Gemüse verlieren binnen weniger Stunden bereits einen großen Teil ihrer Strahl- und Lebenskraft. (Vor allem Salate) Man achte generell auf Inlandware, möglichst vom örtlichen Markt und Anbau.

## **4. Lagergemüse:**

Zur Erntezeit vom Erzeuger einkaufen und versuchen, selber fachgerecht einzulagern. Wurzeln in vergrabenen Tonnen oder ausgebauten Waschmaschinentrommeln überwintern. Immer die natürlichen Bedürfnisse der jeweiligen Pflanze achten und diesen gerecht werden. So dürfen z.B Wurzeln nicht gewaschen werden (erst vor dem Verzehr), brauchen sie Kühle, Dunkelheit und Feuchtigkeit, je nach Eigenart in verschiedener Weise. Die wichtigsten Wurzelgemüse für den Selbstversorger sind: Kartoffeln, Topinambur, Kohlrübe, ferner auch Mohren, Sellerieknollen, Rote Beete, Rettiche (schwarzer Winterrettich), Speiserüben.

## **5. Getreide und Samen:**

Das Minimum an Sorgfalt, die wir hier beim Kauf aufwenden müssen, ist die Erprobung der Keimfähigkeit bei allen Samen und Nüssen. - Was nicht keimt hat in unserem Lager nichts zu suchen. Es ist jedoch so, daß in Deutschland vor allem zu Regenzeiten, die Saaten bei und nach der Ernte mit Heißluft getrocknet werden, und daß dabei ein gewisser Prozentsatz der Samen zu hoch erhitzt

**Anmerkung:** Samen aus dem Ausland werden auch gelegentlich durch Bestrahlung oder Begasung von Ungeziefer befreit.

wird. Solche teilentwertete Getreide lassen uns dann ggf. lange bis zu ihrem volligen Verbrauch leiden und darben. Da ist es schon besser, man paßt vorab gut auf. Ohnehin sollten Sie sich einen möglichst vielseitigen Gärtner/Bauer "warmhalten" bei dem Sie vielleicht nicht nur bloß einkaufen, sondern auch mithelfen können, ich stelle mir das sogar so vor, daß einige Freunde sich zusammentun, um einen/ihren Bauern nicht nur tatkräftig zu unterstützen, (durch Dienste in den Garten, mit den Tieren), sondern bei der finanziellen Absicherung der jeweiligen Landwirtschaft (Teilhaberprinzip) mithelfen. Es gibt laufend Höfe die aufgeben müssen, weil sie die Bankzinsen nicht mehr rauswirtschaften

können, *das* mußte nicht sein! Jedenfalls - ist man mit einem Hofanwesen wieder gut verbunden, dann ist so manches möglich. Sie können dann auch durchaus versuchen -al einen Sack Getreide von Hand auszudreschen. - Warum nicht? - Auch wenn sie vorerst nicht so weit gehen wollen, empfiehlt es sich trotzdem, den Bauern ihre Getreide zur Erntezeit direkt vom Mähdrescher

**Anmerkung:** Erkundigen Sie sich, ob das Getreide im Mähdrescher heissluftgetrocknet wurde oder prüfen Sie, wie warm die Körner aus der Maschine kommen. Auch bei relativ hoher Keimfähigkeit kann es sein daß ein gewisser Prozentsatz des Getreides "verbraten" wird und dann nach dem Essen Unannehmlichkeiten bereitet.

bzw. Wagen runterzukaufen. Es ist unerheblich, wenn da noch ein paar andere Samen mit drin sind, oder noch einige Spelzen oder Hälmmchen. Sie kaufen billig und umgehen weitere Schädigungs- und Vergiftungsquellen, die in den Mühlen und Lagerhäusern aus Gründen der Insektenabwehr ... oft warten.

**Schlußbemerkung:** Sie sahen in diesem Kapitel, daß der Kampf um gute Nahrung bereits begonnen hat und ständig heftiger werden wird, solange die Praktiken der Denaturierung von Nahrung und Umwelt zunehmen. Wir befinden uns längst bereits in einer Hungersnot an lebendiger, guter Nahrung und es geht hier um weit mehr als nur um gesunde Lebensführung oder Kur, es geht um Entwicklung oder Dekadenz, Leben oder Sterben, Himmel oder Hölle. Und der weitaus beste und einfachste Weg für alle kann auf Dauer nur wieder in der Eigenproduktion liegen!

Lieber Leser, es übersteigt meine Kapazitäten, wenn ich hier all die Schädigungsmöglichkeiten an Gemüsen, Getreiden, Markterzeugnissen schlechthin, aufzeigen soll. Solches ist m.E. nicht einmal möglich, weil ja laufend neue Abarten dazu erfunden werden. Es ist ebenfalls möglich, daß Sie zu dem Zeitpunkt, an dem Sie dieses Buch lesen, schon kaum mehr unbestrahlte, nicht genetisch manipulierte, nicht künstlich gedüngte, nicht pharmabehandelte Pflanzenkost kaufen können, oder aber, daß die alte Welt mitsamt ihrer fremdenenergieabhängigen Wirtschaft durch Naturkatastrophen und Krieg zerstört am Boden liegt. Der Kampf um eigenerzeugte Naturnahrung kann dann noch mehr als heute zum Existenz- und Überlebenskampf schlechthin geworden sein.

**Je früher und direkter Nahrung vom Erzeuger weg in Ihrer Hand ist, desto besser!**  
Bedenken Sie, daß auch Pflanzen Umwelt, Umfeld, alles Umgebende in sich aufnehmen und speichern. In all den modernen Lager- und Kühllhäusern, in Kombination mit den Supermärkten, geschieht natürlich keine Aufwertung, sondern assimiliert die Pflanze auch diese ihre Umgebung, deren Ausstrahlungen und Ausdünstungen, wächst und lebt sie quasi darin weiter. Sie können Nahrungspflanzen allein durch unterschiedliche Lagerorte binnen kurzer Zeit geschmacklich und vom Wert her völlig verändern. Die künstliche Atmosphäre in einem Supermarkt "schafft" nicht nur Sie persönlich, wenn Sie sich zu lange darin aufhalten, sondern auch dort gelagerte Lebensnahrung. Wenn nebenan ein Waschmittelregal "duftet", dann "färbt" das genauso ab, wie wenn Sie Äpfel zB in Ihrer Garage neben einer Benzinkutsche oder im Keller neben dem Öltank lagern. Sollten Sie eine Wohnung im modernen Stil mit vielen E-Geräten, Teppichböden, Plastik, Lärm, Streß... bewohnen, so leiden darin natürlich nicht nur Sie, sondern auch Ihre Lebenskost. In einem modernen Wohnbunker gelingen deshalb auch Gärprodukte bzw Milchsäuerungen, Quark, Käse, Essig, Wein, ... nur schwer. Es mag sein, daß Ihnen die Giftigkeit und Unnatürlichkeit Ihrer Umgebung gar nicht bewußt ist. (Suchteffekt). Holen Sie dann wenn möglich einen natürlicheren, sensibleren Menschen eine Zeitlang in ihr Haus, der dort vielleicht einiges

verbessern, umstellen, abschaffen, ersetzen... kann und Ihnen evtl. gute und weniger gute Plätze zeigt. Auch um die Erschließung besserer Einkaufsquellen kann dieser sich vielleicht erfolgreicher kümmern.

Ein Einkauf von Saaten und Getreiden in der örtlichen Mühle oder dem Bioladen ist nach Prüfung der Keimfähigkeit noch meistens möglich, qualitativ ausreichend. Es wäre aber höchste Zeit, daß der Biohandel hier endlich seinem Namen "Bio" (=Leben) Ehre machte, und auf die Vermeidung von Schädigungen durch Hitze, Bestrahlung, Schockgefrieren mit -40°C, Begasungen

**Anmerkung:** Behandlungen zur Vernichtung Ungeziefer, Pilzen, ... werden in großen Lagerhäusern so nötig wie das Pasteurisieren beim Verkäsen von minderwertiger Milch in der Massenfabrikation. Das Schlimme hierbei ist nur, daß der Gesetzgeber oft eine Entwertung bzw Tötung der Nahrungsmittel noch vorschreibt, anstatt die Naturprodukte des Kleinanbaus und der Kleinbetriebe zu fördern, weil deren Qualität für uns alle lebenserhaltend, lebensfördernd und notwendig ist. etc. sein Augenmerk richten würde. Uns nützt *es* wenig, ob dieser oder jener "Demeterbauer" seine Präparate aus in Kuhhörnern oder Tierköpfen vergrabendem Mist oder Pflanzenteilen richtigum gerührt hat, oder ob der "Biolandhof" auch garantiert alle Anbaunormen erfüllt, wenn nachher seine Haferkörner gedarrt auf den Markt kommen, oder die angeblichen Rohmilchkäse eben doch auf 45°C, oder mehr, beim "Bruchbrennen") erhitzt wurden. Wenn sich der Markt hier besser auf die wachsende Zahl der Rohköstler einstellen würde, wären sicher dankbare neue Kundenkreise zu gewinnen.

#### **Die Getreidesorten:**

Beim Backgetreide ist es wichtig, daß ein hoher Klebereiweißanteil vorhanden ist. Für den Rohköstler gilt genau das Gegenteil. Getreide mit hohem Kleberanteil ist roh kaum genießbar. Es gibt da innerhalb der einzelnen Sorten, selbst bei der gleichen Art, beträchtliche Unterschiede. So finden wir zB **Hartweizensorten** -mit einem optimal niedrigen Kleberanteil. Jene werden bevorzugt im Süden angebaut und konventionell meist für Teigwaren verwendet. Südgetreide hat oft auch den Vorteil, daß dort nicht nachgetrocknet werden muß.

**Hartweizen** oder kleberarmer Weizen sieht glasig, wie durchsichtig, und eher rötlich, länglich aus. Kleberweizen hingegen ist meistens dick und eiergelb. Auch im Norden erreichen nicht alle Weizenernten "Backqualität" und kommen dann billig als "Futterweizen" auf den Markt. Eben dieser "Futterweizen" kann ein wichtiger Grundpfeiler unserer Versorgung werden, wenn nicht allzu viele "Eierkörner" darin sind, und die Keimfähigkeit gut ist. Wenn Sie vom Bauer direkt kaufen, können Sie mit wenig Geld Ihren ganzen Jahresbedarf (mind. 50kg p.P.) sichern.

#### **Hafer:**

Beim Hafer keimt nur der Nackthafer, nicht aber der geschälte Spelzhafer. Hafereinkauf ist generell eine heiklere Sache, weil oft gedarrt bzw aus Haltbarkeitsgründen denaturiert wird. Man entnehme zunächst eine Handvoll zur Riechprobe. Riecht der Hafer auch nur entfernt nach angerösteten Haferflocken, dann lasse man vom Kauf ab. Hafer ist wohl das beliebteste Korn beim Rohverzehrer, da es weich, wohlschmeckend und fetthaltig ist. Dafür hat Hafer eine relativ geringe Haltbarkeit, weil eben das enthaltene Fett ranzig werden kann. Wenn möglich besorge man hauptsächlich Nackthafer, weil dieser per Keimprobe besser auf seine Lebendigkeit hin kontrolliert werden kann.

#### **Roggen und Gerste**

sind gesund, aber nicht so wohlschmeckend und beliebt wie Hafer und Weizen. Man wähle auch hier eher kleinere, urtümlichere Sorten und kaufe auf bereits genannte Weise. Die Gerste



kann trotz Spelzhülle mit einer Mühle so fein gemahlen werden, daß sie, vor allem in Gemüsegerichten, nicht mehr stört.

#### **Andere:**

Einige Urgetreidesorten, zT aus ägyptischen Gräbern entnommen (Kamutweizen) und verbreitet, sind wieder im Handel. Die alten Sorten sind meist kleberarm bzw kleberfrei. Wie die damals wohl ihr Brot backen konnten ohne Kleber? - Am Ende hatten's die Alten gar nicht gebacken, sondern roh verzehrt?!

**Anmerkung:** Wer genauer nachforscht in den Geschichtsbüchern und/oder zwischen den Zeilen zu lesen versteht, der kann feststellen, daß unsere natürliche Ernährungsweise sehr wohl verbreitet und bekannt war, daß aber später, gerade auch in neuerer Zeit, Schriften sehr schnell dahingehend verändert wurden, daß unerwünschte Informationen, unerwünschtes Wissen daraus verschwand. (Bsp: heutige Medien, Wegnahme des Wissens unserer Väter durch die "Alliierten" bzw generell nach Kriegen - geistige Enterbung). Walter Sommer schreibt in "Das Urgesetz der natürlichen Ernährung" von Rohkosternährung im gesamten altgermanischen Reich.

#### **Mais:**

Für den Selbstversorger ist Mais ein wichtiges Getreide. Mais ist kleberfrei, als Frisch-(Zucker-)Mais sehr wertvoll und wohlschmeckend, und hat eine enorme Vervielfältigungsrage, so daß wenige Kolben an Saatreserve für eine ganze Ernte ausreichen können. Beim Rohkötler ist Mais als Trockenkorn nicht sehr geschätzt, weil er nicht so sättigt und weniger Geschmack besitzt als etwa Weizen, weil er durch Quellen erst sehr spät weich wird, kaum Fett besitzt, und weil er für manche Mühlen zu hart zum Vermählen ist. Sicherlich gäbe es da aber noch hervorragende Maissorten speziell für den menschlichen Verzehr wieder zu entdecken. - Mit etwas Mühe und Einfallsreichtum ist jedoch mit jedem Mais etwas anzufangen, zumal er leichter und weniger belastend als die üblichen Brotgetreide ist. Trockenmais sollten Sie aber schon allein wegen der guten Eier anbauen oder beschaffen, die Sie damit von Ihren Hühnern erhalten. Mit Mais und Gerste sind außerdem auch andere Nutztiere bis hin zu den Kühen zu füttern.

#### **Die Saaten:**

Für Nordländer ist die Sonnenblume hier wohl am bedeutendsten. Sowohl ihr Öl, als auch geschälte und bei dünnchaligen Sorten auch ungeschälte Kerne. Vielseitig verwendbar ist auch **Lein**. Ferner besorgen wir zur Bereicherung unsere Küche in keimfähiger Form:

**Buchweizen, Hirse**, vielleicht ungeschälten Sesam. Auch Mohn ist brauchbar.

#### **Hülsenfrüchte:**

Bei Linsen und Kichererbsen erhalten wir sogar aus den Supermarkt meist keimfähige Ware und verfügen damit über eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle. Kichererbsen sind außerdem lange lagerfähig und werden kaum von Insekten befallen. Mit der fetthaltigen **Roherdnuß** lassen sich, ähnlich wie bei Nüssen, Muse(Erdnußbutter) herstellen. Müßte ich aus allen Saater, eine einzige aussuchen, dann würde ich mich wahrscheinlich für die Roherdnuß entscheiden. Mit ihr werden nicht nur alle Getreide entbehrlich, sondern sie ersetzt auch Fette und Öle. Außerdem macht sie Mühlen überflüssig, ist also wesentlich leichter zu zerkleinern.

**Anm.:** Unterschätzen sie nicht den Wert auch der kleinen, unscheinbaren Saaten bzw Zutaten, auch wenn Sie nur kleine Mengen davon verzehrer, (können). Wie in den Vorkapiteln über

die Fehler von Diätsystemen erklärt, kommt es auf eine optimale Aufwertung, Ergänzung, Bereicherung, sowie Zubereitung und Kombination Ihrer Gerichte an. Sie sollen täglich in aller Hülle und Fülle die Natur auch über Ihren Magen genießen. Durch Verzicht, Verbot irgendwelcher guten, sprich natürlichen Komponenten erreichen wir **keine** Verbesserung. Gerade das Gegenteil ist richtig, das Erlernen der Kunst der für unser Körpersystem passenden, richtigen Nahrungsbeschaffung, -Kombination und -Zubereitung. Auch in diesem Bereich versuchen manche, aus ihrer Unwissenheit in Sachen Zubereitung eine Tugend zu machen, predigen von allen möglichen Dingen, die man - weglassen solle, um "gesund" zu werden, erzeugen vor allem bei Frauen ein schlechtes Gewissen beim Essen, und wirken so hemmend für die Entwicklung einer neuen, vollwertigen Ernährungspraxis. Im Bereich der natürlichen Ernährung kann durch Weglassen nur dann und deshalb ein (Schein-)Erfolg erzielt werden, wenn dem Körper damit eine Mangelstuation beigebracht wird, in der er keine Regenerations- und Reinigungsfunktionen mehr erfüllen kann. Das Rezept" Weglassen darf also generell nur bei denaturierten Dingen, also bei Kochkost verordnet werden!

### **Keimlinge und Keimsaaten:**

Das Keimen von Getreiden und anderen Saaten wird m.E. in seinem Wert oft überschätzt. Wir benutzen sehr selten Keimlinge, sondern entweder deren Saaten direkt selber, oder aber lieber die ausgewachsenen Wildpflanzen von draußen bzw eben "erwachsene" Grüngemüse. Bei unserer Ernährungsweise haben wir's auch nicht nötig, etwa auf besonders hohe "Vitaminanteile" irgendwelcher Sprossen erpicht zu sein. Wir benutzen daher zB die Senfsaat eben zur SenfZubereitung bzw Würzung von Speisen; ähnlich den Raps, der sowohl als Kleinpflanze für Salate und Spinat, als auch im noch nicht erblühten Zustand als Kohlgemüse und endlich als Samen zur Ölgewinnung vielseitig verwendbar ist. Ich möchte jedoch niemandem, der gerne Keimlinge und Sprossen isst, den Spaß an der Sache verderben. Luzernen, Rettich-, Bockshornklee-, Kressesprossen... sind eine feine Sache. Sie sollten sich aber darüber im Klaren sein, daß In Ihrem Zimmer (bei Kunstlicht/Fensterlicht/) oder im Gewächshaus gezogene Sprossen nicht den Wert von auf natürlichen, guten Böden wachsenden Freiland- bzw Wildpflanzen erreichen.

Wer unbestrahlte Gewürze gewinnen oder beziehen kann, der sollte froh über eine pikante Note bzw. Bereicherung seiner Gerichte sein, und nicht glauben, daß da etwa Pfeffer, Knoblauch, Kümmel oder sonstige Gewürzsaaten verboten seien, nur weil damit das Essen reizvoller wird. Man vermeide jedoch die bereits zermahlene Präparate, und verwende zB ganze Zimtrinde, die man selber zermörsert, erstehe also das ganze frische, ungeröstete(!) Pfefferkorn den Koriander, das Senfkorn,... jegliche Gewürzsaat stets keimfähig und untermahlen. In den meisten Gegenden wachsen übrigens auch wilde bzw Wild-Gewürzpflanzen. Es geht mir jedoch mit diesem Buch auf der anderen Seite auch nicht darum, Sie zu möglichst großer Schlemmerei

**Anmerkung:** Jedes Essen ist bei uns ein Fest an Geschmack und Wohltat. Man kann darüber hinausgehend aber hier nicht "besonders Schlemmen" oder übertreiben, wie bei der Suchtkost, weil ein Zuviel des Guten eben nicht mehr Gutes, sondern gelegentlich sogar weit weniger bringt.

und Tüftelei zu ermuntern. - Man lebe einfach und bescheiden. - Es ist auch nicht angezeigt, Sie nun zu den raffiniertesten Zubereitungen mit den seltensten Ingredienzen aus aller Welt anzuregen, sondern Sie zunächst in die Lage zu versetzen, zuhause, auf heimischem Boden "aus dem Vollen zu schöpfen."

Im folgenden Ernährungsprogramm werden wir uns also vorrangig mit den Standardgerichten befassen, mit denen Sie täglich leben sollen und können. Genau solche sind nämlich in der gesamten mir bekannten Rohkostliteratur nicht anzutreffen. Rezeptbücher mit tausend raffinierten Rezepten, mit denen Sie sich beim größten Teil davon den Magen verstimmen, kennen wir zu Genüge. Es geht uns daher um das mögliche und sichere Erlernen einer soliden Reihe von Grundrezepten und Techniken zur Zubereitung von Grundnahrungsmitteln, die überall leicht zu beschaffen und anzubauen sind, und deren Zubereitung für Sie sowohl zeitlich als auch vom Einfachheitsgrad her machbar bzw in kurzer Zeit erlernbar ist. Es geht uns außerdem um die Erhaltung Ihrer Eßgewohnheiten, wie Sie zB Ihre geliebte *Pizza*, den Kartoffelsalat oder einen Kuchen "auf roh" richtig machen können, auf daß Ihr häuslicher Lebensstil mitsamt Festen und Feiern nicht *allzu*, große Einbußen erleiden muß, und Sie dennoch das neue, natürliche, reale Lebensgefühl immer mehr erleben und genießen können.

### **Nüsse und Trockenfrüchte:**

Etliche Reformer der alten Schule verlegen, weil sie Milch und Eier meiden wollen, einen großen Teil ihrer Eiweißversorgung auf Nüsse. Wollten jedoch viele Menschen Nüsse zur Haupteiweißquelle machen, müßten wir schnellstens unsere Wälder wieder mit Walnußbäumen und Haselnußsträuchern bepflanzen. (Was von der letzten Rohkostbewegung vor dem 2. Weltkrieg auch bereits begonnen worden war.) Nüsse sind jedoch generell nicht so sehr gut verdaulich

**Anmerkung:** Um gute Verdaulichkeit zu erreichen, sollten Nußmuse oder Nußmehle (mit Drehraffeln/Mandelmöhlen, Mörsern oder Mühlen mit Schneckenpreßsystemen ähnlich der Fleischwölfe) hergestellt werden, mit denen wiederum andere Gerichte aufgewertet werden können. Das Verarbeiten ganzer Nüsse (unzermahlen) in anderen Speisen mit weicherer Konsistenz (kürzerer Kaudauer) ist zu vermeiden. (Unverdaulichkeit, Verschwendung, Blähungen)

und geeignet als tägliche Haupt-Eiweißlieferanten, als wie sie oftmals angepriesen werden. Ich bin davon überzeugt, dass viele ihre Nüsse des öfteren, beiseite legen würden, wenn sie nur wüßten, wo guter Weizen erhältlich ist, und wie er, richtig zubereitet, schmeckt. - Von Rcherdnüssen oder Milch und Käse ganz zu schweigen. - Nüsse sind oft Hauptnahrung unwissender Vegan-Fanatiker bzw Mangelrohköstler, die genaugenommen mit der eingekauften Nußqualität oft gar nicht einmal roh essen. Bei Nüssen, und noch mehr bei Trockenfrüchten, werden fast durchweg schädigende bzw vernichtende Manipulationen vorgenommen. Aus Platzgründen möchte ich hier nicht ausführlich werden und verweise auf Walter Sommers Buch "Das Urgesetz der natürlichen Ernährung" dessen Aufzählungen Sie noch um einige moderne Varianten der Zerstörung erweitern dürfen. Nüsse werden bei uns vorwiegend in (Sauer-)Milch-Früchte-Gerichten, Kuchenzubereitungen, Nußmuse, ... und gelegentlich zum Alleinverzehr zwischendurch verwendet. Vor allem Walnüsse eignen sind wichtige Komponenten unserer Veganpasteten und Veganwürste.

**Kastanien:** Eßkastanien sind am besten ganz frisch zu verwerten, solange man sie noch zerraffen kann. Getrocknete kommen oft gedarrt auf den Markt bzw werden zu heiß, über Feuer getrocknet. Frische Kastanien, zusammen mit Walnüssen und Eicheln der Kork- oder Steineiche ergeben bei uns, natürliche gewürzt mit Salz, Knoblauch und weiteren Wurstgewürzen und Zutaten, die beliebten Veganwürste-und -Pasteten im Glas.

Auch den Einkauf von Nüssen und Kastanien sollten Sie möglichst direkt vom Erzeuger, auf dem regionalen Markt tätigen, wo Sie besser nachfragen und nachprüfen können. Im Herbst

gibt es auch meistens Möglichkeiten, einen Jahresnußvorrat selber zu sammeln. Bauern beklagen sich selten, wenn man ihnen die Nüsse direkt vom Baum holt und bezahlt. Oft kann man auch ganze Bäume pachten. (Wal-)Nußreiche Gebiete sind zu erfragen und finden sich oft nahe oder in Weinbaugebieten. Die nächsten größeren Auslands-Nußgebiete liegen in Frankreich.

Nüsse werden, wenn sie länger gelagert sind, besser verdaulich. Auch Winterfröste verbessern Nüsse für unseren Magen, weil diese keimhemmende Stoffe zum Abbau bringen. Man scheue sich auch nicht, wurmige Nüsse - nach dem Entfernen der Würmer und einer manuellen Reinigung - zu essen. Seien Sie überhaupt nicht zu zimperlich. Am (natürlichen) Dreck stirbt niemand. Schon eher an Wasch- und Reinigungsmitteln, sowie all dem chemischen bzw unnatürlichen "Dreck" (Technogeräte, Plastik, Kunststoff, Strahlenemittenten, Kochzeugs, Kosmetika etc.), den "Zivilisierte" in ihren Wohnungen angehäuft haben. Keine Angst sollten Sie generell auch vor fermentierten bzw angesammelten Natur-Lebensmitteln haben. Was Ihnen noch schmeckt, kann gegessen werden. Wenn Sie es mit einem für Sie zu "giftigen" Naturstoff, etwa dem berüchtigten "Aflatoxin" zu tun haben, das ja bei Kranken Krebs auslösen (nicht verursachen!) kann, so werden Sie durch den abstoßenden Geschmack sowie Geruch automatisch vom Verzehr abgehalten. Versuchen Sie generell dahinter zu kommen, wie die jeweiligen Nahrungslieferanten lebten, womit ernährt bzw gedüngt wurde. Selbst "natürliche" Düngung ist nicht gleich. Es ist nicht einerlei, ob z.B. Geflügelmast von Batteriegehühnern, die mit Tierkadavermehl, Frittierfett, künstlichen Vitaminen,... Schweinemist von Tieren, die etwa mit Abfällen aus der Süßwarenindustrie in Rekordzeit auf Schlachtgewicht gebracht werden,... oder eben mit Tiermist völlig natürlich lebender Tiere gedüngt wird, die, im Falle P.I.System, so ziemlich die gleiche natürliche Roh-Nahrung wie ihre menschlichen Halter genießen konnten. Doch noch zu den Nüssen und Schimmeln darauf:

**Grundregel:** Schimmel auf Totkost (Kochkost, Backwaren,...) sind giftig. (Weil diese Kost zuviele Gifte enthält, die ja der Pilz versucht, abzubauen.) Schimmel auf Lebensnahrung, selbst wenn es sich um die selbe Schimmelpilz-Gattung handelt, sind eßbar, oft sogar äußerst wohlschmeckend. Zum Beispiel wirkt derselbe Blauschimmel auf Käsen oder angefeuchtetem (Roh-)Getreideschrot äußerst wohltuend und heilend (biologischer Strahlenschutz nach Kühl), der auf dem Backbrot jedoch absolut giftig wird. Ähnlich verhält es sich übrigens mit den gefürchteten "Mykosen" in den Bäuchen vieler Diätisten und Mangelrohköstler. Dort wirken diese Pilze dann und deshalb giftig, vergiftend, wenn und weil sie im jeweiligen Organismus sehr viel "Müll" abzubauen haben. Was also giftig ist, sind nicht die Pilze selber, sondern deren Stoffwechselreste. Natürliche "Gifte" sind fast durchweg nicht wirklich giftig (Ausnahme Leichengifte, manche Schlangen- und Insektengifte auf Leichengiftbasis), sondern werden meist sogar in geringeren Dosen zu ausgesprochenen Heilmitteln dank ihrer Eigenschaft, Gifte abzubauen. (Bsp. Bienengift als Rheumamittel) - Nach diesem nicht unwichtigen Seitenthema wieder zurück zum Leitthema:

Wer **Trockenfrüchte** genießen will, dem empfehle ich Selbsttrocknung, zu deren Ersatz, zur einfacheren und besseren Süßung jedoch lieber Honig vom Imker. Wir haben die Verwendung von gekauftem Trockenobst so gut wie aufgegeben, weil es kaum unzerstörtes Trockenobst am Markt gibt. Mancher unwissende Rohkostanfänger wird sich mit dem Handelstrockenobst wohl schon die Zähne ruiniert haben. Wer hier falsch informiert und ohne sich gründlich einzuüben eine "Pseudo"-Rohkostdiät beginnt, basierend auf gekauften Handelsfrüchten wie Bananen, Äpfeln, Orangen, ergänzt mit Trockenobst und Nüssen, mit den bekannten Milch-Getreide-Eier. . . Verboten, sowie dem üblichen Unwissen in Sachen Zu- und Aufbereitung von Gemüse und Wildpflanzen, der braucht sich am Ende nicht darüber zu wundern, wenn er gesundheitlich sowie psychisch- geistig keinen nennenswerten Erfolg,

keine dauerhafte Verbesserung gegenüber der üblichen Kochkost erzielt. Denn seine Kost ist damit Summa Summarum nicht wirkliche, vollwertige Roh- bzw. Naturnahrung, sondern enthält erhebliche Mängel an Wertigkeit, ist bei weitem nicht in der Lage, die übergroßen Schadeinflüsse aus der übrigen Umwelt (Atemluft, Emissionen, Strahlen, E-Smog...) zu kompensieren, ist also nicht Rohkost in unserem Sinne, sondern eine pseudo-asketische Kochkostvariante.

### **Früchteinkauf/-Beschaffung:**

Mein erster Tip wird wieder wie gehabt auf Selbstpflückung und Einlagerung von Äpfeln verschiedenster Sorten hinweisen. Wer bei sich zuhause zu wenig Platz oder ungeeignete Verhältnisse vorfindet, der kann evtl. noch beim Bauern oder sonstwo Plätze anmieten, wo er Äpfel kühl, aber nicht zu frostig, (bis ca.  $-3^{\circ}\text{C}$  möglich) einlagern kann. Um das Schrumpeln einzudämmen, können Sie Ihre Äpfel auch gut zwischen Strohschichten (Häuschen aus Strohballen) verbergen, womit auch eine Schutzvorrichtung gegen zu starke Kälte geschaffen wird. Wie die üblichen, makellosen Handelsäpfel erzeugt, behandelt und gelagert werden, mag ich hier nicht beschreiben, weil ich Ihnen nicht zu sehr den Appetit verderben möchte. (Lit.: Walter Sommer, weitere suchen). Dennoch ist es so, daß wir vor einem Apfel aus dem Supermarkt nicht gleich Panik bekommen müssen. Bei unserem Vollwert-"Power"- Rohkost-System haben wir ja den Vorteil, daß unsere Ausscheidungsorgane ein gewisses Maß an Vergiftung und Denaturierung verkraften, neutralisieren können, weil sie ja voll funktionstüchtig bleiben und, zumindest vorübergehend, auch mal Schwerarbeit leisten können (und auch müssen in der Konsum- und Giftwelt.) Durch Essen von konventionell angebautem Obst stirbt man schon nicht gleich. Doch können mit den Jahren, vor allem, wenn auf Milchprodukte

**Anmerkung:** Bei bereits stark Vergifteten beginnt bisweilen eine gefährliche Entgiftungsphase kurz nach dem Beginn des Konsums von Milch und deren Produkten. Es kann für solche empfehlenswert sein, nach einem der wenigen in dieser Materie kundigen Naturärzten zu suchen bzw. noch unkundige Ärzte zu informieren. Je länger der Genuß von Rohmilch und ebensolcher Käsen unterblieb, desto größer werden bestimmte Giftdepots im Körper, sowie die Verhärtungen und latenten Neurosen in der Psyche sein, wenn wieder entgiftet wird (was unvermeidbar ist für alle, die wieder heil und gesund, insbesondere wieder lebendigen und liebenden Herzens werden wollen.) Gefährlich für die Umgebung des Entgiftenden kann es auch werden, wenn Leichen- bzw. Fleischgifte zur Ausscheidung kommen. Die fleisshessenden Völker reinigten sich deshalb immer periodisch auf ihre Weise, indem sie in Kriegen oder/und Greueltaten ihre an Lebewesen begangenen Freveltaten an sich selbst bzw. gegenseitig rächten. Es wird nicht immer leicht sein' auch all die Fleischesser auf diesem Wege so zu entgiften, daß dabei sie und auch andere friedlich (über-)leben können, weil die von der Tierleiche im Körpersystem zurückbleibenden Giftstoffe genau jene Aggressionen und Untaten gegen andere oder sich selbst auszulösen vermögen, wenn sie wieder ans Licht befördert werden, d.h., zur Ausscheidung zurück in die Blutbahn und damit ins Gehirn, die Psyche bzw Wahrnehmung gelangen. Folgender Umstellungsweg ist hier angezeigt: Manche wechsele zunächst generell vom Tierfleisch zum Fischverzehr. So dann wird versucht, nur noch fermentiertes und damit bereits entgiftetes Fleisch zu verwenden (auf keinen Fall Frischfleisch bzw. Rohfleisch essen! Auch Trockenfleisch vermeiden, wenn es nicht genügend fermentiert umgewandelt ist.) Die dazu erforderlichen Praktiken des Einlegens von Fleisch und Fisch in Marinaden, des Pökels und Kalträucherns, also der natürlichen Haltbarmachung ohne Erhitzung, sowie die kulinarische Verwendung von solchermaßen fermentiertem Fleisch und Fisch möchte ich jedoch aus verschiedenen Gründen nicht mehr im

Rahmen dieses Werkes über "Paradieskost" abhandeln. (**Regel:** Milch/Leben/Liebe statt Fleisch/Tod/Haß)

verzichtet wird, immer größere Anhäufungen von Giften ihre zersetzende Wirkung etwa auf die Ausscheidungsorgane (Nieren, Leber), aber auch auf dem entsprechenden Psychosektor beginnen. Sollten Sie also auf Milch verzichten wollen, so müßten Sie versuchen, Ihren Obsteinkauf nach strengsten Richtlinien zu prüfen. Wer über gute Milchquellen verfügt, der kann sich, besonders wenn die betreffenden Tiere seine Obstabfälle zu fressen bekommen, bzw. in seiner Umgebung leben, da einiges mehr leisten.

#### **Weitere Früchte aus dem Inland:**

Kirschen, Erdbeeren, Johannis- und Stachelbeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Birnen Man ernte möglichst selber oder kaufe von Direkterzeugern auf den Wochenmärkten. In meinem schwäbischen Heimatland gibt es sehr viele Selbstpflückeranlagen, in denen jeweils auch ungespritztes Obst besorgt werden kann. Fragen Sie aber auch und stets nach der Düngung, und, wenns geht nach Haltung und Ernährung der Düngelieferanten!

Wer selbst einen Garten unterhält bzw. sich mit der Zubereitung von Gemüse, Wildkräutern, dem gesamten einheimischen Nahrungsangebot auskennt, der ist auf Importfrüchte eigentlich nicht mehr angewiesen. Mit dem, in diesem Buch vermittelten Wissen sind Sie dazu in der Lage, sich auf heimischen Boden, von Landerzeugnissen vollwertig zu ernähren.

#### **Importfrüchte:**

Wer sich's finanziell und gesundheitlich leisten will und kann, der wird eine Bereicherung des Nahrungsangebots vom Ausland her nicht missen wollen. Bei ausreichender Versorgung mit Protein- und Schutzahrung (vor allem Milch und -produkte) können gewisse marktübliche Entwertungs- und Vergiftungspraktiken zumindest eine zeitlang, toleriert werden. Ansonsten ist es auch vorteilhaft' mal für längere Zeit in ein wärmeres Land zu reisen, um sich dort mit guten Früchten direkt vom Baum zu versorgen.

#### **Doch zu den wichtigsten Früchten im Einzelnen:**

##### **Zitrusfrüchte:**

Die allermeisten Zitrusfrüchte für den Export werden durch einen feinen Überzug mit einer Kunststoff (Paraffin, ...)-Schicht konserviert, vor dem Vertrocknen geschützt. Diese Schicht beeinträchtigt die Lebendigkeit und Strahlkraft, also den Wert der Frucht wesentlich, zumal ja auch damit der Verzehr des eigentlich nahrhaften und wichtigeren Teils der Zitrusfrucht, nämlich der Schale, vergällt wird. Auch geschmacklich werden diese Früchte minderwertig. Die Stoffe aus der Konservierungsschicht dringen nach innen. Es gibt auf dem Biomarkt teure, aber

auch vom konventionellen Markt gelegentlich ganz billige nicht konservierte Zitrusfrüchte. Wem es möglich ist, der kaufe direkt auf einem Großmarkt (Händlermarkt) kistenweise ein. Dort findet er im großen Angebot vieler Händler auch oft unbehandelte Zitrusfrüchte, die nicht glänzend, also matt und oft etwas schmutzig sein können. Solche Großmärkte (z.B. in München oder Stuttgart) führen die jeweils frisch aus den südeuropäischen Ländern angekommenen Früchte, die Sie dort wesentlich billiger, und noch in deutlich besserem Zustand bekommen können. (Also auch Melonen, Kakipflaumen, Pfirsiche usw.) Früchte, auch **Gemüsefrüchte** (Tomaten, Paprika, ...) kaufen Sie besser aus Regionen, in denen diese vom Klima her jahreszeitlich am besten gedeihen. Gewächshausware ist nicht zu empfehlen, es sei denn, man baut im eigenen Glashaus an. - Die südlichen EG-Länder liefern, wenn man den Maßstab nicht allzu hoch ansetzt, noch einigermaßen genießbares Obst, das jedoch als

Bereicherung und Abwechslung, nicht aber als Grundlage Ihrer Versorgung betrachtet werden sollte. - Wer sich die jeweiligen Obst- und Gemüsefruchtplantagen anschaut, dem muß klar werden, daß so nicht vollwertig oder gar natürlich angebaut werden kann. Die meisten (Gemüse-)Früchte hängen da am kombinierten Dünge- und Bewässerungsschlauch, ähnlich wie der Konsumbürger an Wasserleitung, Stromnetz, TV/Computer, Medikamenten, Drogen etc. Es ist heute zwar nicht mehr "in", angesichts allzu vieler gesundheitlicher Bedrohungen von überall her, sich auch noch um den Kunstdüngereinsatz den Kopf zu zerbrechen. Doch gab es durchaus Zeiten, in denen man denselben noch mit dem Ansteigen der Krebserkrankungen in Verbindung brachte. Die auf minderwertigen Böden quasi zwangsernährten "Dickwänste" unter den Gemüsen sind auf jeden Fall ärmer an Stoffen, bzw. weniger vollwertig. Man muß davon wesentlich mehr essen, und ein Überessen im Verbund mit dem Fehlen, der Armut bestimmter Stoffe in der Nahrung kann dann, wenn nicht Krebs, so doch zumindest auch Ihr Gewicht (und weitere Unpäßlichkeiten, Blähungen, ...) höher treiben. Kunstdüngereinsatz wird jedoch bei guter Bodenqualität wesentlich wertvollere Gemüse entstehen lassen. Weniger schädlich ist solcher Dünger auch bei Körnern sowie Baumfrüchten, weil da die Pflanze den Dünger hauptsächlich im Blattwerk einbaut. Eine mangelhafte, teilwertige Ernährung mit künstlich gedüngten Gemüsen und Früchten, von denen Sie große Mengen essen und verdauen müssen, und doch nicht richtig satt werden können, ebenso ungenügend ergänzte "Mono-Kost", wird Sie auch in Sachen Regeneration und Verjüngung nicht vorwärts kommen lassen, sondern weiterhin altern und dekadieren lassen. Zellteilung bzw. Erneuerung von Körper und Geist ist letztendlich nur bei guter, vollwertiger Nahrung und natürlichem Leben auf längere Sicht erfolgreich, ohne Verluste (Alterung)

möglich. Wir werden also, wenn wir reussieren wollen, uns nicht nur um unsere eigene natürliche Ernährung kümmern müssen, sondern zuerst um die unserer Pflanzen, Tiere, und vor allem der Böden. Um eine natürliche Bodenregeneration zu erreichen,

**Anmerkung:** Es ist nicht immer erfolgversprechend, hierzu genauere Anbaumethoden schriftlich zu fixieren, dem Stadtmenschen natürliche Zusammenhänge auf diesem Wege begreiflich machen zu wollen. Leben, überleben in und mit der Natur ist eine Sache, die nicht aus Büchern erlernt werden kann. Entsprechende Entwicklungs- und Reifegrade sind eigentliche Voraussetzung für ein Gelingen. (Siehe jedoch - . Z.P.P.S.-System-"Farming" oder Teile aus "Irrtümer und Fehler des 20.Jh.")

sollten unsere Fruchtwald-Fruchthecken-Gemüse-Mischkultursysteme eingesetzt

### **Bananen:**

Auch wenn durch künstliche Nachreifung und unnatürlichen Anbau Bananen in ihrem Wert stark gemindert werden, wird mancher ungern darauf verzichten wollen. Die Banane ist eine ideale Frucht für den Menschen und eignet sich auf vielseitigste Art für unsere natürliche Speisung. Leider wächst diese Frucht nicht bei uns. Wir haben sie in diesem Programm und System dennoch verwendet, weil wir aus der Praxis wissen, daß es mit den Bananen wesentlich leichter und einfachergeht mit der rohköstlichen Nahrung, und weil vieles wesentlich besser schmeckt und bekömmlicher wird damit. Nahrungsergänzung, - Kombination und Aufwertung gelingt mit Bananen auch Ungeübten leichter, da die Banane so gut wie mit aller. Speisen problemlos kombiniert werden kann.

Ich kenne einige Gesundheitsbewußte, die sich Bananen ungerne, d.h. völlig grün kaufen und selber nachreifen. Damit umgehen sie eine wesentliche Schädigung, nämlich das Reifen mit einem künstlichen Gasgemisch, das einer massiven künstlichen Düngung gleichkommt. Es ist ja so, daß wir vor Spritzmitteln, vorausgesetzt wir sind gut mit Schutznahrung (Milch)

versorgt, keine allzugroße Angst haben müssen, daß aber "gefälschte" Eiweißbausteine, also Teile, die zu unserem Körper, die eingebaut werden können, sorgsam meiden sollten. Eine Vergiftung durch irgendwelche Stoffe, die dem Körper keine Lebensbausteine liefern können (z.B. Zucker, Kochsalz) und auch sonst keine wesentlichen Funktionen übernehmen, ist nicht zu tragisch, vergeht wieder mit der Ausscheidung. Aber ein defizitäres Eiweiß-Baustein-Element, das zum Bestandteil unseres Körpers werden kann (z.B. Tierfleisch) sollten wir peinlichst vermeiden. Von daher ist es auch nicht unbedenklich mit der Bananennachreifung, weil eben in jenem Gasmisch z.B. Stickstoff (N) als Eiweißlieferant enthalten ist. Es ist aber hier generell die Frage gestellt, wie weit Sie es schaffen wollen oder können mit dem natürlichen Leben. So lange sich jemand z.B. noch einen großen Teil des Tages in geschlossenen oder gar beheizten Räumen aufhält, oder Stadtluft einatmet, einatmen muß, kann er auch ruhig noch solche Bananen essen. Diese werden dann seinen Allgemeinzustand kaum zusätzlich belasten, sondern immer noch verbessern. - Die Auswahl von Nahrung ist überhaupt eine Niveaufrage. Auf welcher Stufe natürlichen Lebens sich ein Mensch befindet, befinden will oder muß, ist entscheidend für seine Ansprüche an Nahrungsqualität und Reinheit.

- Auch die erforderliche Nahrungsmenge, vor allem an Eiweißnahrung, wird bestimmt durch den körperlichen Einsatz, die Giftigkeit der Umwelt und Nahrung (je giftiger, desto höher der Eiweißbedarf) sowie den aktuellen (Zell-)Zustand des Betreffenden. (Je größer die Altlasten, je schlechter die Zellen, desto größer der Bedarf zur "Reparatur"). Bei den meisten Zivilisationsopfern ist der Nachholbedarf an guter Nahrung, vor allem an guten Eiweißbausteinen deshalb groß, so daß mehr gegessen wird, als das Verdauungssystem aufnehmen kann. Da die am besten und leichtesten aufnehmbaren Bausteine die der Milch und ihrer Produkte sind, essen die Aspiranten davon dann stets eine große Menge, was in der Folge dem Körper erlaubt, sich von Altlasten zu befreien, also Reinigungskrankheiten verursacht.

**Merke:** Es gibt keine durch natürliche Nahrungsmittel verursachte "Krankheit" oder "Allergie". Allergie oder Krankheit ist ausschließlich die Folge einer Aufnahme denaturierter, giftiger Stoffe, jetzt oder in der Vergangenheit. Alle sogenannten "Allergien", etwa gegen Rohkost, Milch, Zitrusfrüchte, Tomaten, Erdbeeren etc. ... sind daher als unechte Allergien zu bezeichnen, weil diese natürlichen Nahrungsmittel beim Vergifteten lediglich Reinigungs-/Entgiftungsprozesse einleiten, beim Nichtvergifteten jedoch niemals Allergene sein können.

- Die Kombination von Milch (bzw. Quark/Käse) und Bananen ergibt jedenfalls eine sehr hochwertige und leicht aufnehmbare "Powerkost"-Variante. Wählen Sie beim Bananenkauf auch diejenigen Sorten mit dem kürzesten Transportweg (z.B. Canaren, Madeira).

### **Tropenfrüchte / andere Früchte:**

Je weiter der Transportweg, desto zweifelhafter die Qualität. Wer eine Frucht per Flugzeug über die halbe Weltkugel transportieren läßt, der wird peinlichst genau darauf achten, daß diese auch verkauft werden kann, d.h. makellos aussieht, ungeziefert und möglichst lange haltbar ist. Da sind alle möglichen Methoden der Konservierung recht. Man schreckt oft auch vor der radioaktiven Bestrahlung nicht zurück. Obwohl es in Deutschland noch verboten ist, bestrahlte Nahrung auf den Markt zu bringen, kann dieses Verbot praktisch nicht greifen. Müßten damit doch strenge Importkontrollen eingeführt werden, die die Erzeugnisse vieler Länder an der Grenze zurückweisen würden. Für die Bestrahlung arbeiten außerdem die Atomlobby, sowie die Pharma-, Medizin- und Nahrungsmittelindustrie. Es gibt in Krankenhäusern Bereiche, in denen nur bestrahlte bzw. sterile Nahrung verabreicht wird, um jene bedauerlichen Opfer der modernen Lebensweise auch dann noch einige Zeit künstlich am



(Schein-)Leben zu erhalten, wenn deren Organe deren Körpersysteme schon bei der leichtesten Reinigungskrankheit kollabieren würden. Daß dieser Weg der Vermeidung von natürlicher Nahrung (und Abtötung aller Bakterien, Viren, Mikroorganismen) dann dennoch unweigerlich tödlich endet kann jeder leicht nachverfolgen, der einmal eine Krebsklinik besucht. Leider kann man den Mediziner schlecht nachweisen, daß mit den heutigen Behandlungsweisen dort Menschen regelrecht umgebracht werden. Es gibt jedoch Statistiken, die dem Schwer- oder gar "unheilbar" Kranken unbehandelt längere Lebensdauer und vor allem bessere Lebens-Qualität in Aussicht stellen, erst recht, wenn versucht wird, natürlich zu leben und zu essen. - Ich möchte an dieser Stelle dennoch die "fortgeschrittenen Kranken" des Suchtsystems vor allzu großen Hoffnungen mit unserem Kostsystem warnen. Ihre Vergiftung und Dekadierung ist meistens schon zu weit fortgeschritten, der Weg in die falsche Richtung wurde schon zu weit gegangen, als daß hier eine Umkehr bzw. "Wunderheilung" realistisch wäre. Regeneration nach unserer Vorstellung ist eine ernsthafte Lebensaufgabe, sowohl auf körperlicher, als auch auf psychisch-geistiger Ebene. Der verwöhnte Stadtmensch

**Anmerkung:** Man lese hierzu: Jakob Lorber "Himmelsgaben" Bd3 die Abschnitte 5. 249 und S. 256 "Das Stadtleben".

unserer Tage wird da gewaltig mit und an sich arbeiten müssen, wenn er noch halbwegs aus seinem Gefängnis, seinem Zerfallsstadium entkommen will.

#### **Andere Früchte**

wie Avocados, Ananas, Datteln ... aus nicht allzu fernen Regionen können ebenfalls noch gut genug sein. Wenn sichergestellt ist, daß keine Bestrahlung vorliegt, sind eigentlich alle Vollreifen Frischfrüchte zur vorübergehenden Bereicherung akzeptabel.

#### **Warum ist Bestrahlung schädlich?**

Die Gegner der Lebensmittelbestrahlung konnten zwar eine Unmenge von Giften in r. bestrahltem Gut nachweisen, doch jene Gifte sind fatalerweise allesamt ebenfalls in gebackener oder gekochter Nahrung nachweisbar! Z.T. in weit größeren Mengen! Somit war Bestrahlung nicht verbietbar. Daß die Gesundheit bzw. Gesundung, sowohl physisch wie psychisch, vom Vorhandensein natürlicher, unentwerteter Nahrung direkt abhängig ist, konnte wohl niemand von den Beteiligten erkennen oder schlüssig erklären. Bestrahlung kann aber dennoch nicht mit Kochen oder Backen gleichgesetzt werden, weil dabei ein Beschuß auf atomarer Ebene geschieht, der andersartige und weitergehende Zerstörungen in den Makromolekülen der bestrahlten Ware anrichtet, als die durch Feuer bzw. Hitze entstehenden.

**Anmerkung:** Hierin ersieht man auch den Grund, weshalb Mikrowellenherde oder andere auf Strahlenquellen basierende neuzeitliche Koch- und Backmethoden schädlicher sind als etwa das gemütliche Garen einer Speise auf Grossmutter's Holzherd, der, nebenbei gesagt, noch eine der besten Heizquellen auf Feuerbasis ist, weil damit ständig Luft angesaugt und damit ausgetauscht und rausbefördert wird.

Dementsprechend ist auch die Wirkung auf Körper und Psyche wesentlich "abartiger", weil eben naturferner und mit feineren, gleichzeitig brutaleren Gewalten zerstört, denaturiert wird. Das Schlimme ist auch, daß mit einer Bestrahlung von Früchten, Gemüsen, Gewürzen, Trockenobst usw. die wenigen noch akzeptablen Nahrungsquellen - jeder Mensch lebt von "Rohkost" und stirbt von denaturierter Nahrung - auch noch verdorben, quasi "angekocht" auf den Markt kommen, und es damit dem Bürger immer schwerer möglich wird,

lebenspendend-Rohnahrung zu erhalten, den Schadeinflüssen auch nur annähernd zu entkommen. Bestrahlte Nahrung ist also ein gefährlicher Betrug für uns alle, dass auch hier wieder einmal entwertete Dekadenzkost als natürliche Nahrung verkauft wird. Des Weiteren wird der Regenerierende natürlich mehr danach trachten, generell alle technischen Einflüsse sowohl auf seine Nahrung als auch in seiner Umgebung einzudämmen. Wer den Genuß eines natürlichen Lebens kennengelernt hat, der *will* z.B. schon gar nicht mehr in Häusern leben und schlafen, möchte keine Kleidung mehr anziehen, die in Waschmaschinen, mit Waschmitteln gewaschen wurde und geht auch nicht mehr gern in die üblichen stinkigen Klokkammern, in denen wertvoller Dünger mit viel Wasser weggespült wird, der dann durch Kunstdünger ersetzt werden muß. Es ist klar, daß eine Hinwendung zum Leben und der Natur einschneidende Folgen in die alte Welt des Konsums haben wird. Vieles wird nicht mehr gebraucht. Aber hängt unser (Über-)Leben wirklich davon ab, daß immer mehr schädliche, naturzerstörende Konsumartikel produziert werden können? - Ich glaub-kaum. Eine Gesundshrumpfung, ein "Sauriersterben" bestimmter Produktionszweig schadet niemandem, der gleichzeitig zurück in seinen Garten geht und anstelle des Alten Neues, Besseres tut und produziert. Was allerdings schadet, ja, unser Leben vernichtet, ist, wenn wir kein Land zum (Über)Leben erhalten. Jeder sollte so viel Land erhalten, als er ohne Maschinen bebauen, bepflanzen, begärtnern kann. Pro Person sind etwa eine Ziege,

**Anmerkung:** Es ist hier selbstverständlich, daß die Anzahl der gehaltenen Milchtiere ein verträgliches Maß nicht überschreiten darf, bzw. unter Kontrolle gehalten werden muß, solange ein Paradiesgartensystem mit all seinen Fruchtbäumen und vielen Fruchthecken nicht voll aufgebaut ist, und die Ziegen dann vom Schädling zum Nutzling werden können, weil sie bestimmte Flächen von der Überwucherung freihalten können. Der Vorteil einer Nutztierhaltung besteht auch darin, daß damit genügend organische-Dünger beschafft werden kann, da die Tiere ja draußen den ganzen Tag fressen, und nachts dann den Dünger im Stall lassen. Wo allerdings neu aufgeforstet werden soll, muß gehütet werden, es sei denn, man bringt Baumschutzvorrichtungen an oder besprüht die Jungpflanzen mit bestimmten Stoffen, die die Tiere nicht mögen. Natürlich haben wir in unsere P.I. System auch neue, von uns entwickelte Baumschutz- und Baumdüngemethoden auf Lager. - Etwa geflochtene Doppelringmauern, gefüllt mit Heu, Stroh, Laub, ... (Order P.I. System/Naturbauten). Die Problematik unserer Ernährung hängt ja mit der Ernährung unserer Tiere, genau wie der unserer Pflanzen zusammen. Leider ging vielen Böden ihr Gehalt an Mineralstoffen, an lebendigem Material (Humus, Bakterienflora) durch die Anwendung von chemischem Dünger verloren. Es wird einige Jahre dauern bis die ausgezehrtten Böden bei natürlicher Behandlung wieder ein gesundes Wachstum und Leben, eine ausreichende Bakterienflora und den Gehalt aller notwendigen Stoffe, aufweisen. Wir wissen also gar nicht, wie arm unsere Böden, und damit auch unsere Nahrung und Versorgung, durch diese auszehrenden Düngemethoden bereits geworden sind. Wir können es anhand der Krankenstatistiken nur ahnen. Jedenfalls: Fehlt auch nur ein wichtiger Stoff im Boden, so können Pflanzen Tiere und Menschen erkranken. Noch können wir die Defizite etwas mildern indem wir Nahrung aus aller Herren Länder importieren und unsere Speisezetteln damit anreichern. Wollen wir jedoch, oder müssen wir gar eines Tages wieder auf eigener Scholle überleben, so sollten wir schnellstens um die Rückgewinnung und Rückführung aller natürlichen Stoffe in den Natur- und Nahrungskreislauf bemüht sein. Also, weg mit der Kanalisation her mit dem Humusklo, der hauseigenen Jauchegrube, ... Kacke ist mehr wert als Gold!

und zwei Hühner zu halten. Der Bedarf an Milchtieren steigt bei "giftigeren" Verhältnissen und sinkt, wenn völlig natürlich gelebt werden kann.

Verfasser: Reinhold Schweikert.

**Themenbereiche:**

Öl, Essig, Salz, Kräuter, Algen, Erden, Weine und Moste, Tees, Limonaden, Säfte, Wasser. Güte und Qualitäten, Bedenklichkeiten, alternative Möglichkeiten, Anwendungen und Nutzen.

Lieber Leser, ich bin weder Therapeut noch Heilpraktiker oder gar Arzt. Deshalb darf ich Ihnen nach derzeitigem "Gesetz" keine Ratschläge geben, die den Tätigkeitsbereich genannter Berufsgruppen tangieren. Ich darf Ihnen lediglich mein Wissen, meine persönlichen Erfahrungen kundtun, die Sie bitte als ebensolche betrachten und werten. Sie sehen die Dinge hier mit "meinen Augen", die selbstverständlich unscharf oder fehlerhaft sein können. Da außerdem jeder Mensch in einem anderen Umfeld unter anderen Bedingungen lebt, ist es kaum möglich, ihm eine genaue Handlungsanleitung zum Erfolg oder zur Gesundheit zu geben. Dafür, für das Tun und Lassen, für das Annehmen oder Verwerfen auch von meinen Argumenten ist und bleibt jeder selbst verantwortlich.

Ich kann jedoch mit gutem Gewissen für mich und meinen Kreis behaupten, daß ich/wir ein Lebens- und Ernährungssystem gefunden und entwickelt haben, mit dem wir glücklich, gesund und überaus genußvoll, ja königlich leben und speisen können.

**öl:**

Da es in der Praxis des beginnenden Naturköstlers schwer möglich ist, selbst Butter herzustellen und unser Ernährungssystem ohnehin mehr auf den Einsatz flüssiger Fette angewiesen ist, gewinnen Öle aus keimfähigen Saaten, unter Einhaltung naturrichtiger Regeln gepreßt, eine große Bedeutung. Pflanzenöle sind zwar nicht unbedingt überlebensnotwendig, sie sind jedoch sehr nützliche Hilfen bei der Verdauung und Zubereitung bzw. Aufwertung der meisten Gemüse. Viele Vitamine und Nährstoffe können ja erst beim Vorhandensein einer Fettkomponente assimiliert werden. (Sagen die Wissenschaftler)

Auch bei Ölen sieht es aber auf dem Markt der Kaufwaren ziemlich düster aus. Häusliche Ölpressung ist leider so gut wie (noch) nicht verbreitet, und die

**Anm.:** Ölpressung ist gar nicht so schwierig wie man denkt. Sie brauchen dazu erstens ein Gerät zur Zerkleinerung der Saaten: Bei größeren, weichen und kernlosen Saaten wie Nüssen, Erdnüssen oder Sonnenblumen kann man noch z.B. die Drehräffeln der Firma Messerschmitt oder Quetschen, oder auch große Mörser verwenden. Die Zerkleinerung von kernhaltigen Ölfrüchten, z.B. Oliven, aber auch die feine Zermusung der kleinen Ölsaaten wie Lein, Raps, Sesam, Mohn usw ist etwas schwieriger. Haben wir aber das fein gemahlene oder gequetschte/ gemörserte Preßgut einmal parat, ist die endgültige Ölpressung nicht mehr sehr schwierig. Wir brauchen dazu lediglich noch einen ca. 15cm durchmessenden und 20cm hohen nach oben und unten offenen stabilen Preßzylinder (z.B. Edelstahl) mit seitlicher Feinlochung, sowie einen mechanischen Wagenheber mit möglichst großer Hubleistung, (alter LKW-Heber). Die neueren hydraulischen Wagenheber taugen hierzu nicht viel, weil diese erfahrungsgemäß schnell den Preßdruck verlieren bzw undicht werden. Nun brauchen Sie nur noch ein Preßgestell mit einer Auffangwanne, auf die Sie den Zylinder aufsetzen und der Wagenheber, von oben auf eine genau in den Zylinder passende Schichtholzscheibe aufgesetzt, nach unten pressen kann.

verarbeitende Nahrungsmittelindustrie mit ihren entwertenden Methoden läßt auch diesbezüglich nichts Gutes ahnen. Es gibt einige kleine Ölmühlen, die noch in engen, relativ kleinen Preßzylindern (dort erhitzt sich das Preßgut weniger) nach alten Methoden Öle pressen, und die, vom Verfahren her, unserer Prüfungsstandhalten können. Auch dort ist aber nicht gewiß, ob überhaupt keimfähiges Preßgut verwendet wird. Meistens ist leider irgendwo der "Wurm" drin. Wenn nicht beim Pressen, so beim Zerkleinern/Zermahlen des Preßgutes, oder später beim Trennen vom Saft (bei Olivenöl), Entbittern (Distelöl) oder Filtrieren. Glücklicherweise ist Öl lediglich ein Fett, enthält also kein Eiweiß, keine Lebensbausteine, und wirkt daher im Falle einer Denaturierung nicht so verheerend auf unseren Organismus wie etwa die hochwertigste Lebensbausteine enthaltende Milch. Achten Sie beim Kauf dennoch auf

- alle Angaben über die höchste Temperatur beim gesamten Preßvorgang,
- auf die Garantie der Keimfähigkeit des Saatguts,
- ob nicht Zentrifugen eingesetzt wurden,
- wie entbittert bzw entwässert wurde (chemisch, mit Wasser?) ...

Die bloße Angabe "kaltgepreßt" sagt bei manchen Ölsorten (z.b. Olivenöl) wenig, weil Hitze da \_\_ nicht zur Pressung, sondern zur anschließenden Trennung von Fruchtsaft und Öl, oder in heißlaufenden Zentrifugen angewandt wird. Für unsere Rohkostpraxis wählen wir am besten Ölsaaten, bei denen eine halbwegs natürliche Gewinnung in unserem Sinne problemlos möglich ist. Das sind vor allem Öle aus Nüssen, Erdnüssen, Raps, Senf und Sonnenblume, evtl. noch Leinöl.

**Anmerkung:** Es wäre hier sehr vorteilhaft, wenn die Großmengen an Rapsöl, die man neuerdings zum Autofahren benützt und dafür extra vergällt, auch und vor allem dem Menschen verfügbar gemacht würden. Das Öl schmeckt vorzüglich zu Wurzelgemüsen, vor allem Kartoffeln.

Die Herstellung von Oliven- und Distelöl ist besonders kritisch. Gekaufte Nußöle sind sehr teuer und zweitens aus weiteren Gründen wie maschinelles Knacken mit Hitze, Trockendarren, Bestrahlung gegen Ungeziefer... ebenfalls etwas heikel. Zuhause ist jedoch gutes Nußöl sehr leicht herstellbar. Wem also die Fabrikationsmaschinen von Großbetrieben nicht seriös genug arbeiten, der versuche sich in der häuslichen Ölgewinnung. Wir haben inzwischen aus einem neuartigen, aber einfachen System (der Firma Rink/Amtzell) einer Obstpresse mit Hydraulikwagenheber (den wir inzwischen durch einen mechanischen ersetzen, s.Anm.oben) im Verbund mit soliden Käseformen aus Edelstahl eine durchaus passable Möglichkeit der häuslichen Ölgewinnung entwickeln können. Wer ganz in der Natur lebt, der wird vielleicht allein mit mechanischen Hebelsystemen pressen (Siehe auch P.I.System/"Farming"). Ein alter Wagenheber kann aber überall pressen an-/eingesetzt werden, wo große Drucklasten ausgehalten werden. Man kann also passende Presshäuser samt Auffangbecken in Felsblöcke oder auch Baumstämme einschlagen.

Wer selbst pressen und vor allem auch vorab alle Saaten gut zermahlen, quetschen oder mörsern kann, der hat die Möglichkeit, sogar aus Unkrautsamen oder Bucheckern, Fruchtkernen, Kürbiskernen usw. eigenes Öl zu gewinnen. Eine weiterer nicht zu unterschätzender Vorteil besteht in der Weiterverwendung der Preßrückstände, die z.T. kosmetisch, zur Tierfütterung, aber auch bei der Herstellung neuartiger Köstlichkeiten bzw. konzentrierter Lagernahrung eine große Rolle spielen.

### **Essig:**

Ob gesetzliche Vorschriften die Pasteurisierung des Essigsaftes vor der Essiggärung oder nachher vorschreiben, weiß ich nicht. Bei natürlichen Essigen würden jedenfalls nach einiger Zeit Essigpilze entstehen, die beim verwöhnten "Steril"-Kunden Ekel bzw. den Gang zur

Gesundheitsbehörde verursachen würden. Der Handel umgeht diese Gefahr, und ergo müssen wir unsere Essige selbst herstellen, weil die denaturierten Handelsprodukte wieder einmal unserer Natürlichkeits-Prüfung nicht standhalten und ausscheiden. Da wir uns außerdem nicht immer mit dem "Ersatzeisig" Zitronensaft begnügen wollen oder können, heißt es auch hier **selbermachen**.

Besonders **Apfelessig** (auch aus Birnen oder Quitten), aber auch Weinessige sind als Nahrungsergänzung zur Zubereitung unserer Gemüse-Speisen sehr wertvoll und können auch nicht wirklich durch andere Säurespender ersetzt werden. Gesundheitliche Bedenken bei der Verwendung natürlicher Essige kennen wir nicht. Im Gegenteil, wir können da nur Positives vermelden, wenn diese richtig verwendet werden. Irgendwelche Schädigungen und Schädlichkeiten, die man hier und da dem Essig zuschreiben will, müssen wohl vom denaturierten bzw. pasteurisierten Handelsessig ausgelöst werden, der ja oft nicht einmal aus Fruchtsäften, sondern chemisch erzeugt wird.

#### **Zur Selbstherstellung von Essig:**

- Bauern, die Most machen, haben oft auch Essig, weil ihnen immer wieder ein Faß, das zu alt wird, "umkippt". Da kann man sehr guten Obstessig oft sogar umsonst bekommen.

- Im Gegensatz zur Alkoholgärung, die unter Luftabschluß abläuft, entsteht die Essiggärung unter Luftzufuhr, Luftzutritt. Ist man in der Lage, natürlichen Wein zu erstehen, dann braucht man diesen oft bloß einige Zeit offen stehen lassen, um automatisch den Wein zu Essig werden zu lassen. Wird der betreffende Wein übrigens nicht zu Essig, ist anzunehmen, daß er entsprechende Zusätze enthält bzw. nicht zu den natürlichen Weinen zu zählen ist. Die Essiggärung startet auch ohne Zusatz eines Essigpilzes, der, wenn er zu lange im Essig bleibt, diesen quasi aufzehrt, vernichtet.

- Aus der häuslichen Bereitung von Obstsaften können alle klaren, trübstofffreien Säfte und Moste gut zu Essig vergoren werden, in dem man sie, vielleicht in bereits infizierten Holzgefäßen offen, d.h., nur mit einem Tuch abgedeckt einige Wochen oder Monate stehen läßt. Am besten in der Nähe anderer Essige.

Bitte bemühen Sie sich täglich auch um das Vorhandensein aller wichtigen Nahrungsergänzungen der Säureseite, um optimale Verdauung, Wertigkeit und Wohlgeschmack ihrer Speisen zu erreichen. Wer hier glaubt, auf die "Feinheiten" verzichten zu können, der bringt sich nicht nur um den Genuß seiner Speisen, sondern der wird vieles von seiner wertvollen Pflanzenkost nicht assimilieren können. Wenn Sie ohne Appetit essen, ihre Gemüsemahlzeiten fast schon gewaltsam zerkaue und schlucken müssen, das Gefühl haben, nicht restlos satt zu werden, dann liegt das, falls nicht zu proteinarm gegessen wird, fast immer an der mangelnden oder mangelhaften Zu- und Aufbereitung. Wir dürfen nicht glauben, nachdem wir die Kochküche verlassen haben, nun nicht mehr auf geeignete Kombination und Ergänzung unserer Komponenten angewiesen zu sein!

#### **Weitere Säurekomponenten sind:**

- **Sauermilch und Kefir:** Der Kefirpilz vergärt und verbessert Milch auf seine spezielle Weise, so daß nicht nur das Milchtier, sondern auch noch ein pflanzlicher Zubereiter an der Höhertransformierung und Verfeinerung dieser ohnehin schon hochwertigen Nahrung beteiligt ist (Siehe auch Kap. Nahrung von Tieren).

- **Essigsaurer Gemüse:** Wer kennt nicht Essiggurken- oder Zwiebelkonserven in Schraubgläsern? Die Sterilkonserven aus dem Handel sind freilich erhitzt und mit

unnatürlichen Stoffen vollgepackt. (Zucker, Konservierungsmittel, E...) Aber Sie können ja nun natürliche Essigkonserven selber machen! Nichts geht einfacher: Gurken, Essig, Meersalz, wer will gibt dazu auch noch einige Kräuter und Gewürze, in ein Schraubglas oder einen Gärtopf. Deckel drauf, fertig. Einen Monat später beginnt man mit dem Essen. Nirgends ist Erhitzung, Sterilisation oder irgendwelche Chemie nötig! Das sind alles pure Cookie-Märchen! Nötig ist freilich die einwandfreie naturbelassene, kunstdüngerfreie Qualität aller Zutaten, also wiederum die Selbsterzeugung).

- **Milchsaure "Gemüse:** Sie verfahren ähnlich wie beim essigsauen Einlegen von Gemüse, nur daß eben diesmal kein Essig zum Auffüllen mit bedeckender Flüssigkeit verwendet wird, sondern man die gesalzenen Gemüse so lange zerkleinert und/oder ins Gärgefäß einpreßt, bis sie vom eigenen Saft bedeckt werden, also im Eigensaft vergären können. Bei weichen Gemüse ist es sehr leicht, genügend Saft zu gewinnen. Bei sehr trockenem Gärgut kann man auch mit etwas Wein oder Most nachhelfen, oder aber Saft von alten Gärungen noch einmal verwenden.

Auch hier darf wiederum nichts erhitzt, "blanchiert" oder sterilisiert werden. Wer diesen Unsinn mit der Einkocherei erfunden hat, und wer den Hausfrauen die Anleitungen dazu gab, daß alles immer peinlichst abgekocht werden muß, damit die Gemüseleichen "keimfrei" bzw. haltbar blieben, sollte nachträglich mit der schlimmsten Verachtung und Strafe belegt werden! Unsere naturvergorenen "unsterilen" Säuerungen halten in den Schraubdeckelgläsern jahrelang, also länger wie die totgekochten, wenn sie richtig gemacht sind! Erdenklich und möglich sind außerdem alle Arten von Gemüse in allen Kombinationen. Also nicht nur Sauerkraut! Selbst die milchsauren (Mit-) Vergärungen von Getreiden oder Pilzen ergeben vorzügliche Geschmackskomponenten. Ich kann mir kaum mehr eine Gemüsemahlzeit ohne milchsaure Gemüse vorstellen. Die gehören einfach dazu! Ich glaube, daß man bereits am Fehlen solcher Einfachpraktiken zur Nahrungsverarbeitung, die ja noch nicht einmal während der Kriegszeiten, geschweige denn heute beherrscht wurden und werden, sehr gut den fortschreitenden Stand ("Fortschritt") völliger Umnachtung und Techno(idio)tisierung besagter Zeitepoche erkennen kann.

#### **Salz:**

Ich halte es für möglich und zumindest zeitweise auch für gut, auf die Verwendung von Salz zu verzichten. Vor allem in vollwertig gezogenen Gemüse und Kräutern befinden sich genügend anregende, genußreiche Geschmacks- und Inhaltsstoffe sowie Nährsalze. Mit der verdauungsfördernden Wirkung von Salz können aber dennoch die meisten Kräuter- und Gemüsegerichte besser verdaut bzw. ausreichende Mengen davon überhaupt verzehrt werden. Gerade pflanzliche Nahrung schwerer verdaulicher Art kann also mit zusätzlichem Salz besser erschlossen werden. Ich empfinde allerdings für zeckmäßig, eher die untere Grenze des Salzkonsums anzupeilen, als beim Salz in die Vollen zu greifen. Es gibt zwar diätistische Lehrer und Lehren, die sogar behaupten, man könne ohne Salz nicht leben, müsse ein bestimmtes Quantum an Salz täglich zu sich nehmen, um Nahrung überhaupt assimilieren zu können, doch sind solche Behauptungen m.E. etwas undifferenziert, da sie von bestimmten Lebens- und Ernährungsbedingungen ausgehen, die zwar derzeit noch so gut wie überall vorherrschen, dennoch aber nicht zwingend überall und bleibend weiterexistieren müssen. Wer vom Für und Wider des Salzes spricht, der muß zuerst die Nahrung betrachten, die es zu verdauen gilt! Früchtekost, Milch (+Produkte) und Honig, Eier,... also die hochwertigsten und leichtverdaulichsten Komponenten haben kein Salz nötig. Bereits auf der Ebene von Nüssen, Getreiden und besonders Gemüse gehört Salz aber einfach dazu. Eine geringe Menge an täglichem Grün ist noch ohne Salz verdaulich, doch kann die heute infolge der gesammelten

Schadeinflüsse dringend gewordene hohe tägliche Aufnahmekapazität lebendiger Nahrung, vor allem auch von Grün- und Heilpflanzen zumindest innerhalb der Zivilisation kaum mehr ohne Salz erreicht werden. **Auf ein hohes Maß an täglicher Grünpflanzennahrung kann und darf in der Zivilisation nicht verzichtet werden!**

Eine Gefahr der Salzverwendung sehe ich für den Rohköstler derzeit nicht in erster Linie in seinen ätzenden, aggressiven, chemischen (ohnehin nur bei Koch- und Siedesalz) Eigenschaften, (die im Übrigen durch ausreichende Flüssigkeit zuzufuhr gemindert werden können) sondern eher in der Möglichkeit, damit mangelhaft zubereitete oder qualitativ minderwertige Nahrung zu übertünchen. Man schlingt dann gegebenenfalls Dinge runter, die man sonst nie essen würde, weil sie von unzureichender Beschaffenheit oder üblem Geschmack sind. - Paradebeispiel: Fleisch und Wurst in der traditionellen Kochküche könnten ohne Salz wegen ihres dann zutage tretenden widerlichen Geschmacks kaum verschlungen werden. Generell alle Kochkost würde ohne Salz und Gewürze nach dem schmecken, was noch darin enthalten ist, nämlich nach nichts, nach toter, lebendiger Fad- und Scheinkost, nach Gaumenbetrug.

### **Salz ist nicht gleich Salz!**

Meistens versteht man unter Salz außerdem Koch- und Siedesalz aus den Raffinerien. Jene ätzende Chemikalie darf selbstverständlich nicht in unser Körpersystem gelangen. Akzeptabel ist lediglich natürliches Steinsalz oder **Meersalz**. Die Verwendung von unraffiniertem, ungereinigtem, natürlichem Meersalz liefert außerdem eine Menge von Mineralien und Spurenelementen, seltenen Ingredienzen aus dem Meer (auch z.B. natürliches Jod) gratis mit. Meines Wissens gibt es auch bereits Quellen, aus denen Steinsalz, das aus besonders mineralstoffreichen Salzbergen in ganzen Blöcken gebrochen wird, unbehandelt erstanden werden kann.

Beide natürlichen Salzarten, aus dem Meer wie aus dem Berg, können also gut und bereichernd sein. Sie sollten sie immer unzerkleinert erstehen, weil ja die Verwendung von Maschinen zur Zerkleinerung die spezielle "Lebensform" eines Salzkristalls (Kristallgitterordnung, Lichtenergiespeicherfunktion, Steinmagnetismus ...) schon vorab zerstört. Bei uns wird Salz immer erst direkt vor oder beim Verzehr oder Zubereiten im Mörser zerkleinert oder ganz beigegeben, so daß es sich auflösen kann.

Selbst bei der Verwendung von natürlichem Salz werden etliche "Reformer" nicht mit mir einer Meinung sein. Es muß aber auch hier klar werden, daß Salz in der Natur vorkommt bzw. auf natürliche Weise entsteht und also, nach unserer Definition von Naturgesetzlichkeit, erlaubt ist. Daß Salzvorkommen in der freien Wildnis auch für Tiere nicht unerheblichen Wert besitzen, zeigt sich daran, daß dorthin, wo solche offen zugänglich zutage treten, ganze Herden von weither pilgern. Natürliches Salz ist nicht "tot", sondern besitzt die Lebensform eines Kristalls bzw. dessen Lichtspeicherkapazität. Eine von mir früher formulierte Definition (im Erstwerk "Das Narrenzeitalter"), wonach "anorganische" Substanzen unerlaubt seien, wurde hier des Öfteren fehl interpretiert. In der Natur gibt es genauer betrachtet nichts "Anorganisches", nichts Lebloses, weil darin jedes makromolekulare Strukturgitter naturrichtig aufgebaut und geordnet ist, und deshalb "lebt"!

**Anm.:** Harmonikale Ordnung in strukturgeometrischen Formen wirkt als Sammler von Energien. Naturrichtig organisierte Strukturen beginnen deshalb je nach Art der Aufnahme und Verwirklichung dieser göttlichen Ordnungsstrahlung (Gottesgeist) wie aus sich zu leben. Leben entsteht aus der gehorsamen und unverfälschten Aufnahme des Gottesgeistes, die alle natürlich lebenden Geschöpfe gerne leisten, die augenscheinlich jedoch dem Menschengeschlecht große Schwierigkeiten bereiten.

Wirklich Naturunrichtiges, Totes, Chaotisiertes, Unreines,... gibt es in der Natur nicht, sondern kann und konnte nur der naturfremde Mensch künstlich, zerstörend und mordend "erschaffen"! - Durch unerlaubte eigensinnige Eingriffe in und Veränderungen an lebendigen Dingen, also bereits durch Feuer und alle weiteren tötenden Entnaturisierungsmethoden, mit denen der Anti-Natur-Unmensch all seine naturwidrig hergestellten Produkte erzeugt, und gute, natürliche verdrängt. Es erhebt sich hier aber die Frage, ob es nicht doch möglich wäre, sogar Metalle überhaupt alle vom Menschen derzeit hergestellten denaturierten, "anorganischen" Dinge naturrichtig(er) her zu stellen und also zu beleben. - Was "Gentechn(ot)iker" mit ihrem nuklearen Beschuß an den Zellen betreiben, ist reinster, da zerstörender Unfug, schlichtweg Verbrechen! Doch treibt den Mensch bereits seit den Alchimisten der Gedanke um, auch selber Gutes und Richtiges (Gold) erschaffen zu können. Durch vollkommene Nachahmung natürlicher Prozesse Anwendung und Einhaltung der Schöpfungsordnung, natürlicher Ordnungsprinzipien der Harmoniegesetze, Maßhaltigkeit, entsprechende Zahlenreihen, müßte dies freilich weit eher möglich sein als durch das, was die Genpfuscher im Auftrag der Konzerne schindludernd an der Natur (be)treiben. Sind also natürliche chemische Verwandlungen, quasi natürlich-künstliche Herstellungsverfahren wie etwa ein Kaltschmelzverfahren für Metalle möglich?(An dieser Stelle werden sicherlich viele die Ohren spitzen). Gesetzt der Fall sie sind möglich, stellt sich aber noch eine zweite dringendere Frage: Sind solche Dinge, die in der Natur nicht vorkommen, überhaupt notwendig???

**Anmerkung:** Bereits die feinstofflichen Schäden durch Feuer und Hitze können drastisch gemindert werden, wenn natürlich "tötend" also offen gefeuert wird. Sie können z.B. vergleichsweise Holz in einem Ofen und in einer Feuerstelle in freier Verbrennung verbrennen. Schon am Geruch des Rauches werden Sie feststellen, daß das Ofenfeuer wesentlich unangenehmer riecht bzw. giftiger ist als die freie Feuerstelle, deren Rauchgeruch, vor allem bei Verbrennung bestimmter Hölzer und Kräuter, sowie der richtigen Legetechnik, die erstickungsfreies Verbrennen gestattet, fast schon angenehm ist. Sie können deshalb z.B. Holzaschen von Freifeuerstellen zur Gartendüngung benutzen. Ofenasche kann bereits schädlich wirken.

Ob es aber eben auch hier nötig und gut ist, überhaupt noch Feuer zu verwenden ist eine weitere sehr berechtigte Frage. Wir in Portugal vermeiden ganzjährig-möglichst jegliche Verbrennung. Feuer "stinkt" uns immer. Und selbst im Winter leben wir lieber in der kühlen Luft als in beheizten Räumen.

Die oben angedeuteten "naturtechnischen Künste" können aber mit Sicherheit nicht durch und durch verseucht, selber chaotisiert, fehlentwickelt da naturfernen Konsummenschen erkannt, durchschaut, wiederentdeckt und -erfunden werden. Wer noch nicht einmal Gurken natürlich einlegen kann, wird auch anderes viel zu kompliziert und eben naturunrichtig anstellen.

Was nützen da alle Forschungseinrichtungen und Labors, wenn die Forscher darin als konsumvergiftete Komplizierköpfe vor den Computern sitzen, also unnatürlichst leben? So kann nicht wirklich Gutes und Wahres er- und wiedergefunden werden! Und was bringt es außerdem, wenn Wissen zur käuflich-Ware verkommen ist, das Schädlichere, Kompliziertere, Aufwendigere stets vorgezogen wird, weil es Umsätze steigert?

Zurück zum Kapitel Salz, das ich ja durch solche Einschübe ebenfalls ein wenig würziger gestalten möchte: Wir müssen also auch beim Salz unterscheiden lernen zwischen dem entwerteten und z.T. mit Supergiften wie künstlichem, chemisch erzeugtem Jod oder Fluor versetzten, mit "Riese!hilfen" versehenen "raffinierte-" Kochsalz (auch Meersalz wird oft



damit "versetzt", besser gesagt vergiftet!) und dem reinen Naturprodukt. Die Angaben auf allen Packungen sind stets genau zu lesen und nach unnatürlichen Bestandteilen zu durchforschen. Besonders auch bei Kräutersalzen ist darauf zu achten, daß die Kräuter schönend getrocknet und zermanlen, und keine unerlaubten Zusätze reingemischt wurden. Begriffsverwirrung auf den Packungen ist freilich absichtlich irreführend. Die Hersteller schmuggeln die Worte "Natur" oder "biologisch" in jedes Product hinein, das auch nur eine Spur von "natürlichem Luftzug" erhalten hat. So wie in einer Hühnersuppe nur noch winzige Bruchteile von Huhn enthalten sein müssen, so wie im Wort "Wein" Beimischungen unzähliger Zusätze und Manipulationen enthalten sein dürfen, müssen wir heute leider bei aller Kaufkost damit rechnen daß irgendwo und irgendwie betrogen wurde.

Selbst natürliche, und ich meine damit selbstverständlich unerhitzte Zutaten können also durch andere widernatürliche Behandlungen entwertet worden sein. Die Konsumgesellschaft ist sehr erfinderisch, wenn es um neue, raffinierte, verdeckte und versteckte Verfälschungs- und Entwertungspraktiken geht. Die Systemfehler in der alten "modernen" Stadtgesellschaft sind quasi immanent und erlauben kaum mehr die Herstellung und Verbreitung wirklich natürlicher Nahrung. Wir werden also immer und überall zur Selbstversorgung gedrängt, sogar beim Salz, das man sich wohl am besten direkt von der Saline holen sollte.

- **Kräutersalz** kann man übrigens auch leicht selbst herstellen durch die Vermengung von Salz mit unten genannten Kräuterpulvern. Es schmeckt mir gut zu Eigelb in Avocadohälften.

### **Die kleinen Bereicherungen:**

#### **Krauter/Pulver:**

Aus fast allen Garten- und vor allem den würzigen und gehaltvollen Wildkräutern, die wir natürlich vorzugsweise frisch verwenden, kann auch, getrocknet und zu Pulver zerrieben, eine wichtige Nahrungsergänzung, vor allem über den Winter oder für Schnellzubereitungen, hergestellt werden. Man vergesse hierbei auch nicht, die wertvolle Brennessel dort, wo sie häufig vorkommt, wie Heu in Mengen zu trocknen, später dann die Blätter von den Stielen zu streifen und zu grobem Pulver manuell oder mit einer Hand-Dreh-Raffel zu zerreiben. Ein ähnliches Pulver kann auch aus trockenen Steinflechten gerieben werden. Leider gibt es in Deutschland kaum mehr solche Flechten, da diese durch Luftschadstoffe zerstört werden, also nur noch in Reinluftgebieten anzutreffen sind. In südlichen Gegenden sind jedoch mancherorts ganze Felsengegenden damit bewachsen, und man kann sich während einer Reise leicht einen Vorrat sammeln, der ja sehr lange vorhält. Des weiteren können per Trocknung fast alle Gemüse, bevorzugt auch Tomaten und Paprika, ja sogar Baumrinden, Zwiebeln und andere Würzgemüse (Sellerie, Petersilienwurzel) und Wurzeln (bekannter, ungiftiger) Wildpflanzen verfügbar und haltbar gemacht werden. Die Trocknung von Knoblauch ist langwierig und schwierig, denn Wurzeln (ver-)trocknen schließlich naturgemäß ungenügend, **Alle Trockengemüse und -Krauter werden stets und am besten erst unmittelbar vor ihrer Verwendung bei Tisch zermahlen, zermörsert, zerreiben.** Pulver manuell und nicht zu fein mahlen.

Zur Zermahlung von frischen und getrockneten Gemüsen und Nüssen eignen sich die **handbetriebenen Drehraffeln der Firma Messerschmitt.** (August-Heisler-Weq 6 in 78126 Königfeld).

Nicht zu vergessen ist außerdem, daß alle Trockenkräuter auch für Bäder und zum Kaltwasser-Tee-Auszug, kosmetisch, sowie je nach Inhalt zur Ungeziefer- und Parasitenbekämpfung verwendet werden können.

#### **Natürlicher Tee:**

Gefäß zur Hälfte mit im Schatten getrockneten Kräutern, Blüten, Früchten... füllen und mit kaltem Quellwasser aufgießen. Der erste Aufguß kann, mit Honig gesüßt, schon bald danach getrunken werden. Weitere Kai tasser-Aufgüsse läßt man länger ziehen, bis die Kräuter ausgelaugt sind.

### **Algen:**

Wer Zugang zum Meer hat, wird natürlich frische Algen wie Gemüse zu sich nehmen und auch trocknen. Fein zermahlene Handels-Algenmehle können wir jedoch nicht empfehlen, weil A nicht sicher ist, ob richtig getrocknet wurde (unter 42°C), und B ein Zermahlen mit hochtourigen E-Geräten und Maschinen Schäden auf Molekularebene (Strukturgeometrie = Leben eines Moleküls) vor allem dort verursacht worden sein konnte, wo sehr fein zermahlen wurde. Wir verwenden prinzipiell niemals zu fein zermahlene Präparate, weder bei Algen, noch bei Getreiden, Erden oder Gewürzen. Die Zerkleinerung, die normalerweise von den Zähnen vorgenommen wird, kann und darf ergänzt werden durch manuell handzuhabende Reiben, Mörser, Raffeln, Mühlen etc., vor allem, wenn zu harte oder schwerverdauliche Nahrung (Wurzeln, Wildkräuter) für unser Verdauungssystem passend gemacht werden soll. Wenn aber hier zu brutal gemixt oder gar zu Feinstäuben zermahlen wird, ist solchermaßen behandelte Nahrung in ähnlicher Weise als entwertet oder denaturiert zu betrachten, als wenn etwa bestrahlt worden wäre. E-Geräte, Mixer, "Zauberstäbe", E-Mühlen ... haben also in unserer Küche keinen Platz mehr. Mixerkost ist für uns fast schon "Kochkost", zumindest aber teilentwertete Nahrung!

Algen gibt es auch im Süßwasser, in Seen und Flüssen, die Sie generell nach eßbaren, wohlschmeckenden Pflanzen durchsuchen können, wenn deren Wasserqualität nicht zu schlecht ist bzw zu viele chemisch-technische Stoffe Verseuchungen verursachen. Die Algen sollten also wie jede Gartenpflanze auch auf natürlichem "Mist" wachsen und nicht künstlich gedüngt werden. Algen, in giftigem Umfeld wachsend, können u.U. auch ebensolche Gifte abbauen. Bekömmlicher werden sie dadurch aber sicher nicht.

Es wird also gar nicht so einfach sein, heute natürlich gewachsene und gedüngte Algen zu erstehen, wenn man die allgemeine Gewässerverschmutzung vor Augen hat. Auf Algen können wir aber sehr wohl verzichten, wenn wir die hier genannten Ergänzungen wie frische und getrocknete Kräuter-, Gemüse, Früchte, Pilze, Steinflechten,... sowie milchsaurer Gemüsekonserven über die "mageren Zeiten" bereitstellen und außerdem über Meersalz verfügen. Verzichtbar sind dann selbstverständlich auch alle synthetischen Vitamine und dubiosen Aufbaupräparate, mit denen gerissene Händler aus der katastrophalen Ernährungslage, entstanden durch permanenten Abfall bei der Qualität bei gleichzeitiger Zunahme der Umweltvergiftung, Profit zu schlagen versuchen.

### **Erden:**

Es gibt im Handel einige Erden, oft als Heilerden bezeichnet, in mehr oder minder pulverisierter Form, die von manchen etwas hypochondrisch veranlagten Zeitgenossen als "Medikament", "Rettungsanker" gegen Unpäßlichkeiten aller Art benutzt werden. - Wer ordentlich lebt und zubereitet, braucht keinen Boden zu essen, braucht hier nicht ins Gras zu beißen. Und wer sich überißt oder falsch kombiniert, der sollte aus seinen Fehlern lernen und sich verbessern, anstatt irgendwelche Mittelchen zu suchen, die ihm seine Fehlhaltungen weiterhin ermöglichen.

Wollen oder müssen Sie aber dennoch einstens Erde essen, dann probieren Sie einfach mal drauf los. Unsere Tiere fressen gelegentlich sehr gerne den ausgehobenen und getrockneten Schlamm Boden aus unserem Wasserloch. Wer unter Mineralstoffmangel leidet, der kann notfalls auch trockene Kräuter, Gras, Heu... längere Zeit im Mund belassen und so deren Säfte

extrahieren (nach einiger Zeit die Kaumasse wieder ausspucken.) Natürlich ist diese Methode auch bei den schwer verdaulichen Grüngräsern möglich. - Ich nenne solche Möglichkeiten übrigens hauptsächlich für eventuelle Not- oder Extremsituationen, die ja durchaus erwartet werden können bei alledem, was sich der Mensch des 20.J.h. an Freveltaten wider Gott und die Natur erlaubt hat.

**Ergo:** Sollte es aus diesem oder jenen Grund einmal sinnvoll oder nötig werden, Erden zu essen, dann ist nicht einzusehen, warum da nicht genauso Lehm aus der nächsten Grube, oder prinzipiell jedes im Mörser zerstampfte weiche Gestein gut sein soll, bzw. warum, wer Erde essen will, solche in sterilisierter, maschinell fein zermahlener Form In Päckchen aus dem Reformhaus tragen muß. Wer hingegen in Notzeiten hungert, dem kann Boden eine Hilfe sein. Er wird dann aber, wenn er sich damit ernähren will, nach dem Vorbild der Schweine wohl eher Humus- bzw Schlammerden vorziehen (müssen).

**Tip:** Es kann beim Anfänger vorkommen, daß unrichtig erstellte Mahlzeiten Verdauungsprobleme oder Übelkeit bzw Brechreiz verursachen. Oft fehlt es dann nur an Verdauungssäften. Sollten Sie jemals kurz vor dem Erbrechen von Nahrung sein, dann schlucken Sie möglichst viel des dann reichlich im Mund entstehenden Verdauungssekrets in den Magen runter. Die Übelkeit hört dann sofort wieder auf.

Schwerverdauliche Rohrnahrung kann aber auch Ursachen für andere Unpäßlichkeiten und Krankheiten abgeben. Wenn etwa zu kleberhaltiges Getreide benutzt wird, wenn zu viel Konzentriertes, Fetthaltiges genossen wird, oder wenn an der Qualität der Rohrnahrung etwas nicht in Ordnung, bzw sie eben nicht durchweg "roh" ist. Wir schaffen bei Unpäßlichkeiten infolge Zuvielessens Abhilfe durch vermehrte Früchtekost, trinken Wein zum Essen, verwenden mehr säurehaltige Komponenten wie Kefir, Essig, Tomaten,... prüfen und selektieren unsere Vorräte nach Keimfähigkeit und Güte, und wenden uns, wenn wir es uns leisten können (durch Autark-Vollversorgung), möglichst von aller gekauften, fremden Nahrung ab.

### **Weine und Moste:**

Auch bestimmte Gärgetränke alkoholischer Art gehören zu den wertvollen Ergänzungen einer vollwertigen Mahlzeit, dürfen nicht, wie oft üblich, grundsätzlich als "schädliche Alkoholika" deklassifiziert werden. Ebenso wie bei anderen Dingen müssen wir hier klar unterscheiden lernen, was mit erlaubten Mitteln, also auf natürlicher Basis, ohne Hitze, Frost und Chemikalien, Zentrifugen und sonstige zerstörende Eingriffe gewonnen wurde, und was nicht. Gärung bzw. Fermentierung ist jedenfalls kein unnatürlicher Vorgang, weder beim Essig, noch bei der Milch, auch nicht beim milchsauer vergorenen Gemüse, sondern eine der wichtigen natürlichen Methoden zur Umwandlung und Haltbarmachung von Nahrungskomponenten.

Sobald jedoch beim gesamten Herstellungsprozeß an irgendeiner Stelle Unerlaubtes eingesetzt wird, leidet das Endprodukt nicht nur in geschmacklicher Hinsicht, sondern reiht es sich in die heute endlose Kette teilentwerteter oder vollentwerteter Dekadenzkost ein. Was hier tolerabel ist bei den Gärgetränken und was nicht, ist ebenfalls wieder eine Frage Ihres Anspruchs und Lebensniveaus. Jedenfalls, alles Hitzebehauchte, eca] cb vor oder nach der Vergärung, scheidet für uns vorab aus. Damit entfallen bereits alle Alkoholika auf Destillationsbasis sowie Brauereierzeugnisse. Es bleiben für uns aber noch alle natürlich erzeugten Gärsäfte, die ohne künstliche Zusätze und mechanische Deformierungen naturrein auf den Markt kommen. Natürlich spielt auch die Art und Weise des Anbaus, der Gewinnung der betreffenden Äpfel, Birnen, Quitten, ... vor allem der Weinreben und des Honigs eine Rolle. Doch uns interessiert erst einmal vorrangig, ob das Erzeugnis nicht bereits bei der Herstellung und Verarbeitung

Schaden erlitt. Wenn Sie da also nachforschen, so fürchte ich, werden Sie durch volle Weinregale der vielen Geschäfte wandern können, ohne auch nur einen echten Wein zu finden, der als solcher ja nur natürlich vergorenen Rebensaft und nichts weiter enthalten darf. Ich finde, daß dies ein absolutes Armutszeugnis für die scheinbar so reichen, wohlhabenden Industrieländer ist.

**Anmerkung:** Ob Wein immer nur Trauben enthalten darf und soll, ist eine alte Streitfrage. Natürlich wäre es in unserem Sinne durchaus akzeptabel, etwa bestimmte Kräuter mitzuvergären, also Kräuterweine zu machen. Auch gegen Süßung mit gutem Honig ist nichts einzuwenden, im Gegenteil. Da es in kälteren Regionen außerdem schwer ist, aus den zuckerarmen Reben guten Wein zu keltern, wäre man ja eigentlich sogar auf Honigzugabe angewiesen. Auch echter Honig ist freilich Mangelware. Der Honigmangel würde sich außerdem sofort drastisch verschärfen, wenn allerorts wieder auf Zucker verzichtet würde, (siehe hierzu auch "Nahrung&Leben Kap. Honig und Bienen"). Daß Winzer, auch "Bio"-Winzer, ihre Säfte mit gutem Honig nachsüßen, ist mir nie zu Ohren gekommen. Sie werden derzeit also auch bei einheimischen Bioweinen unsere Kriterien nach Natürlichkeit oft nicht erfüllt sehen. Die Winzer aus Südländern kommen jedoch sehr leicht ohne Zucker aus.

- Die Handelsweine dürfen immer noch (Mai 2001) eine lange Reihe von Verfälschungen und Zusätzen enthalten, verschnitten sein mit anderen Weinsorten, gezuckert werden, und vor allem einer chemischen wie auch durch Anwendung von Hitze oder Frost erfolgenden "Stabilisierung" unterworfen werden. Der Alkoholgehalt wird der Etikette entsprechend genau "eingestellt" - mit industriell erzeugtem Alkohol! - Es dürfte hier endlich "dämmern", weshalb solcher, und nur solcher Wein dann als "Suchtmittel Alkohol" zu betrachten ist. Wer bereits in den Genuß natürlich bzw. selbstgekelterten Weines gekommen ist, der erkennt auch beträchtliche Unterschiede beim Geschmack und in der Wirkung. Jene ordinäre Besoffenheit, in die man durch auf beschriebene Weise verfälschte Weine geraten kann, stellt sich beim wahren Naturwein nicht ein. Entsprechend gering bzw. nichtig ist da auch die Suchtgefahr. - Ich bin der Meinung, daß man Alkoholiker zumindest vor dem körperlichen Verfall retten könnte, wenn man ihnen alle denaturierten Alkoholika entzieht und nur noch natürliche gestattet.

In manchen Gegenden Schwabens und Bayerns, in denen alte Hochstammobstanlagen vorkommen, ist (hoffentlich) auch die Mostbereitung aus Äpfeln und Birnen noch üblich. Viele Bauern hatten oder haben da noch ihre 1000 - 3000 Liter Apfelmost im Winterkeller. Apfelmost ist zwar weniger stark und auch nicht so ideal als Ergänzung zu unseren Gerichten wie Wein, doch kann man davon mit etwas Glück wenigstens "reinen (Apfel-)Wein" erstehen. Most wird schnell lahm, schal, kann aber, wenn er nicht mehr getrunken wird, später immer noch guten Essig liefern. Möglich ist auch eine Aufwertung von Mostsäften durch Honig. Wenn sie nachträglich, also dem vergorenen Produkt noch Honig zugeben, dann entsteht eine Nach- bzw. Neugärung, mit der Sie Ihren Saft evtl auf Weinstärke bringen können. Nachgärung in verschlossenen Druckflaschen ergibt Apfel-Sekte. Wenn Sie Wein kaufen wollen und auf Handelsware zurückgreifen müssen, oder wenn Sie in Gaststätten mal etwas trinken wollen oder sollen, dann empfehlen sich prinzipiell Rotweine aus warmen, südlichen Ländern, original abgefüllt oder offen, die, wenn man Glück hat, tatsächlich noch aus einer traditionell natürlichen Kellerei stammen können.

**Anm.:** Guter Wein ist jedoch, zumindest in der gewöhnlichen Anlagen, auch mit fleißiger Arbeit im Weinberg verbunden. Die Reben müssen geschnitten und gepflegt, die Anlagen gehackt werden, wenn sie von (Überwucherung bedroht sind. Bislang kam meines Wissens niemand auf die Idee, in Weinanlagen Hühner einzusetzen, um den Bewuchs niedrig zu

halten. Nach dem P.I.System wären sogar Ziegen, zumindest saisonal (nach der Ernte zum Rückschnitt), in die Weinanlage zu schicken. Da wir außerdem für den Wein lebendige Rankgestelle aus Quitten oder prinzipiell Fruchtbäumen (an-)bauen, hängen die Weinranken zuletzt hoch genug, um Beweidung weiter unten zulassen zu können.

Solange jedoch unsere Systemanlagen nirgends aufgebaut sind, müssen wir fest damit rechnen, daß der zivilisierte Weinbauer seine Anlage nicht hackt, von Hand ausmäht, mit dem Muli pflügt und natürlich düngt, sondern daß "Unkraut" einfach mit Chemikalien abgespritzt, künstlich gedüngt und alles, was nur irgend möglich ist, maschinell gemacht wird. Das Ergebnis, der Preis für all die sich summierenden zivilisierten Faulheiten und Zwänge zu einem naturgesetzwidrigen Leben, des immer-Wichtigeres-im-Sinn-habens. ist dann das, was wir heute an ungenießbarem Fusel in unseren Regalen stehen haben!

Weine werden vor allem in Großabfüllereien auch durch Entzug von Eiweißbestandteilen "stabilisiert". - Wie bereits angedeutet, ist es für mich aber jedesmal eine traurige Sache, wenn ich erkennen muß, daß im vermeintlich reichen Land Deutschland nicht einmal mehr ein guter (natürlicher) Tropfen Wein zu erstehen ist, daß alles irgendwo und irgendwie durch naturgesetzwidrige Handlungen und Eingriffe, sowie Zusätze verpfuscht wurde, und daß die diversen Produkte sich hauptsächlich nur in der verschiedenen Art ihrer Entwertung unterscheiden.

Wir helfen uns über die "Weinnot" auch durch Herstellung des sehr wohlschmeckenden Honigmets, dem "Bier" der alten Germanen, der eigentlich, anstelle des Brauereibiers, wieder Nationalgetränk der Bayern und Schwaben werden müßte.

Wenn jedoch irgend möglich soll Wein ein Bestandteil unserer Gerichte sein, darf er nicht fehlen, wenn eiweiß- und fettreich gegessen wird. Er übernimmt dann auch den Anteil der Säurekomponente, ersetzt also z. T. Essige, Zitronen, Tomaten, Kefir,... (siehe Sauergemüse und -Früchte) und hilft, die Gerichte besser, müheloser zu verdauen, zu assimilieren, ... sorgt aber natürlich auch für frohe und zufriedene Zeiten, für Entspannung während und nach dem Essen ..... – In Vino Veritas! - Im Wein liegt Wahrheit! - Daran fehlt's leider heute nicht nur im Weini Der Wein ist ja nur eines der vielen Ernteprodukte, mit denen wir heute für unsere Untätigkeit und Frevel gegen die Naturordnung bestraft werden. Man könnte sich hier fragen, ob wir nun deshalb keine gute Nahrung mehr bekommen, weil wir zu deren Anbau (durch die Wirkung ebendieser Unkost) bereits zu dekadent und unfähig geworden sind, oder ob wir deshalb so naturwidrig handeln, weil wir uns innerlich und absichtlich gegen Gott und die Natur gewendet haben? - Man kann es von beiden Seiten betrachten: Wenn ich mich einen Tag lang an den Computer setze oder in die Stadt fahren muß, verliere ich sofort den Bezug zu meiner Farm und all den naturlebensnotwendigen Dingen darin, die mich aus dem zivilisatorischen Sumpf ziehen können. Ich laufe dann sofort Gefahr, daß meine Selbstversorgung zusammenbricht und ich von der Kaufkost abhängig und deshalb zum Landleben immer unfähiger/unwilliger werde. Man kann tatsächlich nicht zwei Herren, nicht Gott und dem Mammon dienen! Ich kann es aber auch von der anderen Seite her betrachten: Denn bisher hat sich gezeigt, daß unser Lebenssystem ohne echte Religio zum Herrn und Gott aller Zeiten und Welten Jesus Christus noch von Niemandem gelebt und erhalten werden konnte. Die reale Gottesbindung im Inneren ist der eigentliche Kern zur Überwindung der sonst unweigerlich zur Abirrung führenden Falsch- und Bosheiten bzw Dämoneneinflüsse, unter denen niemand reine natürliche Nahrung essen und ein ebensolches Leben führen **wollen** kann!

An diesen Beispielen wird aber sehr schön deutlich, daß es mit der guten ehrlichen Absicht noch bei weitem nicht getan ist, sondern daß, wenn dem guten Willen nicht auch die **Tat und Verwirklichung** alles für Gut und Wahr Empfundenes folgt, unsere ganzen Einsichten "für

die Katz" sind und uns für alle Unterlassenssünden das volle Gericht trifft! Arbeiten wir also durchaus auch ganz wörtlich im "Weinberg, Garten oder Acker des Herrn"!

### 3 Foto's

**Häusliche Ölpressung** ist gar nicht so schwierig. Mit Ihrer Mostpresse, einem alten Wagenheber, und einem schmalen Preßzylinder läßt sich auch wertvolles Öl gewinnen. Man muß da nur ein wenig tüfteln, bis alles funktioniert. Unsere Anlagen sind sicherlich noch längst nicht die besten, und wir wollen noch natürliche(re) mechanische Systeme bauen. Wenn der Handel sich weiterhin nicht auf die Herstellung von Geräten zur eigenen, manuellen Ölgewinnung einstellt, bleibt nichts anderes als Eigeninitiative.

Oft liegt das Problem bei der Ölgewinnung eher in der Zerkleinerung des Preßguts mit einer geeigneten Quetsche, als dann beim Pressen selber.

Die Bilder zeigen zwei aus verschiedenen Teilen von Mostpressen der Firma Rink/Amtzell (Allqäu) zusammengestellte Ölpressen. Der hölzerne Presskorb entstammt einer kleinen Apfelmostpresse, der andere aus edelstahl wurde ursprunlich als Käseform verkauft. Die Quetsche, die wir zum zerkleinern der Ölsaaten oder Oliven einsetzen, ist Portugiesischer Bauart.

### Foto.

**Beim Nachbarimker:** Selbstgemachte Bienenkäster, aus Kork. Mit abnehmbarem Aufsatz zur Honigernte. Dieser Imker hat offensichtlich peinlichst gegen die Bienenfeinde vorgesorgt. Die Beuten stehen auf festen Sockeln aus zementiertem Marmor. Marmor kühlt und wäre in D nicht ratsam. (Dort sollte man eher Granit oder Schiefer, also warmen Stein benützen. Auch Holz wäre warm, müßte aber vor Feuchtigkeit bzw Schimmel geschützt werden.) Die Beute-sine unten mit einer Blechleiste beschlagen, in die nur eine Reihe kleiner Käfer noch Spitzmaus eindringen können. Drohnen hindurch. Eine sehr rigorose, Schwarmverhinderung! Der Nachteil dieser beengende Schurtzvohkehrungen gegen Feinde ist auaußerdem, daß diese Völker so am An- und Abflug behindert werden und niemals sehr stark werden können. Auch dürfen sich die an der prallen Sonne stehende Beuten, obwohl sie aus isolierendem Kork sind, im Sommer immer noch zu stark erhitzen, da die Bienen durch die Löcher so gut wie nicht ventilieren können. Durch hohe temperaturen stirbt die Varroamilbe, doch wir würden vom überhitzten Honig dieses Imkers sehr wahrscheinlich Zahnweh bekommen!

**Sonja beim Minzetrocknen.** Tee- und Krauter-Trocknung darf bei zu starker Sonne nur im Schatten geschehen. Kalt- bzw Ouel wasser"Tee" (unerhitzt) gibt es bei uns auch noch aus getrockneten Brennnesseln, Lavendel, Zitrusfrüchte-Schalen, Rosen- und anderen Blüten. Sehr gut schmecken die Kaltwasser-Auszüge von topinamboerstengeln, die in der Sommerdürre vertrockneten. Die abgefallenen Blüten der Olive ergeben ein zugleich nahrhaftes da pollenhaltiges, als auch anregendes

### Foto's

"Trink aus Stein den Wein". Diese Weintrinker-Weisheit beherzigen wir auch bei der Zubereitung des Weines "in traditionellen Tongefäßen. Die Portugiesen lassen darin die eingemischten (zermusteten) Reben oft sogar bis zur Abfüllung in Flaschen vergären. Wir zogen es bisher vor, die Maische nach etwa 10 Tagen abzupressen und den Rebsaft dann pur

bis zur völligen Vergärung (nach 2-3 Monaten) in den Amphoren zu belassen. Weinartige bzw gärende Getränke können aus allen erdenklichen Früchten und Beeren, ja, sogar mit Blüten angesetzt werden. Je nach Art der Frucht kann/muß auch mit Wasser verdünnt oder, bei zu geringen Zuckergehalt, etwas Honig zugesetzt werden. Angärende wasserhaltige Säfte nennen wir Limonaden, auch wenn keine Limonen/Zitronen dabei verwendet wurden. Nötigenfalls lösen wir den Gärprozeß durch Zugabe alter Weinhefe, etwas Wein oder Most aus. So z.B. bei der Fertigung von "Orangenbier", einer: Lieblingsgetränk der Südseeinsulaner, bei dem ganze Orangen samt Schalen zerraffelt (je nach Konsistenz der Orangen mit Wasser und Honig) in Steintöpfen zur Gärung angesetzt werden. Dieses "Bier" wäre wesentlich gesünder und erfrischender als das Sudebräu aus Gerstenmalz, das wir meiden, weil es zur Feuerkost zählt.

### **P.I.System/Nahrung&Leben/Wasser und Getränke**

Verfasser: Reinhold Schweikert Ap.III, P-7320-999 Castelo de Vide, Portugal, Tel.00351 245 992419

### **Getränke auf Wasserbasis:**

#### **Tees:**

Es empfiehlt sich auch hier eigene Sammlung und Trocknung, wenn man die Herstellungsmethoden der gekauften Ware nicht kennt, weil beim täglichen Quellwasser-Teegenuß ohnehin sehr große Mengen an Trockengut nötig sind, und weil die Ernte und Trocknung von genügend Kräutern wirklich keine große Mühe macht.

Tees werden bei uns selbstverständlich ohne Feuer bzw Verbrühungen von Pflanzen sondern im Kaltwasser-Auszugs-Verfahren (Trockenkräuter längere Zeit, evtl. über Nacht, in Kaltwasser ziehen lassen) mit reichlich Kräutern meist nur einer Pflanzenart, auf Quellwasserbasis angesetzt, und meistens mit etwas Honig oder/und Zitrone gesüßt getrunken. Man trockne also fleißig alle Arten von Kräutern, Blüten und Blättern, Früchten und Schalen während des Jahres. Über den Winter sollten wir immer mit Tees, Gewürzkräutern, Trockenobst und getrockneten Gemüsen sowie Pilzen reichlich eingedeckt sein. Getrocknete Ware besitzt zwar verglichen mit frischer nur noch geringen Wert - selbst milchsauer Konserviertes ist noch wesentlich wertvoller - und doch ist man immer wieder froh über ein erfrischendes, kühlendes Teegetränk im Sommer oder etwas Würze (der Heilpraktiker würde sagen: Nahrungsmittelergänzungen, Mineral Stoffe,...) in den winterlichen Speisen. Gerade wer von Kaufkost lebt, also keinen eigenen Garten hat, sollte hier dringend vorsorgen, damit er nicht aufgrund der defizitären Marktqualitäten im Winter unterversorgt bleibt oder gar dubiosen synthetischen oder anderen teuren Präparaten verfällt.

#### **Limonaden:**

**Anmerkung:** Natürliche Limonaden können im Handel nicht erstanden werden, müssen stets frisch zubereitet werden.

Unsere natürlichen Limonaden entstehen aus Blüten von Pflanzen und Bäumen in Quellwasser unter Zusatz von Honig und Zitronensaft bzw Scheiben (manchen noch bekannte Version: "Holundersekt"). Man läßt sie etwas angären, um ein leichtes Moussieren zu erzielen.

#### **Zitronensaft:**

**Anmerkung:** Echter Zitronensaft ist, genauso wie Orangenpreßsaft, nur ganz kurze Zeit haltbar, kann also nur frisch gepreßt, nicht aber als Saft gelagert oder gar als Konzentrat gekauft werden.

Der Zitronenfrischsaft wird mit Wasser oder noch vorteilhafter mit Molke verdünnt. Gesüßt wird prinzipiell nur mit Honig.

**Wichtig!** - Getränke auf Wasserbasis sollten nicht zusammen mit festen Speisen genossen werden, weil sie die Verdauungskräfte schwächen, quasi verwässern. Also entweder einige Zeit vor dem Essen, oder mindestens eine Stunde (besser zwei) danach trinken. Trinken kann man auch des Nachts bei einer Schlafunterbrechung. Alle natürlichen Gärgetränke sind prinzipiell erst dann zum Essenstisch geeignet, wenn ein bestimmter Alkohol- und vor allem Säuregehalt erreicht ist. Saure Moste sind besser als süße Weine. Herbe aber dennoch schwachprozentige nach unseren Richtlinien (haus-)gekelterte Rotweine sind ideal zu Speisen. Natürliche Gärgetränke schaden ihren Kindern nicht! Selbst Säuglinge trinken gerne einen Schluck Natur-Rotwein.

### **Zum Thema Wasser:**

Wasser, auch all die anderen Getränke auf Wasserbasis, erlangen vor allem dann größere Bedeutung, wenn keine oder zu wenig wasserhaltige Früchte ausreichender Qualität vorhanden sind. Wer sich noch mit gekauftem Obst versorgen muß, sollte sich generell überlegen, ob er/sie für die miesen Qualitäten überhaupt noch Geld ausgeben sollte. Wenn man fast nur noch krankmachendes Zeugs kaufen kann, dann überlegt man sich doch, obs nicht auch ohne geht. Solange gute Zitrusfrüchte, Melonen, Wassermelonen, Gurken,... auch Äpfel und Birnen, und damit deren Säfte verfügbar sind, wird niemand auf die Idee kommen, viel oder überhaupt Wasser zu trinken. Wer zudem noch über genügend Milch, Kefir, Molke, Dickmilch verfügen kann, am besten wiederum vom eigenen Milchvieh, dem wirds an Flüssigkeit kaum mangeln. Natürlich schätzen wir die belebende Wirkung frisch gepreßter Orangensäfte, sowie deren nahrhaftere Kompositionen mit Milch, Banane oder/und Eigelbzusatz. Aber wenns grad mal keine guten Zitrusfrüchte in Bauernqualität gibt, genügt uns das säurehaltige und dazu noch nahrhafte Kefirgetränk anstelle der Zitrusfrüchte vollkommen.

Freilich können alle Säfte und wasserhaltigen Zubereitungen reines Wasser nicht ersetzen, weil es beim Wasser ja gerade darum geht, zwischendurch mal wieder etwas reines, Stoffe und nahrungsfreies zu trinken, damit diverse Stoffe (z.B.Salz) im/aus dem Körper verdünnt oder ausgeschieden werden können. Dennoch verliert das Thema Wasser und dessen Reinheit innerhalb der P.I.System-Farm generell an Brisanz, weil da ja nicht so viel gelöst und verdünnt werden muß. Anders freilich sieht es auf der anderen Seite dieser Welt aus. Es gibt dort etliche Menschen, die glauben, ihre Gesundheit hinge direkt von der absoluten Reinheit desjenigen Liters Wasser ab, den sie täglich zu sich nehmen. Sie glauben wahrscheinlich, mit absolut reinem Wasser könnten sie sich auch absolut rein machen! Nur absolut reines, destilliertes Wasser habe den optimalen "Spüleffekt". Der menschliche Körper ist jedoch kein Stück verschmutztes Geschirr, sondern ein lebendiger Organismus, der sich aus ebensolcher Nahrung aufbaut und regeneriert. Und von solcher enthält Wasser nun mal nichts. Das von vielen wegen seiner "absoluten Reinheit" bevorzugte dampfdestillierte Wasser ist außerdem strenggenommen ebenfalls Feuerkost und schon allein daher verboten, selbst wenn man annehmen kann, daß hier Verdampfung den (Wasser-)Molekülen ausnahmsweise nicht schadet, weil Wasser in der Natur ja ebenfalls per Verdunstung (freilich mit niedrigeren Temperaturen) zu zirkulieren pflegt. Mit solchen Argumenten könnte man aber auch



ebensogut gleich Schnaps rechtfertigen! Bedauere also: Reinheit hat bei uns mit Regeneration bzw intaktem Zellzustand zu tun. Diese(r) *ist* auch mit reinstem Wasser nicht zu erreichen, sondern allenfalls zu unterstützen.

### **Darf/soll mineralhaltiges oder gar leicht verunreinigtes Wasser getrunken werden?**

Sicher - im Wasser können schädliche Stoffe enthalten sein, das Wasser in den Industrieländern wird immer ungenießbarer - wir sollten aber doch auch einmal bedenken, welchen anderen Vergiftungsquellen wir außerdem noch ausgesetzt sind und dann die Verhältnisse zueinander abwägen. Was glauben Sie wohl, was z.B. die 24 kg täglich eingeatmeter Luft in Städten, Autos, geschlossenen Räumen, Küchen, Kneipen und Bars, Massenansammlungen von Menschen,... - an Giften enthalten!? - Die Lunge ist ein Aufnahmeorgan und kann, genau wie beim Rauchen, die Stoffe direkt ins Blut liefern! - Oder, was denken Sie, was in ihrer Nahrung alles an Schadstoffen drin sein kann, zumal, wenn sie noch durchs Kochen, Backen, Fritieren, Rösten, Mikrowellen, ... traktiert, und bereits schon vorab chemischverändert wurde<sup>7</sup> Glaubt da jemand ernsthaft, einige Mikrogramm Schadstoffe im Wasser würden über alle Maßen ins Gewicht fallen?

**Anmerkung:** Ich möchte keineswegs den Wert absolut reinen, natürlichen Wassers schmälern, die Wasserproblematik und -Not der Industrieländer verharmlosen. Die vollkommene Reinheit von Wasser ist auch nicht deshalb weniger wichtig, weil alles andere ebenfalls verschmutzt ist! Die Frage ist nun allenfalls die! wie, an welcher Stelle wir reines Wasser noch bewerten sollen und mangels Vorhandensein dieses Lebenselixiers in Naturform überhaupt noch können. Das "Trinkwasser" aus den Leitungen der Industrieländer ist keinesfalls trinkbar für uns. Dort sind es neben den gelösten Gift-Stoffen aus den Rohren vor allem die absichtlich beigesezten Supergifte Chlor und Fluor, die uns jedes sogenannte "Trinkwasser" aus Leitungen vergällen. Bereits ohne jede giftige Beimengung wird jedoch Wasser schal, tot und ungenießbar, wenn es durch künstliche Rohre zu fließen hat. Wasser lebt nur im Medium Natur, stirbt, verliert seine Kraft, wird für uns, die wir uns im lebendigen Bereich der Ernährung aufzuhalten gedenken, indiskutabel, sobald es in/durch künstliche, naturferne Kreisläufe geschleust wird. Totes Leitungswasser fault und entwickelt ohne die supergiftigen "Entkeimer" zurecht eine seinen Geschmack beeinträchtigende Bakterienflora, die uns abhalten soll, es zu trinken.

**Die Schäden im Groß-Wasserkreislauf** der Erde wurden und werden durch Luftverschmutzung, Bodenversiegelung, Agrartechnik, vor allem durch Wasserlaufregulierungen, Flußbegradigungen, Sumpftrockenlegungen, Verdohlungen, Kanalisation, ... und natürlich nach wie vor durch Einleitung von Abwässern verursacht. Infolge der sich dadurch ergebenden Absenkungen des Grundwasserspiegels, sowie der deshalb sich vermehrenden Schäden durch Überschwemmungen wurde vielerorts der Boden unfruchtbar gemacht. (Scheinbare) Fruchtbarkeit heute ist also oft nur eine künstliche, durch künstliche Düngung und Bewässerung erzeugte. Abwasserkanalisation sollte eigentlich, genau wie Müllabfuhr, unterbleiben, dann bliebe der Dreck vor Ort liegen, und man wäre schnell gezwungen umzudenken, sich umzustellen, auf Reinheit zu achten oder aber im eigenen Dreck zu ersticken. Wenn man allein bedenkt, was waschende Hausfrauen unter den paracoxen Vorwand, im Namen der "Reinigung" an Giften ins Wasser schütten, wird die Schizophrenie dieser Zeit und Welt schon sichtbar Die "duftende"

**Zwischenscherz:** Interdis-Koordinator Dr. Vogelsang machte mich neulich auf Forschungen aufmerksam, die beweisen, daß künstliche Gerüche und Kosmetika Männer irritativ beeinflussen und zu Fehlpaarungen führen. Dazu mein Kommentar: Bei mir führen solche Fremd-Gerüche an Frauen automatisch zur Nichtpaarung!

Wäsche, die hernach an der Leine hängt, stinkt so penetrant, daß es uns noch hundert Meter entfernt den Atem verschlägt! Das Ober-Perverse an dieser Gifterei ist aber, daß dieser Chemiegestank in der Nase des Dekadenzlers noch wohlriechend ist!!! Wir haben es bei der Bevölkerung in den Industrieländern immer mehr mit PsychotikerInnen zu tun, die täglich und an allen Orten die Natur und sich selber mit Chemiegiften "bekämpfen". Solange hier nicht Einhalt geboten wird, ist an eine Sanierung des Wassers und vor allem Grundwassers nicht zu denken. Gewöhnliche unparfümierte Pflanzenseife ist das Äußerste, was zum Waschen nötig ist. Normalerweise genügt Handwaschung mit Wasser, Molke, Zitronensaft... oder einfach Wäsche oder Windeln in den Regen hängen. Also zurück zum Motto: "Nur Wasser ist zum Waschen da..." Der supersaubere geschneigelte Konsumbürger zählt jedenfalls bezüglich seiner Schmutzwasserproduktion und Giftemission zu den größten Umweltverschmutzern und (Chemo-)"Dreckschweinen" aller Zeiten!

Bzgl der Wasserleitungsnetze beging man unverzeihliche Fehler, die bis heute niemand eingestehen will. Wasserfernleitungen sind genauso Idiotenprojekte wie Überland-Stromleitungen. Unsere Zwangsverwaltung, die heimliche Bürokraten-Regierung, hatte damals -ich erinnere mich noch genau- zwangsweise jeden Bauern, für diesen oft ruinös, ans Wassernetz angeschlossen. Jede eigene

#### Foto

Diese handbetriebenen Wasserpumpen sind einfach und billig. Sie fördern Wasser aus bis zu 20m Tiefe. Hiesige Tiefbohrbrunnen bestehen aus perforierten in ein Bohrloch versenkten Plastikrohren. Das so geförderte Wasser ist nicht mehr "lupenrein", aber immer noch genießbar.

Detlev fördert auf Bild 2 milchige Lehmbrühe, mit der wir Pflanzen wässern (und düngen), die aber auch gut schmeckt und wohltuend wirkt.

#### Foto

Wasserquelle wurde als "unrein" bezeichnet und meistens verschüttet, damit der Wasserzins, der Rubel rollen konnte. - Heute erkennen wir diese Gauner genauer!

Doch zurück zur Frage, in wiefern Wasserverunreinigungen tolerierbar sind, ins Gewicht fallen: Mengemäßig sicherlich weniger, aber dennoch sind Unreinheiten im Wasser wesentlich spürbarer als sonstwo, und, gerade weil sie in geringsten Konzentrationen vorkommen, oft wirksamer als die Grobvergiftungen von anderswo her. Der Grund ist, weil Wasser für unser Körpersystem auch als **Übermittler von Informationen** fungieren kann, auf die unser System dann direkt, unmittelbar reagiert. Man kann also dem Körper mittels besonders "geladenem" Wasser bestimmte Informationen zuspiesen, die mit der Wirklichkeit gar nichts zu tun haben brauchen, und in der Folge genau jene kalkulierbaren Reaktionen entlocken, die gerade gewünscht sind. (Prinzip der Homöopathie, "Levitiertes" Wasser, "Grunderwasser",...) Mit solchem "Zauber" sind jedoch nur scheinbare Heilungserfolge zu erzielen, die mit unserem Verständnis von Heilung nichts zu tun haben, weil dabei nur die gerade am Abbau von Giften beteiligten Mikroorganismen durch eben jene Fehlinformation genarrt werden bzw. ihre spezifische Erbinformation falsch an den Nachwuchs weitergeben, und dieser dann quasi an "Fehlprogrammierung" eingehen muß. - Heilung in unserem Sinne ist nur durch echte Erneuerung und Regeneration, durch ein wirkliches Ablegen des alten Körpers, des "alten Menschen" zu erreichen, wobei sich niemand am Durchleiden seiner Fehler und Falschheiten (Vergiftungen auf Körperebene) vorbeischieben kann. Wir kümmern uns also nicht um irgendwelche **Wunderwässer**, sondern schauen uns in der Umgebung um, ob da nicht irgendwo eine Quelle zugänglich ist oder wieder gegraben werden

kann, aus der wir täglich, mindestens aber einmal die Woche unseren Wasservorrat in Tonkrügen holen können. Um die Herren von den Ämtern kümmern wir uns keinen Deut mehr, seit diese uns mit dem Leitungswasser betrogen haben, auch weil wir wissen, daß Wasser keinesfalls die Vergiftungs-Hauptlasten ausgehen. Auch mit den erwähnten "feinstofflichen Informationen" unseres Wassers kommt unser Körper nach und nach klar. Er läßt sich erstens nicht ewig narren, und zweitens sind uns die "Schwingungen" der Supermärkte und ihrer von "Tier" abgesegneten Flaschenwässer nicht unbedingt lieber.

**Anm.:** Manche Symbol zeiche" des "Tiers 666" erinnern mich wirklich schon fast an Gebete. So z.B. der Computer-Ruf "www...com". Da der Zahlenwert von "W" eine 6 ist, kann dieser Ruf bereits als moderne satanistische Beschwörungsformel betrachtet werden, besonders, wenn man "com" mit dem gleichlautenden "komm" gleichsetzt. Ebenso zeigen auch die "SatAn"-Aufschriften auf den Satellitenschüsseln, was und wer empfangen wird.

Da unbewegtes Wasser seine Kraft und Spannung verliert, wäre es am idealsten, immer nur frisch, direkt an der Quelle zu trinken. Doch werden wir die Lagerung von einigen Tagen in Glasflaschen oder Steinkrügen sehr wohl noch verkraften können.

Weitere Wasserquellen, allerdings nicht überall so vorteilhafte (saurer Regen), bieten **Regenwässer**, die man ja einfangen, sammeln kann, und die, besonders nach längerem Regen besser werden, **Brunnen**, die da und dort noch nicht stillgelegt wurden, aber auch kleine, **offene Wasserläufe**, die durchaus trinkbar werden können, sobald sie genügend weit unverfälscht fließen können. In Notfällen kann man Wasser auch selbst nachreinigen, indem man es, z.B. durch eine Lage Feinsand, selbst filtert. Freilich haben die Nachkriegsgenerationen unzählige kaum oder nicht abbaubare Stoffe produziert und an die Umwelt abgegeben. Die Zivilisierten waren und sind zwar Meister im Wegzaubern und Verschwinden lassen all jener Mißproduktionen wider Gott und die Natur, doch irrt gewaltig, wer glaubt, daß all dieser Schrott und Müll aus der Welt wäre und aus der Welt zu bringen ist. Es gab und gibt nie echte "Entsorgung" oder Klärung, sondern man ließ und läßt die Gifte heimlich irgendwo "versickern" und verschwinden!

Ich möchte Ihnen hier bzgl Ihrer Trinkgewohnheit auch nicht Ihre geliebten **Flaschenwässer**, etwa von den französischen Gebirgsquellen, vermiesen. Ich würde echte, nicht sterilisierte Quellwässer aus aller Welt ebenfalls trinken. Es geht hier eher um ein gewisses Umdenken und sich neu orientieren, und ich möchte Ihnen doch, trotz aller Umweltvergiftung, ein wenig die anezogene Scheu vor **natürlichen Gewässern, Bächen, Seen, Flüssen...**, und vor allem vor eigenen **Brunnen** und Quellen nehmen. Die Verwaltung und gewisse Interessenten im Hintergrund sind schnell bei der Hand mit ihrem Schild "Kein Trinkwasser"! Aber jedes Tier trinkt schließlich bis heute aus natürlichen Quellen, - und lebt sogar in Deutschland immer noch!

#### **Zu vermeiden sind alle Wässer, die**

- sterilisiert, entkeimt wurden
- künstlich angereichert mit Kohlensäure anderen Stoffen sind.
- durch längere Wasserleitungen flößen oder irgendwelchen Mineralien oder

**Erlauben Sie mir noch eine kleine Anmerkung:** Das vielerorts durch Leitungen fließende angeblich trinkbare Wasser, das uns die Behörden anstelle des uns verbotenen eigenen Wassers bescherten, wurde übrigens z.T. bereits mehrmals "aufbereitet", d.h., es floß bereits mehrmals durch Waschmaschinen, lebendige Organismen (Menschen, Tiere), Fabriken ... und wurde danach wieder technisch und chemisch "aufbereitet". Selbst wenn man davon absähe, daß Fernleitungswasser Totwasser ohne Lebens(=Oberflächen-)Spannung ist, ist es kaum denkbar, daß durch Aufbereitung alle Spuren und Informationen gelöscht werden können. Und, wie gesagt, die Zusatzgifte Chlor, Fluor und Jod, die im faulenden Wasser Bakterien (die übrigens entstehen, um Verunreinigungen, verursacht durch den Rohrdurchfluß, abzubauen) töten, töten auch das Protoplasma Ihrer Zellen!

in/aus irgendwelchen Maschinen, mit irgendwelchen Methoden "verzaubert", transformiert, verrührt, infiziert, informiert, manipuliert, ... wurden.

Es gibt in der Natur aus unserer Sicht betrachtet keine toten, "anorganischen" Stoffe, und auch die Mineralien im Wasser sind Lebensformen einer untersten Stufe, die für unseren Körper gut und nützlich, und in geringer Menge aufnehmbar sind. Mineralien aus Gesteinen sind ganz klar erkenntlich natürliche Dinge, wogegen der Abrieb aus Metall- oder Plastikrohren, sowie deren Gestalt und Form widernatürlich, und daher giftig bzw lebensfeindlich ist. Wir werden es im Naturbereich also halten wie das Huhn, nämlich einfach das natürliche Wasser trinken, das uns schmeckt, und uns auch nicht um die gefürchtete "Verkalkung" kümmern. Bei unseren Trinkmengen ist da nichts zu befürchten. Solche Sorgen haben allenfalls chronische Biersäuerer, deren "aus reinen Felsenquellen" hergestelltes Gebräu, das diese ja in Unmengen täglich sich reinschütten, tatsächlich beträchtliche Kalkmengen mitliefern kann.

Bier ist ein Sud- bzw. Braugetränk, scheidet also bei unserem Lebens-System ohnehin aus.

### Fotos

**Eva schöpft Quark in Käseformen.** *Die* abtropfende Molke trinken meistens unsere Hühner. Wir verwenden Molke (und Milch) auch zum Quellen von Getreide. Im Vordergrund sieht man einen steinernen Gärtopf, der zur Wärmedämmung in Stroh eingebettet ist. In diesem Schutzgefäß erhält sich die Milch von selbst warm und dickt sehr gut ein.

### Fotos

**Thomas beim Hüten der Kühe.** Rahmona (mit Kalb) und Sana am Wegesrand. Es gibt enorm viele Flächen, die nicht mit Maschinen gemäht werden können. Wenn wir da nicht mit der Sense oder zum Hüten kommen, spritzen die Einheimischen diese Flächen neuerdings mit Herbiziden ab, nachdem das Abbrennen inzwischen verboten wurde.

**P.I.F.R.S.** = Paradies-Insel-Familie-Reinhold Schweikert.  
**Ö.P.L.G.S.** = Ökologisch-praktische Lebens- und Geistesschule.

**Postanschrift:** Ap.III/ P-7320-999Castelo de Vide Portugal. **Telefon-Durchwahl:** 00351 245 992419

Für jeden übersandten Betrag in Ihrem Brief erhalten Sie weitere P.I.Systemschriften, telefonische oder schriftliche individuelle

Beratung, nötige Verbindungen oder andere Leistungen. Durch Nicht- oder Unterbezahlung schädigen Sie uns!

**Bankverb.:** PGA Stuttgart(600 100 70) Nr.2882 12-701

**P.I.System/ Nahrung & Leben/ Nahrung von Tieren**  
**Themenbereiche:**

Anleitungen, natürliche und Eiern, Paradiesgartenaufbau, zeitbedingte Themenbereiche:

Haltung und Pflege von Nutztieren, praktische Verarbeitung von Milch, Honig u diesbezügliche Irrtümer und Fehler.

**P. I.System-Querverbindungen:**

Systemteile Ökopraxis, Psychopathologie und Selbsteinkreisung bei Neusiedlern, Natural Farming, Das Narrenzeitalter (Neufassung) u.a.m.

**Zusatzliteratur:**

Zu diesem Thema wirklich passende Literatur und Anweisung ist derzeit am Markt nicht erhältlich. Der letzte, der noch umfassende praktische Anleitungen zur Selbstversorger-Landwirtschaft bot, war meines Wissens John Seymour. Der berücksichtigte freilich noch nicht unsere neuartigen Methoden und Verhältnisse, die sich erst bei und aus natürlicher Ernährung und wirklichem Naturleben ergeben. Auch die Permakultur-Erfinder aus Australien können aus unserer Sicht unsere Breiten nichts Passendes bieten, da außerdem auch sie und aus dem Kochtopf degenerativ leben, und deshalb bisher der Lage waren, paradiesische Öko-Systeme für Menschen und aufzubauen. und vor allem für Fleischesser sind nicht wirklich in Tiere zu entwerfen

Text-Zitat zu "Findhorn" aus Johannes Rothkranz: "Die kommende Diktatur der Humanität" (Die vereinigten Religionen der Welt im antichristlichen Weltstat) S. 113.

**Lebensnahrung von Tieren:**

**Tiermilch und deren Produkte:**

Erhältlich ist auf dem Markt hauptsächlich Kuhmilch, seltener Ziegen- und Schafsmilch, gelegentlich Stuten-, im Süden auch Eselsmilch. Der Großteil aller über den Handel käuflichen Milch wird allerdings pasteurisiert, homogenisiert und inzwischen oft zu untragbaren Preisen gehandelt, sowie gelegentlich sogar (z.B. für Kuren mit Stutenmilch) verschickt. Besonders Ziegen- und Schafsmilch wird infolge allgemeiner Verknappung und Not an diesen Nahrungsmitteln immer teurer, und wer nicht selber Milchtiere halten kann oder will, dem bleibt meistens nur Kuhmilch, die ja bisher noch in Massen "produziert" werden konnte.

Rohmilch durfte unter gewissen behördlichen Schikanen noch ab Hof verkauft werden. Die Bauern hatten besondere Hygienevorschriften zu erfüllen und mit einem Schild darauf hinzuweisen, daß vor dem Verzehr abzukochen ist. Wie sich diesbezüglich die Gesetzeslage im Zuge der allgemeinen Seuchen- und Bazillenhysterie noch entwickeln wird, kann ich nicht wissen. Es scheint jedoch, daß die hygienisch-sterilen "Kämpfer gegen das Leben" im Begriff stehen, uns nicht nur Rohmilch, sondern der Milch überhaupt zu berauben, indem sie feldzugartig "BSE-" oder "MKS-Kühe" abzuschlachten beginnen, sowie anderweitig dafür sorgen, daß unsere Tiere nicht mehr gesund bleiben bzw werden können. Etwa durch

"Wanderverbote", durch die Tiere nicht mehr frei ausgetrieben und geweidet werden, so daß sie sich in der Natur, auf den Weiden gesunden können, oder aber durch die berühmten "Impfungen", bei denen dann schizophrenerweise genau die Bazillen, vor denen man sonst so panikartig flieht und wegen derer man tonnenweise mit Desinfektionsmitteln die Welt vergiftet' injiziert werden! - Es ist nachweisbar, daß viele "Seuchen" vorwiegend durch (aktive) "Impfstoffe" verbreitet wurden! Wenn die Verantwortlichen für all diesen und anderen Unsinn dieser Zeit nicht in der totalen Überzahl bzw durch ihre finanzielle Macht dominant wären, mithin ja die gesamte zivilisierte Welt umfaßten, würde ich inzwischen dafür plädieren, sie und ihr Problem des gemeingefährlichen Irreseins psychiatrisch zu betrachten.

Doch zu den Tieren: Wir müssen uns damit abfinden, daß die derzeit in den Ställen stehenden Tiere genauso wie die sie umgebende Zivilisation ausnahmslos krank sind. Es kann dies infolge massiver Fehlhaltung und Fehlernährung gar nicht anders sein. Das Kranksein von Tieren und Menschen wäre auch gar nicht so schlimm, sondern sogar sehr lehrreich. Schlimm hingegen ist die unnatürliche Behandlung, die Unterdrückung von Krankheit un jeden Preis seitens der Pharmaindustrie und ihren ärztlichen Helfern, durch die eben Gesundung, dh die Überwindung von Vergiftungen bzw Ausscheidung von dekadentem Zellmaterial und damit Regeneration, Erneuerung direkt verhindert wird! All diese giftspritzenden Weißkittel "verhindern" zwar Krankheits-Symptome, fördern jedoch in Wirklichen die dekadenten Zustände mit dieser ihrer Übertünchungstechnik, so daß wir zuletzt nur noch hochdekadente Organismen vorfinden, denen am Ende der Vergiftungsspirale kein Mittelchen mehr "helfen" kann, weil sie buchstäblich in sich zusammenfallen. Ohne das Durchleben von Krankheit ist keine Gesundheit zu erzielen! Krankheit ist vielleicht ein Schande, weil sie eben darauf hinweist, daß irgendwo etwas nicht stirmt in Sachen Natur-Ernährung und -Leben, aber sie darf nicht länger übertüncht, kaschiert und quasi verboten werden nach dem Motto: Wer Krank wird muss gift schlucken, oder sich mit Strahlen beschießen, oder was wegseienden lassen!! Gerade in den auftretenden Bakterien und Viren finden wir ausserdem die Heilmittel in Form der jeweils notwendigen Abbauorganismen!

**Berichtigung:** Genauer betrachtet sind Mikroorganismen noch keine Heilmittel, sondern quasi die Müllmänner oder Aufräumarbeiter des Körpers. Aktive, echte "Heilmittel" sind alle naturrechtlich angebauten vollwertigen Nahrungspflanzen und deren Samen und Früchte, sowie gute Milch, Eier, Honig usw. Passive Heilmittel würde ich frische Luft, Sonne, Natur,... also die Abwesenheit technischer Vergiftung und Verstrahlung, der Zivilisation nennen. Erst wenn diese aktiven, echten Heilmittel vorhanden sind und daraus neue Körperzellen aufgebaut werden können, können Mikroorganismen Altes, Dekadentes, Krankes abbauen.

Es ist mir schon klar, daß etliche vielleicht diese oder jene Rohmilch meiden würden, wenn z.B. angegeben würde, daß sie Tuberkulose-Bakterien enthält. Es sind dies diejenigen, die befürchten, daß diese Bakterien in ihrem Organismus Nahrung finden, eine Ausscheidungskrankheit hervorrufen könnten, also diejenigen, die lieber weiterhin mit ihrer Sucht, Falschheit, Defizienz weitermachen wollen! Nun gut, sollen die vor ihrer Entdeckung durch die Bakterienpolizei flüchten. Kriminell wird die Sache aber eben dann, wenn aufgrund dieser Feigen und Falschen das essentielle, höchstwertige Nahrungsmittel Rohmilch für alle, bis hin zu den kleinen Kindern gestrichen wird!

Dennoch läßt sich nicht generell jedes Krankheits-Bakterium in der Milch so wegdeuten und entschuldigen. Es muß uns allen klar sein, daß, sobald z.B. Kühedenaturierte Nahrung in irgendeiner Form bekommen, sie diese auch wieder in der Milch abgegeben. Wie beim Menschen entstehen durch Krankheitsunterdrückung auch beim Vieh Dekadenz und

Altlasten. Die geeimpfte oder medikamentisierte Kuh, die wir kaufen, wird, sobald diese betrügerischen Kaschierungsmittel von Fehlernährung und -haltung weggenommen werden, beginnen, ihre Altlasten in Form von Krankheiten auszuschleiden. Diese Ausscheidungs-/Krankheitsverläufe finden sogar bevorzugt dann statt, wenn die Kuh natürlich und gesund lebt, bestes Futter in Mengen frißt, weil eben nur dann ihr Organismus diese nötigen Reinigungsoperationen vornehmen kann. Wenn nun etwa eine solche Kuh ihren "Dreck" gerade über die Milch rausputzt, dann werden wir diese Milch nicht unbedingt trinken wollen. Der Grund ist jedoch dann nicht der, daß wir uns vor den Bakterien fürchten, sondern der, daß wir einfach nicht die Ernährungs- und Haltungs-Sünden, die unser Vorhalten an dieser Kuh beging, ausbaden wollen. Dekadenzkost, und darunter ist auch jegliches denaturierte, erhitzte Futtermittel zu verstehen, führte nicht nur beim Menschen, sondern auch bei allen Nutztieren zum Aufbau dekadenter Körpersysteme. Von dieser Tatsache müssen wir heute ausgehen! Was wir **wollen** und was wir noch können ist also in dieser unserer Zeit ohnehin zweierlei, denn die besagten Schäden sind ja so gut wie im gesamten Tierbestand zu finden. Wir können sie noch nicht einmal in der ersten Nachfolgegeneration gänzlich auslöschen, weil ja das Kalb auch noch zumindest einen Teil seines Körpers aus der noch reichlich defizitären Milch seiner Mutter aufbauen muß. Die Reinigungskrisen werden freilich bei natürlicher Haltung in der zweiten Kuh-Generation schon wesentlich geringer und harmloser, deren Milch umso besser, vollwertiger und reiner. Wir können auch nicht einfach auf die Milch dieser Tiere verzichten! Wer das glaubt, der kennt noch nicht die Fehler aller anderen Nahrungsmittel! Der "Veganer" ist keinesfalls besser dran, denn die Pflanzen, die auf den heutigen Böden wachsen, sind genauso oder sogar noch dekadenter und mangelhafter. Mangelhafter ist Pflanzenkost allein schon deshalb, weil eben pflanzliche Nahrung in sich bereits von geringerer Wertigkeit ist. Wenn heute bei den Tieren deren durch Kunstfutter, künstliche Vitamine und Medikamente verursachte Dekadenzgrad durch Impfungen vertuscht wird, so sind es bei den Nahrungspflanzen die Spritzmittel, die dafür sorgen, daß das minderwertige, künstlich, durch Kunstdünger zwangs- und fehlerernährte Mangelgemüse "optisch rein" auf ihren Tisch kommt. Normalerweise hätte die natürliche Ordnung dafür gesorgt, daß Sie solche Dekadenzkost nicht ernten können, indem "Schädlinge" die nichtswürdige, krankmachende "Ernte" übernommen hätten! Sie sehen also, daß wir mit Vermeidungstaktiken nicht mehr weit kommen. Wir müssen ernten, was wir gesät haben! Wir müssen uns daran gewöhnen, mit den Krankheiten von Mensch, Tier und Pflanze zu leben, sie richtig zu verstehen als Hinweise auf noch zu behebbende Mißstände. Und wir müssen schleunigst versuchen, die derzeitige Vertuschungspraxis, also die Medikamente, Impfungen, Spritzmittel,... sowie die denaturierten Futtermittel abzusetzen! Abgesehen davon, daß es sich hierbei um Betrug handelt, weil Gesundheit vorgegaukelt wird, wo längst schon keine mehr ist, nähern wir uns mit dieser selbstbetrügerischen Lüge immer mehr einer endzeitlichen, totalen Kollabierung aller unserer grundlegenden Nahrungsquellen und Organismen, gegen die dann kein Mittelchen mehr helfen kann! Was unseren Pflanzen und Tieren geschieht, wird auch uns geschehen!

Beginnen wir mit der echten Heilung und Überwindung der Dekadenz, die dann erfolgen kann, wenn wir beginnen, Krankheiten nicht mehr zu bekämpfen, sondern zu durchleiden! Rohmilch und deren Produkte werden uns also trotz allem auf diesem Wege der Reinigung und Erneuerung immer beste Hilfen ergeben. Und Milch kann sogar von kranken bzw einen Gesundungsprozeß durchlebenden Tieren infolge ihrer dann vermehrten bakteriellen Übertragungseigenschaften vor allem für denjenigen Menschen wertvoll sein, der unter ähnlichen oder gleicher (Umwelt-)Beinträchtigungen wie diejenigen vom Tier erlittenen lebt oder ißt.

Wer im Übrigen darauf aus ist, die Bakterienflora der Milch zu beseitigen, zu löschen, der verfallt nicht länger auf die Idiotische Idee, Milch abzukochen, sondern der lasse Milch säuern! Durch Milchsäureeinwirkung, etwa bei der Kefirbereitung, wird die gesamte Bakterienflora der Frischmilch radikal vernichtet bzw verwandelt.

- Wir erkennen übrigens auch wieder in Sachen Pasteurisierung die, je nach Betrachtungsweise, geisteskranken oder satanischen Manipulationen der Psychotiker, die aus "Gesundheitsgründen" Milch abkochen oder "sterilisieren", damit und dadurch aber ein "Lebensmittel" erschaffen, mit dem man selbst einen Ochsen umbringen kann! - Die Giftigkeit erhitzter Milch kann selbst dem Uneinsichtigen leicht bewiesen werden, indem man etwa ein Kalb ausschließlich mit pasteurisierter/homogenisierter oder gar ultrahoch erhitzter Milch füttert. Es erkrankt und stirbt innerhalb kurzer Zeit!

Für den der weiß, daß der Entzug von natürlicher Rohmilch einer der heftigsten Schläge

**Anmerkung:** Weitere Haupt-Gesundheits-Vernichtungsschläge bestanden z.B. in den Vorschriften zur Isolierung von Wohnhäusern (Bauvorschriften), womit den Deutschen quasi die Frischluft gesetzlich entzogen wurde, oder aber im Betrieb von Mikrowellen-Sendern (Fernsehen, Radar, Mobilfunk,..), durch die die gesamte Bevölkerung einem Dauer-Strahlen-BeSchuß ausgesetzt wird.

gegen die Volksgesundheit in diesem Jahrhundert war spotten spotten solche Verordnungen zur "Entkeimung" von Rohmilch jeder Beschreibung. Ein Glück ist, daß sich unser französischer Nachbar noch nicht von den hiesige" Bürokraten (Stand 99) in die Knie zwingen ließ, also nach wie vor Rohmilchprodukte produziert und auch auf dem deutschen Markt anbietet. Wie lange das noch erlaubt ist, wissen wir nicht. Die Qualität der importierten sowie inländischen Käse ist für uns aber meistens unzureichend. Fast alle Tiere werden ja fehlerernährt und medikamentös oder per Impfung scheingesund bzw dekadent erhalten. Einige Hauptfehler, die noch bei der Milchverarbeitung selber gemacht werden, möchte ich im Folgenden nennen:

#### - Baktofuge:

Bakterienzentrifuge zur "Reinigung" der Rohmilch von Bakterien. Da in Großbetrieben stets Mischmilch vieler Kühe bzw. unzureichender Qualität verarbeitet wird, versucht man, Bakterien mit hochtourigen Zentrifugen auszuschleudern. Dies geschieht auch deshalb, weil man glaubt, stets gleichbleibende Käse erzielen zu müssen. (Durch Zugaben von Kulturen) Durch diese Prozedur wird Milch ebenso wie beim "Homogenisieren" (mit 200 Atü gegen heiße Stahlplatten spritzen) in ihrer molekularen Struktur zerstört. In wiefern und ob die anschließende Käsereifung diese Zerstörung wieder ein wenig reparieren kann, ist sehr fraglich.

**Anmerkung:** Wir wollen nicht, daß Milch von irgendwelchen Bakterien "gereinigt" wird, schon gar nicht auf eine solche, schädigende Weise. (baktofugiert mit 6000 U/min). Alle Bakterien sind für uns und unseren Körperreinigungsprozeß sinnvoll, nötig, sogar wichtig, unerläßlich. Beim Gesunden(den) unserer Art kann durch Rohmilch selten Schlimmeres als ein wenig Durchfall ausgelöst werden, solange diese nicht in Übermengen genossen wird. Beim Schwerkranken (=Schwervergifteten) ist es einerlei, durch welche Viren, Bakterien oder sonstige Mikroorganismen er letztendlich angegriffen wird. Etwas kommt irgendwann immer auf ihn zu, da gibt es kein Entkommen. Am gefährlichsten für das Leben des sich permanent vergiftenden Zivilisierten ist sogar generell die Nichtanwesenheit bestimmter



Mikroorganismen (Viren, Bakterien) über einen längeren Zeitraum, weil sich dann und dadurch enorme Giftlasten aufstauen können. Kommen zuletzt dann doch noch Abbauorganismen zum Zug, kann die Entgiftungsreaktion (Krankheit) tödlich verlaufen. Ähnliches geschieht ja, wenn infolge ständiger "Abwehr" von Krankheit durch Pharma-Gifte (oder anderer Entgiftungs-Verhütungstricks) keine Bakterien mehr zum Entgiftungs-Einsatz kommen können. Zuletzt zerfallen dann aufgrund der dekadenten Zellsituation einfach die Körperzellen des Entarteten. Die medizinische Fachwelt spricht dann bei diesen Endzusammenbrüchen auch richtigerweise nicht mehr von "angreifenden Bakterien oder Viren", sondern von "Prionen", die den Zerfall von Eiweißen auslösen sollen, ohne freilich im Grunde zu begreifen (zu wollen), daß es sich bei diesen zwangsweisen Folgeerscheinungen um eine Art Folge- und Endgericht ihrer pharmazeutischen Behandlungsweise im Verbund mit völlig naturwidrigem Leben und Essen handelt. Es ist hier auch gar nicht nötig, sich all die neuen Namen von Krankheiten, "gegen" die man dann zwar immer noch verzweifelt versucht, zu "helfen", aber nicht mehr helfen kann, weil man die allein hilfreichen Lebensgesetze nicht kennt bzw kennen will, anzuhören. Es ist völlig wurscht, ob die letztendliche tödliche Kollabierung des Entarteten und Fehlbehandelten Aids, Hepatitis C, BSE, Creutzfeld-Jacob oder aber Heuschnupfen genannt wird. Bereits schon diese Krankheitsnamen sind raffinierte Augenwischerei und (Selbst-)Betrug, mit der/dem man sich an die Märchen von der unverschuldeten, aus heiterem Himmel hereinbrechenden Krankheit klammern will und vorgibt, daß der Patient sich nun zuletzt leider eine unheilbare, neue Krankheit "gefangen" hat. - Daß der Endzusammenbruch freilich die unausweichliche Folge und Quittung einer ganzen Kette von lebenslangen Zuwiderhandlungen gegen die Gottes- und Naturgesetze ist, kann man so sehr schön vertuschen.

In obigem Zusammenhang erklärt sich übrigens auch, weshalb z.B. Naturvölker durch die jeweils erstmalige Einschleppung von Grippeviren reihenweise ausgelöscht werden konnten, und weshalb bestimmte Impfungen (solche, die tatsächlich ein Nichteingreifen der entsprechenden Bakterienstämme bewirken, also "passive") so gefährlich sind. Sie provozieren zuletzt genau die Krankheit (oft auch im schleppenden, chronischen Verlauf), gegen die sie wirksam sein sollten oder bewirken eine Verlagerung der (Stau-)Giftwirkung auf noch gefährlichere Bereiche (Erbanlagen, Gehirn- / Psyche) mit den heute sogar bei im Übrigen naturnaher Tierhaltung deutlich sichtbaren Folgen: Erhöhte Geburtenrisiken, Komplikationen bei der Aufzucht von Nachwuchs, verminderte Fruchtbarkeit, Degeneration der Rassen....

Es ist für uns ein Jammer, mitansehen zu müssen, wie den hiesigen Naturtierhaltern (Portugals) gesunde Tiere per Zwangsimpfung der Irrtumsmedizin umgebracht, gesunde Rassen ruiniert werden. Nach jeder Impfserie verenden einige Tiere Viele Jungtiere verlieren nach der Impfung ihre Lebenslust und Energie. (Impfdeppen) Das alles geschah hier vor der Zwangsimpferei nirgends! Es wird Zeit daß die Impfzwang-Ausübenden zur Rechenschaft gezogen werden. Erst dann hört dieser planmäßige Irrsinn und Betrug zum bloßen Geldgewinn einiger Giftproduzenten auf!

Des weiteren kann hier vom aufmerksamen Leser ebenfalls verstanden werden, weshalb die von uns so genannten (Eiweiß-)Mangelrohkost- oder andere Heil- und Diätsysteme, bei denen Ausscheidungsfunktionen durch Nicht- oder Unterernährung oder auf andere Weise blockiert werden, zuletzt ebenfalls gefährlich werden können. - Weil sich eben auch dabei Giftlasten (nur unter zivilisierten, giftigen Bedingungen) in kritischen Mengen anhäufen können, die stets persönlichkeitsverändernde Wirkung haben, sowie dann beim Abbau durch Mikroorganismen gefährlich erscheinende, akute "Krankheits-Bilder" entstehen lassen können.

- **Hierzu ein kleiner Beweis meiner Thesen:** Nehmen wir einen typischen, sofort sichtbaren Auslöser von Entgiftungs- bzw. allergischen Reaktionen, zum Beispiel einen Insekten- oder Bienenstich. - Für den fast automatisch und zwangsweise mit Gift vollgepackten Zivilisationskranken kann ein solcher heftige Schwellungen und Schmerzen auslösen (nicht verursachen!) oder sogar tödliche Folgen haben, indem die Reizwirkung des Stiches heftige Ausscheidungsreaktionen auslöst. Wird der Kranke bzw. Vergiftete jedoch mehrmals im Verlauf von Tagergestochen, so nehmen Schwellungen und Schmerzen immer mehr ab, weil jedesmal ein Weniger an Giftentladungen entlockt werden kann. Man könnte diesen Vorgang eine echte, natürliche Impfung nennen.

- Wenn gleich auch Bienengift sicherlich nicht in der Lage ist, auf diese Weise alle Giftarten abzubauen, so ist doch bekannt, daß für Imker (die sich stechen lassen) z.B. das Gebrechen "Rheuma" quasi nicht mehr existent ist, und daß jene sehr oft hohes Alter bei bester Gesundheit erreichen.

Doch weiter: Wird nun z.B. ein Fastender oder von uns so genannter Mangelrohköstler gestochen, so zeigen sich auch bei diesem kaum Folgen eines Stiches, also nur schwache Entgiftungsreaktionen. Das ändert sich schlagartig, sobald dieser Eiweiß-"Power"-Rohkost zu sich nimmt. Der zivilisatorische Eiweißkasket lastet daraufhin natürlich alle Schuld an seiner Schwellung, oder seiner dicken Zahnwehbacke dem "bösen Käse" an. Dabei brachte die Powerkost den Organismus lediglich wieder einmal in die Lage, Altlasten loszuwerden. (Neues Eiweiß rein, altes raus!)

Die vermehrte Reinigungs- bzw. Ausscheidungsleistung von Milchprodukten nicht nur durch leichtverdauliche Eiweißbausteine, sondern sogar noch zusätzlich durch enthaltene Bakterien und Mikroorganismen ist also in Wirklichkeit ein Beweis ihrer hohen Wertigkeit und Lebendigkeit!

Wird nun hingegen ein Aspirant unserer Schule, unseres Ernährungssystems durch einen Stich zu Reinigungsreaktionen gereizt, dann zeigen sich nur noch so lange Schwellungen, als bei diesem der Reinigungsprozess nicht fortgeschritten ist, einerlei, ob er nun viel Käse isst oder nicht.

In der Praxis des Alltags sind allerdings meistens auch noch viele unerkannte Vergiftungsquellen wirksam:

- Einige der Nahrungsmittel eines Rohkosthaushalts sind vielleicht noch teilweise entwertet und defizitär, weil man zukaufen muß oder selbst zu fahrlässig oder unfähig bei der eigenen Nahrungsgewinnung ist.

- Oder man atmet über Nacht Feinstäube aus unnatürlichen Wohnungseinrichtungen, Decken, ... ein. Es ist de facto kaum möglich, in einem Zimmer vergiftungsfrei zu schlafen oder sich zu entgiften.

Irgendetwas hat der Körper fast immer zu regenerieren, zu reparieren, weshalb es nicht unnatürlich ist, wenn Sie nach Milch(produkte)genuß Schleim produzieren, der übrigens unbedingt ausgespuckt, niemals runtergeschluckt werden sollte! - Ob Schleimauswurf oder Stichschwellung, das ist eigentlich einerlei. Solange die körpereigene "Selbstwaschanlage", Ärzte nennen wohl etwas ähnliches "Immunsystem", funktioniert, und nicht durch irgendwelche Vermeidungstricks eines Reinigungs- und auf psychischer Ebene Bußwilligen ausgeschaltet wurde, ist Ausscheidung auf jede erdenkliche Weise nur recht und billig.

Solche Zusammenhänge lassen sich freilich in der naturfernen Kunstwelt der Zentren kaum beweisen, oft nicht einmal beobachten, weil dort Regenerierte, die ja trotz massivem Milch- und Käsegenuß keinerlei Output-/Entgiftungs-Symptome mehr zeigen, infolge der allgemeinen Durchseuchung und Umweltvergiftung nicht mehr vorkommen können. Man befindet sich dort leider immer noch, und wohl bis zum bitteren Ende, auf der Stufe der Irrtümer Pasteurs, die zwar für die Pharmaindustrie äußerst gewinnträchtig sind, jedoch für jeden (Sucht-)Freien eindeutig als Lügen erkennbar sind. Wären Pasteurs Thesen bzw. seine damit ausgelösten Bakterienängste begründet, wären also die bösen Bakterien und Viren tatsächlich die Schuldigen an Krankheiten und Seuchen, dann müßten ja steril gehaltene, steril ernährte Menschen gesund bleiben. Das Umgekehrte ist aber der Fall! Gerade jene sterben relativ schnell unter großen körperlichen Leiden und psychischen Defekten, während irgendein Hinterwäldler sich jeden Tag im Mist all seiner stets teilweise "kranken" Tiere buchstäblich baden kann, ohne daß ihm im Geringsten anderes als kernige Gesundheit daraus entsteht! Haben die Modernen, die Seuchenpaniker um BSE und MKS, die jetzt an den Grenzen Autoreifen desinfizieren denn völlig vergessen, wie gesund und vor allem baubiologisch heilsam gerade Kuhmist ist? Angeblich sollen Kuhmistbauten sogar Radioaktivität abhalten. Auch die Bienen wissen wohl, weshalb sie in mit Kuhmist verkittete Beuten sehr gerne einziehen! Wann wird endlich diese "Mammutlüge" von den bösen Bakterien entlarvt?

Das Stoppen von Entgiftungen, das die Arztwelt ja prinzipiell als Heilung mißdeutet und mißverstet, kann eigentlich allerhöchstens dann als sinnvoll betrachtet werden, wenn ohne dieses das Leben des Betroffenen unmittelbar in Gefahr gerät. Lebensbedrohliche Komplikationen können sich jedoch schon bald kaum mehr ergeben, wenn auf lebendige Nahrung und Naturleben umgestellt wird. Prinzipiell sollte es dann dem Körpersystem überlassen werden, wann, wo und wie stark es entgiften will.

**Zur Milch-** Natürlich müssen Sie bei allen nicht naturrichtig erzeugten Milchprodukten auf der Hut sein, damit rechnen, daß die darin enthaltenen Bakterien und Viren nicht nur Giftdepots aus ihrem Körper abbauen, sondern daß etwa bereits die Milch oder verfälschte Käse auch selbst minderwertiges Material enthalten, und dann aktiv krankheitsauslösend sein können.

### **Im Folgenden nun einiges zu den Verfälschungen von Milch und Produkten:**

**Tierisches/künstliches Lab:** Auch wenn nur einige Tropfen beigegeben werden, ist es für den sensitiven Menschen doch unangenehm zu wissen, daß ein Sekret aus den Mägen geschlachteter Tiere eingesetzt wird, ein mit Metallsalzen konserviertes oder anderweitig im Laboratorium (gentechnisch) erzeugtes Gerinnungsmittel eingesetzt wird. "Bio"-Erzeuger verwenden meines Wissens oft bakteriell erzeugtes Lab, das auf Schimmelpilzen gezogen wird.

**- Verwendung von falschem Salz:** Meistens werden handelsübliche Koch- bzw Siedesalze verwendet, die nicht selten jodiert oder gar fluoriert sind, was sehr unangenehm und schädlich für uns ist, die Käse für uns ungenießbar macht.

**- Zu hohe Temperaturen:** Die meisten Hart-, aber auch bereits Schnittkäse werden bei der Herstellung über 40°C erhitzt. Der Herstellungsprozeß sieht ein "Bruchbrennen" vor, bei dem diese somit zu Unrecht bezeichneten Rohmilchkäse oft bis zu 65°C oder noch höher erwärmt werden. Temperaturerhitzung über 40 Grad Celsius ist jedoch in Sachen Milch an keiner Stelle zulässig! Besser wäre es, sogar 38 C nicht zu überschreiten.

- **Falsche Milcherwärmung:** Wer direkt auf einer Herdplatte oder offenen Flamme erhitzt ohne dabei ständig zu rühren, der bewirkt, daß die Milch dort, wo der Rand des Gefäßes heißgemacht wird, hitzeschädigt wird. Es sollte, wenn überhaupt, im Wasserbad erhitzt werden.

- **(Für uns) unerlaubte künstliche Zusätze:** Die Liste der gesetzlich erlaubten Zusatzstoffe mancher Länder ist hier lang und reicht von künstlicher Farbe, Vitaminen bis hin zu Proteinzusätzen, etwa gewonnen aus zentrifugiertem Schlachttier/Schweineblut. Es gibt hier keinen einzigen Zusatz unnatürlicher oder (schlacht-) tierischer Art, den wir dulden können. (Allenfalls mal ein paar Maden) Also auch keine Asche und keine "Starterkulturen künstlicher Art. (Manche verwenden einfach Joghurt oder Handelsquark aus pasteurisierter Milch!)

- **Manipulationen an der Milch:** Die Milch sollte so, wie sie gemolken wurde, ungekühlt, unmanipuliert verarbeitet werden, also nicht etwa per Zentrifuge entrahmt, teilentrahmt oder sonstwie präpariert oder im Fettgehalt eingestellt werden. Nichts darf mit unerlaubten technischen bzw. maschinellen Methoden weggenommen, nichts Unnatürliches, Unlebendiges zugefügt werden.

Es ist grob unstatthaft und betrügerisch, der Milch (oder auch irgendeinem anderen natürlichen Lebensmittel, z.B. Wein) auf dem "Amtsweg" irgendwelche "Verordnungen" machen zu wollen, denen sie nicht entsprechen kann! Man unterlasse all diese für uns sehr durchsichtig motivierten Verordnungen der Konzerne, etwa zum genauen Fettgehalt, erst recht zur Keimfreiheit! Milch ist von Natur aus Nährboden für alle Keime und niemals keimfrei! Lieber Hygieniker: **Milch hat nicht keimfrei, sondern roh, ganz, vollwertig zu sein!!!** Die von jedem Bauern erzeugte Milch entspricht seiner persönlichen Note. Wem diese nicht paßt, wer meint, die Tiere würden nicht optimal ernährt oder gehalten, der gehe am besten selber morgens auf die Wiese und mähe frisches Futter, anstatt nur zu meckern. Der Nichtbauer hat hier leicht reden! - All diese Verordnungen waren und sind volkszerstörerisches, verbrecherisches Gaunerwerk von Konzernen und steril-psychotischen Verwaltungsbeamten!

### **Milchverarbeitung im P.I.System:**

Die ideale Milchgewinnung und Verarbeitung beginnt natürlich bei der Tierhaltung. Derjenige, der die beste Milch der gesündesten Tiere (was nicht bedeuten soll, daß diese Tiere nicht, nie krank sein dürfen - im Gegenteil) hat, wird automatisch die besten und wertvollsten Käse rächen können. Gesunde Tiere heißen für uns in erster Linie unbehandelte, ungeimpfte, noch nie medikamentisierte Kühe, Schafe oder Ziegen, die sich in möglichst optimaler Umgebung frei bewegen und vollwertig ernähren können. (Quasi wildelebend) Solches wäre bei uns möglich, wenn wir das Waldbauerntum wieder zulassen würden, bei dem Hirten oder fest ansässige Waldbauern ihr Vieh frei im Wald laufen lassen dürfen. Mit zu großen Kuhherden wäre solches ökologisch natürl;ich nicht

**Anm.:** Große Bestände sind für den Naturbauern ohnehin gar nicht möglich, weil er ja große Milchmengen mit der Hand gar nicht ermelken kann. Ohne Maschineneinsatz würde bei den Hirtennachfolgern Abels ohnehin gleich alles wieder etwas kleiner und feiner.

überall günstig, aber sehr wohl mit kleineren Haltungen eventuell leichter Rassen, sowie mit kleineren Ziegen- und/oder Schafherden, da jene auch nichts anderes fressen als etwa die vielen Rehe, deren Bestand ja zugunsten der Milchtiere reduziert werden könnte.

- Ist jedoch diese Idealhaltung bzw. Vollwerternährung aus dem Wald oder Paradiesgarten (noch) nicht möglich, so kann man dennoch darauf zu achten, daß keinerlei Kunst- oder Fertigprodukte verfüttert werden. Also keine Futtermischungen mit zweifelhaften "Protein"-Zugaben oder künstlichen Vitaminen, keine Pillen, ... mehr. Alle Futtergetreide müssen keimfähig sein! Ansonsten gerät man in die Fänge dieser inzwischen berüchtigten Farmen-Mafia, die den Bauern Futtermittel verkauft, mit denen die Tiere erkranken müssen, und hernach, wenn sie krank sind, mit Medikamenten, Impfungen,... und neuerdings sogar kommen, um die Tierbestände tot zu schlagen und zu verbrennen!

### **Einige Futtermittel für unsere Milchtiere:**

- Alles frische und getrocknete Laub von Bäumen und Sträuchern. (Auch Nadelbäumen)

- Alle frischen und getrockneten Gräser und Kräuter. (Heu und Stroh)

- Alle Gemüse und Wurzeln, z.T. zerkleinert, wie Rüben, Kohl, Mohren, Kartoffeln (roh).

- Alle Früchte und deren Schalen. (Manche Früchte können im Verbund mit Konzentraten Blähungen/Koliken verursachen)

-Gärprodukte, Silage von Gras, Mais, ...

- Reste der Rohkostküche, wenn noch nicht "angemacht" (kein Öl). Angemachte Sa<sup>^</sup>--können dem Geflügel verfüttert werden.

- Getreide/Körner/Leguminosensamen.-Hafer und Gerste können pur verfüttert werden Ansonsten sollte besser zu Schrotmehl vermählen oder gequetscht (tägl frisch) oder aber mindestens 24 Stunden vorgequollen oder angekeimt werden. Auch hier sind Getreide-Gemüsekombinationen ideal, weil so aufgewertet, ergänzt werden kann,

- Reste der hauseigenen Öl- und Saatenpressung, wenn eben nicht über 40oC erhitzt wurde.

Wie Sie vielleicht bereits hier erkennen können, ist die richtige Tiernahrung kaum anders beschaffen als unsere Menschennahrung. *Die* Ursachen von Krankheiten bei Mensch und Tier sind ja auch in etwa die gleichen. Fehlernahrung Vergiftung, schlechte Atemluft, unnatürliche Behausung ..) Auch die Milchtiere sollten vorwiegend im Freien gehalten werden und, falls vorübergehend eingesperrt werden muß, mit Frischluft und Tageslicht gut versorgt werden.

**Anmerkung:** Es dürfen hier in Punkto Verbesserungen nicht schlagartig Riesenschritte verlangt und von den Bauern erwartet werden. Auch wenn Tiere eingesperrt sind so kann man durch gute, vollwertige Ernährung, Frischluft und Sonnenlicht dennoch "glückliche Kühe" oder Ziegen halten, und damit gute Milch melken. Viele denken auch etwas realitätsfern darüber nach, daß man doch den "armen Tieren" ihre Milch nicht "rauben" dürfe, und pressen so unsere Nutztiere ähnlich wie etwa Haus-, Hätschel-, Schoßhunde in ein/ihr naturfernes irrealistisches Vermenschlichungsschema. Man sollte hier vor allem nicht den Fehler machen zu denken, Milchtiere würden nicht gerne Milch geben, wären etwa egoistisch (wie man selber), also von sich auf andere schließen. Die Natur und auch alle ihre Lebewesen so wie sie Gott schuf, sind zum Dienen bereit dienstwillig, Liebe, Überfluß gebend, nicht fordernd, nehmend, .. Man nehme sich hier ein Beispiel, und vergesse seine alte Stadt- und Zimperheschenmentalität (-die ohnehin sehr schnell weichen würde oder wird wenn das

jetzige naturwidrige System zusammenbricht, oder, was besser wäre zugunsten einer neuen "Ökologie" weichen muß.)

Man werde sich ebenfalls darüber klar, daß der Hauptanteil an der allgemein vorherrschenden Tierquälerei durch Verabreichung von denaturiertem Futter etwa Proteinzusätzen aus eingedampften, granulierten Tierkadavern, verursacht wird und nicht durch Einsperren oder Schlachten. Ob Tiere am Ende ihres Lebens getötet werden oder von alleine verenden, macht keinen allzu großen Unterschied. Wie sie aber ihr ganzes Leben lang gelebt haben und ernährt wurden, sehr wohl. Für mich/uns ist lediglich wichtig, daß nicht ich/wir unsere Tiere essen (müssen) und daß nicht wegen des Fleisches gehalten und gezüchtet wird, sondern wegen der Milch, der Dungerproduktion, zum Arbeiten, Grasmähen, usw.- Im übrigen können wir vorerst kaum erwarten, daß es Tieren wesentlich besser geht als den Menschen hierzulande selbst. Auch gibt es an den herrschenden Zuständen eine unbedingt berechtigten Grund zu meckern. für all jene, die ja selber gar keine Nahrung produzieren wollen, dies einigen wenigen überlassen, die natürlich überfordert sind, wenn sie Unmengen an Milch und Käse produzieren sollen und das dann auch noch auf natürliche Weise. Wer in den Städten hockt oder in Schulen, Universitäten, oder sonstwo seine Zeit mit Verbildung vergeudet also sich nicht aktiv an der Produktion von Nahrung im Garten, auf dem Lande beteiligt, sollte ohnehin den Mund nicht mehr allzu voll nehmen.

Einiges ist tatsächlich zu verbessern und könnte sogar auch im großen Stil noch erfolgreich praktiziert werden. Im allgemeinen sollten wir aber den Trend auch hier Richtung Selbstversorgung setzen. Natürlicher Gartenbau und Viehzucht ergänzen sich gegenseitig so wunderbar wie die sich daraus ergebenden Nahrungsmittel. Auf keines sollen, können, dürfen wir verzichten!

#### **Von der Milch bis zum Milchprodukt:**

Gemolken wird morgens und abends bevor bzw. nachdem die Jungtiere getrunken haben. (Wenn überhaupt welche da sind). Man kann, und das geht besonders gut bei Ziegen, auch melken, ohne daß das Tier Junge hat oder hatte. Es muß nur dafür gesorgt werden, daß ganzjährig gut und vollwertig ernährt wird. - Dann bleibt für die Jungtiere genügend übrig. Die Milch einer gut versorgten Milchkuh reicht für vier Kälber oder mehr. Sie hat aber nur eins! Selbst bei den Ziegen reicht die Milch für etwa drei Lämmer, obwohl meist nur eins bis zwei da sind. Die trinken dann oft nur an einer Zitze, so daß sich an der anderen Milchstau ergeben würde, wenn der Mensch nicht nachmelken würde. Nach der Geburt der Kälber oder Lämmer ist meistens sehr viel Milch vorhanden, die sich, wenn nicht zusätzlich vom Menschen gemolken wird, staut und erst allmählich so weit versiegt, daß der Bedarf der geringen Nachfrage entspricht. Diese erzwungene und z.T. schmerzhaft Verringerung des Milchflusses durch fehlende Nachfrage kann und soll der Mensch, der Halter, Pfleger uns Schützer der Milchtiere ausgleichen. Die Tiere geben in der P.I.System-Farm so viel Milch, weil es ihnen so gut geht und weil sie optimal ernährt sind! Also nicht, weil sie "gezwungen" werden! Somit ist auch klar, daß den Jungen keine Milch "gestohlen" wird. Auch das Geschwätz von der angeblichen "Überzüchtung" - die Veganer behaupten, Milchtiere seien degenerativ beeinflußt, darit sie viel Milch geben - ist kompletter Blödsinn. Zuerst einmal ist positive Züchtung kein Vergehen, sondern Notwendigkeit. Wer wird so dumm sein, den Fruchtbäum mit den schlechtesten Äpfeln vermehren zu wollen? Solche und andere falsche Vorstellung von der Natur und Schöpfungsordnung, bei denen manche meinen, absolute Wildnis, quasi die Nichtexistenz des Menschen auf einem Planeten wären Ziel der Schöpfung, habe ich jedoch bereits in anderen Werken widerlegt. Hier möchte ich nur noch anmerken, daß selbst ein jedes noch so "wilde" und ungezüchtete Milchtier unter unseren Bedingungen erhöhte oder gar hohe Milchleistung zeigt! Ich kann ja auch z B. jede beliebige unscheinbare

Brombeere vom Feldrain holen und sie in meinen Garten pflanzen, dort pflegen (d.h. richtig schneiden) und optimal ernähren, und sie wird daraufhin doppelt so viele und doppelt oder drei mal so große und besser schmeckende Früchte tragen! Ebenso kann ich eine beliebige flachbrüstige Nichtmutter, ich meine eine der vielen egozentrischen unfruchtbaren Zivilisationsfrauen auf die Systemfarm holen. Nach wenigen Jahren wird sie dort fruchtbar, vollbusig, vollweiblich,... und gibt Milch gleich für zwei oder drei Säuglinge! Wir dürfen hier also nicht, nur weil es Zeiten falscher Zuchtziele und -Methoden gab und gibt, jegliche Zucht überhaupt negieren wollen. Eigentlich "züchtet" ja jeder Mensch. Es fragt sich bloß was! "Nichtzucht" oder "Unzucht" bedeutet Auflösungs-Zucht traditioneller Arten und Werte! Gerade diese sollen und dürfen wir uns angesichts der degenerativen, unerlaubten (=Un-) "Zucht"-Bestrebungen der Genom-Techniker nicht länger leisten!

Hier sollte endlich verstanden werden daß, je besser, sprich natürlicher und paradiesischer Tiere gehalten werden, um so mehr Milch immer besserer Qualität produziert wird. Die volle Milchleistung aller weiblichen Geschöpfe kann deshalb nicht in der Wildnis, sondern in von Menschen angelegten Paradiesgartensystemen, also kombinierten Dauer-, Frucht- und Gemüse-, Wildkräuter-, Pilz-, ... Alles-Kulturen erwartet werden, in denen ja dann, vorausgesetzt, man ernährt sich natürlich, im wahrsten Sinne des Wortes "Milch und Honig fließen". Solche Systeme können im Gegensatz zu den heutigen Agrarflächen, und sogar zu fast allen Wildgebieten, eine weit höhere und vor allem qualitativ wertvollere Arten- und Pflanzenvielfalt erreichen, um

**Anm.:** Auch in bereits artenreichen Zonen beispielsweise Amazoniens würde ein Anwender des P.I.Systems die Arten und Sorten seiner Umgebung weiter vermehren.

dann und damit vollwertige Lebensräume für Naturmenschen und deshalb automatisch auch für Tiere zu entwickeln. (Siehe P.I.System) Was einer ißt, zu dem wirder also nicht nur selber, sondern dementsprechend gestaltet er auch Umgebung, sein Land, behandelt er seine Tiere.

### **Doch nun endlich zur Praxis der Milchverarbeitung:**

- Die **Rohmilch** kann durch ein Tüchlein oder Sieb passiert und so von Verunreinigungen durch das Melken gereinigt werden. Es gibt dafür auch Filterpapier oder Tücher im Handel.

- Will man **Käse** machen, dann wird verhindert, daß die Milch nach dem melken wesentlich abkühlt und sofort eingelabt. (Nicht unter Zwanzig, nicht über 38 Grad Celsius). Zur Dicklegung dienen am besten bestimmte Kräuter, die man trocknet, und dann über Nacht in etwas Wasser ansetzt (Kaltwasserauszug), das am Morgen in die Milch geleert und kurz verrührt wird.

**Anm.:** Geeignet sind vor allem getrocknete Distelblüten bzw. **Kardeln** und das **Labkraut**. Sie können prinzipiell hier mit vielen Pflanzensäften und -Auszügen experimentieren. Wahrscheinlich werden Sie jedoch anfangs Schwierigkeiten mit pflanzlichen Dicklegern haben und geneigt sein, handelsübliches Kälber-, oder auch bakterielles oder gentechnisches Lab anzuwenden. Damit geht alles sehr einfach und leicht. Bevor Sie sich aber zu solchen Mitteln entschließen, möchte ich Ihnen die Möglichkeit in Aussicht stellen, auf Quark und Käse zu verzichten und stattdessen Ihre Milch mit dem Kefirpilz zu bearbeiten. Dieser Pilz macht Milch eher noch wertvoller und verdaulicher als andere Bakterien- und Schimmelkulturen, und Sie haben dabei den Vorteil, keine Molke übrig zu haben, die Milch also im Ganzen verwenden zu können.

Ist die Milch nach einiger Zeit dick - je nach Käseart bzw. Labstärke darf das zwischen 20 Minuten und 1-2 Tagen dauern - so schöpft man die "Dickete" vorsichtig mit einer Lochkelle in eine Käseform oder ein mit einem Tuch(Windel) ausgelegten Sieb. - Ist sie abgetropft, (was abtropft nennt man "Molke") dann haben wir schon mal Quark. Wollen wir diesen Quark nicht gleich essen bzw. reifen lassen, dann lassen wir die Frischkäse einfach trocknen. Bei schwachen Labmengen bevorzugen wir den Verzehr des frischen Quarks. Haben wir starkes oder viel Lab (aus dem Handel) zugefügt, dann wird die Milch wesentlich dicker, fester. Der "Bruch" kann dann geschnitten, gerührt, gepreßt, und zu härteren Käsearten verarbeitet werden. Sie brauchen sich vorerst damit nicht großartig zu verkünsteln. Das Einfachste, so, wie es von allein entsteht, ist ohnehin meistens das Beste. Ich möchte Ihnen deshalb einen noch einfacheren Weg zeigen: Nehmen wir an, Sie erstehen 5 l frisch gemolkene, rohe Kuhmilch. Einen Liter hiervon (oder etwas mehr). nehmen Sie gleich zürn Frischtrinken weg. Den Rest lassen Sie abgedeckt (nicht luftdicht) in einem breiten Gefäß stehen. Am nächsten Tag schöpfen Sie den Rahm ab, oder/und essen die etwas dick gewordene Sauer- oder Dickmilch. Sauer- oder Dickmilch nennt man also die ohne Zusatzmittel, von alleine, an einem warmen Platz geronnene Milch, (s.a. "Topfen").

**Molke**, die beim Käsen und Quarken abläuft, trinken sie pur, mit etwas Honig, oder auch mit Zitronen- oder Orangensaft vermischt. Molke ist für viele Zwecke gut. Wir lösen damit sogar die Wachsplatten unserer Bienen-Wabenpresse. Oft wird Molke auch kosmetisch oder für Bäder verwendet. Molke ist außerdem wertvolle Nahrungsergänzung und Getränk für andere Tierarten im P.I.System, vor allem für die gefiederten.

**Sahne** ist abgeschöpfter Rahm, den Sie mit dem Schneebesen zu Schlagsahne, nach Wunsch gesüßt mit Honig, verarbeiten und zu Früchten und Beeren genießen können.

Wer solche Dinge gekostet hat, der kann all die Ernährungsapostel, die behaupten, Kuhmilch sei für Menschen unverdaulich, ungeeignet, nicht mehr verstehen. Wer sagt denn, daß Kuhmilch speziell zum Frischtrinken geschaffen wurde?

**Anm.:** Auch ich hatte in meinem ersten Werk "das Narrenzeitalter" die Vorzüge der Kuhmilch noch nicht zu schätzen gewußt und mich von der Anti-Kuh-Propaganda der Milchgegner anstecken lassen. Somit war dieses Werk zum Teil nicht nur ein Werk über unser Narrenzeitalter, sondern auch das eines selbst noch Genarrten. Ich bin froh, wenn ich die revidierte Fassung des NZ endlich veröffentl kann/darf.

Kann diese Großmengen von Milch liefernde Tiergattung nicht auch und gerade für Butter, Sahne und Großkäse "geschaffen" worden sein? Bitte verzeihen Sie wenn ich hier mit etwas Ironie argumentiere. Es geschieht, um die allgemein verbreitete "**Ernährungsverklemmtheit**", die Dummheit der DiätistikerInnen) transparenter zu machen. Eine Kuh ergibt genügend Milch und Käse für eine ganze Familie. Will man die gleiche Menge an Milch von Ziegen ermelken, braucht man dafür eine ganze Herde. (Die auch nicht weniger frißt und je nach Gegend keinesfalls leichter zu halten, hüten und füttern ist.)

Bis Kuhmilch von alleine dick wird, dauert es je nach Zimmertemperatur etwa zwischen 1-3 Tage. (Die Zeit bis zur Säuerung und Dickung hängt vom Wetter der Temperatur, und den anwesenden Bakterienkulturen ab). Wurde Milch also durch Melkanlagen tiefgekühlt, wird sie nicht mehr so leicht dick Bereits die Tiefkühlung verändert die Beschaffenheit der Milch



in unerwünschter Weise. Wir sollten auf unsere Milch keine künstlichen "Winter" und Giftgasangriffe im Kühlschrank (= stinkender Plastik-Eis-Sarg zur Erstickung von Lebensnahrung) einwirken lassen. Schon gar nicht dann, wenn draußen vielleicht gerade Sommer ist. Mit jeder Temperaturänderung verändern wir auch die Mikroflora unserer Milch. Sehr gute Milchprodukte erhalten wir deshalb vorwiegend dann wenn wir bis zur Dicklegung über 30°C bleiben können.

Die **Aufbewahrung von Milch und Käsen** sollte prinzipiell außerhalb des Kühlschranks (wird bei uns nicht mehr gebraucht) geschehen. Auf Holzregalen im Naturkeller oder Erdbunker geht's gut, wenn er nicht zu luftarm und muffig ist. Gut ist auch eine **Reifung** im Freien oder in Ginsterhütten (Naturbauten). Reifen Sie am vorteilhaftesten dort, wo Sie sich selber am meisten aufhalten also etwa eher im Keller, wenn Sie vorwiegend in geschlossenen Räumen leben. Jegliche Änderung der Umgebung und des Klimas ergibt Variationen an Geschmack und spezifischer mikrobieller Eigenart bzw. therapeutischem, gesundheitlichem Wert. Werden zur **Lagerung** und Reifung Keller bzw. geschlossene Räume verwendet so ist darauf zu achten, daß sich dort nur natürliche Stoffe (Stein, Holz, Sand, Stroh, Gras, Erde ...) befinden, und die Käsekeller möglichst unbeheizt aber dennoch nicht zu kühl sind. (Über 10°C bleiben). Im Norden können Käse im Freien nur während der wärmeren Jahreszeiten an der Luft getrocknet und fermentiert werden. Direkte Sonnenbestrahlung und zu große Hitze sollten dennoch vermieden werden. Gegen Insektenbefall können feine Fliegennetze (Gardinen dünne Stoffe) schützen, besser aber eine tägliche Kontrolle aller Käse die auch, will man Maden oder Schimmelbefall verhindern, dann mit (natürlichem Meer-)Salzwasser "geschmiert" / eingeerieben werden können. So lassen sich andere bestimmte Käsesorten (Rotschmierekäse) fertigen. Käse werden im Allgemeinen erst dann von Fliegen besucht, also von Maden befallen, wenn sie reif sind. Wer nicht zimperlich ist kann also auch warten, bis Maden auftauchen diese dann absammeln und den ideal gereiften Käse genießen. Natürlich erkennt man die Reife der Käse auch ohne Maden am Geruch und an der Konsistenz. Wer den jeweils "richtigen", für sich passendsten und besten Käse aussuchen will, der entscheide nicht mit dem Auge, sondern allein mit der Nase.

Es gibt keinen Grund, sich vor **Käseschimmeln** zu ekeln oder zu fürchten Schimmel werden nur giftig, wenn sie auf erhitztem, denaturiertem Grund wachsen. Der giftige Brotschimmel kann z.B. als **Blauschimmel** auf Rohgetreide oder Käse übertragen werden, wo er zur Delikatesse bzw. zum Gesundheitselixier wird Schimmelpkulturen fungieren u. A. als biologische Strahlenschutzspender!

Tiefgekühlter Milch werden üblicherweise "**Starter**"-Kulturen untergemischt. Solches Solches ist nicht immer wünschenswert und statthaft, da hierdurch ja die natürliche, sich von alleine ergebende Eigenkultur zugunsten einer quasi künstlich aufgepfropften unterdrückt wird. Man kann und darf im Rahmen des Natürlichen jedoch durchaus experimentieren. Eine Starterkultur wird bereits zugeführt, wenn man das Käsegeschirr vom Vortag ungespült weiterbenutzt, um damit die nächste Frischmilch derselben Tiere sofort wieder mit den dann meistens passenden Kulturen zu beimpfen. - Für gewöhnlich gilt jedoch: Wenn Milch nicht von selbst ordentlich eindickt und eine schmackhafte Sauer- und Dickmilch ergibt, taugt sie entweder nicht viel, war es zu kalt, oder ist Ihre Umgebung zu unnatürlich, antibakteriell, steril, leblos, tot.

**Anmerkung:** Alles, was in meinem Werk über Widernatürlichkeiten geschrieben wurde, wirkt sich auch und gerade auf die Milch aus, die ja, ähnlich dem Wasser auf der positiv-

männlich-geistigen Ebene, auf negativ-weiblich-erdiger Seite die sensibelste Nahrungsquelle ist.

Man vermeide deshalb auch das Verschütteln von Milch sowie jegliches Verrühren oder Bewegen während der Dicklegungszeit. Nachdem Lab oder Gerinnungsmittel mit einem Holzlöffel eingerührt wurden, bleibt der Milchtopf ruhig, frei von Techno-Strahlen, Hektik, Streß, sich ärgern den oder bösen Menschen,... an einem gemütlichen, warmen Platz bis zum Abschöpfen, Käsen bzw Verzehr stehen.

Prinzipiell ist es bei ganz behutsamem Umgang mit der Kuh- oder Schafsmilch möglich, auch **ohne jegliches Gerinnungsmittel** aus der Dickmilch Quark und Käse zu gewinnen. Sie können also, wenn Sie von Ihren ehemals fünf Litern Milch, die inzwischen dick ist, noch was übrig haben, die Dickete ganz behutsam abfiltern (in ein Tuch und Sieb legen und abtropfen lassen) und Quark gewinnen, den man hier "**Topfen**" nennen würde.

**Ziegenmilch** ist prinzipiell wegen der feineren Konsistenz ihrer Moleküle nicht so gut fürs Quarken und Dicklegen ohne Gerinnungsmittel geeignet. Dennoch ist sie neben der Schafsmilch die wertvollste heimische Tiermilchsorte, sowie zum Frischtrinken die am besten verdauliche und damit vor allem für unsere Kinder vollwertigste. Wer Ziegen hat, braucht sich um ein gesundes Aufwachsen seiner Kinder nicht mehr zu ängstigen. Mit Ziegenmilch gesunder, ungeimpfter, nicht medikamentisierter Tiere gedeihen sogar Kuhkälber besser als mit ihrer arteigenen, von nicht einwandfrei gehaltenen Kühen stammenden Muttermilch. Auch Ziegenmilch ist freilich nur nach richtiger Fütterung und Haltung höchstwertig. Sie ist aber eben grundsätzlich im Rohzustand besser verdaulich und deshalb sogar als Start- und Alleinnahrung kompatibel für alle andere Säugetierarten und den Menschen. Welches andere "Mittel zum Leben" kann solches von sich behaupten? - Unter allen Allein-/Nahrungsmitteln besitzt sie auch unter heutigen Umwelt-Bedingungen den höchsten Stellenwert, sobald die Tiere sich frei und naturrichtig ernähren können.

Die **Schafsmilch** ist dafür optimaler für Dickmilch, Topfen,

**Anm.:** Schafe sind vorrangig Woll- und Fleischlieferanten. Für unsere Kleinfarm-Systeme wichtiger sind Ziegen und Kühe.

Quark, Kefir, ... Dafür ebenfalls geeignet ist **Kuhmilch**, die uns auch in den erforderlichen Großmengen für Schnitt- und Hartkäsesorten gespendet wird. Die Herstellung eigener Käse, möglichst in Verbindung mit eigener Most- oder Weinbereitung, ist eine sehr feine Sache, die dazu beiträgt, Ihr Ernährungsund damit auch (**Uber-)**Lebensniveau beträchtlich zu steigern. In Anbetracht der Tatsache, daß sich die Nahrungsqualitäten aller Quellen in verheerendem Ausmaße verschlechter(te)n, kommt der Milch von gesunden Tieren bereits in vielen Fällen überlebensnotwendige Stellung zu. Überall, wo die Gesamtkonstitution von Organismen bis auf einen extremen Tiefstand abgesunken, quasi die Lebensbatterien erschöpft sind, kann eigentlich nur noch die dann, wenn bereits nicht einmal mehr verdaut werden kann, weil der Körper nicht mehrgenügend Reserven hat, um Verdauungssäfte zu bilden, immer noch assimilierbare natürliche, unverfälschte Roh-Milch helfen. - Ich weiß, daß es viele Milchphobisten gibt. Dennoch betrachte ich hier künstliche Ernährung, Blutübertragungen... auf der Notfallstation im Verbund mit späteren sogenannten (überdies sehr teuren) "Nahrungsergänzungen", mit denen gerade auch diejenigen, die wir "Mangelrohköstler" nennen zuletzt oft zwangsweise konfrontiert werden, weil sie sich buchstäblich mit Früchten "mono" an den Rand des Todes gehungert

**Anm.:** Die typischen Krankheitsbilder von mangelernährten Pseudo-Rohköstlern sind in etwa folgende: Totale Abmagerung, Haarausfall, Zahnver- und -Ausfall, Knochenbrüchigkeit und später auch Lähmung, Desfunktionen der Verdauungsorgane, anfangs Darm, später auch Leber und Nieren, Impotenz, Sterilität, Frigidität, vorzeitiges Altern, bei Kindern behinderte körperliche und geistige Entwicklung. Die innerlich-geistigen Wirkungen der diversen Hunger- und Fastentechniken, bzw des Irrtums, alleinige Früchtenahrung wäre ausreichend um innerhalb der Zivilisation existieren zu können, gehen bei Erwachsenen in Richtung geistige Erstarrung, Wahn, Fanatismus und Realitätsverlust. Man findet deshalb Mangel- und Pseudorohköstler nicht selten in psychiatrischen und anderen Kliniken, frühpensioniert, oder bereits unter dem Boden. - Ärzte und Psychiater können da freilich auch nicht weiterhelfen, es sei denn sie würden zur Heilung von "Zivilisationsüberdruß" und "Allergie gegen Widernatürliches" "Landleben auf eigener Farm verschreiben", dazu einen Einführungskurs in natürliches Leben und Essen! Mit ein paar Aufbaupräparaten ist den heutigen grundsätzlichen Existenz und Lebens-Problemen jedenfalls nicht abzuhelfen!

haben, als äußerst schlechte Alternative verglichen mit der Liebeskost Milch. Könnte es nicht sein, daß Milchphobisten auch Probleme mit dem Nehmen und Geben von Liebe haben, am Herzen erkrankt oder erkaltet sein könnten? - Ich möchte hier Niemandem Herzenskälte vorwerfen, aber innerlich-geistige Kälte ist nun einmal die Folge von Mängeln an guter proteinhaltiger Lebensnahrung \_ und damit der Heute vorherrschende Zustand der Zuivilisierten! Angesichts der widernatürlichen Umstände kann eigentlich gar niemand dort mehr natürlich gesund sein, denken und fühlen! Ich hoffe für Sie und vor allem auch für Ihre Kinder, daß Sie Ihre Abneigung gegen die Liebesgabe Milch mit meinen Schriften endlich überwinden können. **Milchentzug ist Liebesentzug!** Und Ihre rohköstliche Ernährungsbasis ist damit wesentlich leichter und schmackhafter zu sichern, als mit irgendwelchen Kraft- und Gesundheitspillen.

#### **Zuletzt noch ein Wort zur Haltung und Fütterung von Milchtieren:**

- Ebenso wie die wahren Krankheitsursachen werden auch die wirklichen Bedürfnisse von Tieren schnell klar für den, der wieder natürlich zu essen und zu leben versteht. Denn die Bedürfnisse der Tiere unterscheiden sich nicht wesentlich von den (Natur-)menschlichen. Gesunde Tiere und gesunde Menschen leben möglichst **ganzjährig im Freien**, fern von der Techno-, Industrie-, Konsum- und Modern World. Ställe, Schlafplätze müssen so gestaltet sein, daß man nur im Notfall, nur wenn es unbedingt nicht anders geht, sich in geschlosseneren Räumen zurückzieht. Die hyperverwöhnten Zivilisierten mit ihrem Frier und Ofentick - dahinter stecken gewöhnlich Gründe wie "dickes", schlecht zirkulierendes Blut, Ernährungs-Mängel (an Fetten und Proteinen), oder ganz gewöhnliche Süchte nach Heizungsluft im Verbund mit absichtlicher Vermeidung von frischer, reinigender Luft- dürfen da also nicht von sich auf gesunde Tiere schließen.

Solche Fehlschlüsse sind übrigens nicht nur für Tiere tragisch. Viele Kinder der "Cookies" sterben den "plötzlichen Kindstod", weil sie quasi luftdicht eingepackt in Mützen und dicken Decken der "Gutmeinenden" buchstäblich ersticken bzw an Überhitzung sterben. - Zuviel zivilisierte Ofen-Verwöhntheit kann also bereits schon unmittelbar tödlich sein!

Auch die Milchtiere müssen also, wann immer sie wollen, **im Freien schlafen können**. Wichtig sind dennoch seitliche Schutzmauern, auch aus Reisig öde-lebendigen Pflanzen (auch

Füllmauern, Pflanzenhauser, siehe P.I.System/Ökopraxis), zur Abwehr von Wind, Regen, elektromagnetische-Strahlen..., sowie zur Abgrenzung gegen andere Tierarten. Zumindest eine Seite, die geschützte, windabgewandte sollte immer offen bleiben. Solange sich die Temperaturen nicht im harten Frostbereich befinden, wollen gesunde Tiere im Freien sein! Nur kränkelnde ziehen sich, ebenso wie solche Menschen^ gerne zurück in stickige beheizte Räume, wo sie in ihrem eigenen Mief "verhocken". Man sollte dennoch in Ländern mit kalten Wintern auch winddichte, möglichst natürlich isolierende, durch die Eigenwärme der Tiere besser beheizbare Refugien unmittelbar an die Offenställe anschließen, **darf die Tiere darin aber nicht einsperren**, sondern sollte sie frei entscheiden lassen, in welchem Bereich sie sich aufhalten wollen. Sie können das winterliche Melken und Füttern in solchen wärmeren Räumen besorgen, weil ein Tier bei zu großer Kälte seine Milch nicht mehr entspannt geben kann.

Achten Sie überall dringend auf die Verwendung möglichst natürlicher Baumaterialien. Jedes Gift, jedes Unding, jeder Schwachpunkt in Richtung Widernatürlichkeit geht nicht nur auf Kosten der Tiergesundheit, sondern auch auf die Milchleistung sowie Fruchtbarkeit bzw Potenz der Böcke.

Bezüglich der Frosthärte gibt es natürlich Unterschiede zwischen den Tierarten. Pferde und Ponys und schafe sind weitestgehend unempfindlich gegen Kälte. Auch die meisten Rinder. Dennoch sollten Milchkühe bereits über wärmere Räumlichkeiten zumindest zum melken verfügen. Ziegen mögen absolut keinen Regen und wollen ebenfalls Wärme. Sie wollen einen halboffenen und einen festen Stall bei großer Kälte außerdem möglichst ein eigenes Refugium, eine eigene Box, in die andere Ziegen nicht eindringen dürfen sollten. Professionelle Ziegenhalter errichten spezielle Melkstände, in denen Ziegen von der Weide hereinkommen, während der Fütterung bequem gemolken werden können, und danach zur anderen Seite in den Stall- bzw Schutz- und Schlafbereich entlassen werden können. Ohne solche Einrichtungen können die Fütterung und das Melken mit Futterkämpfen und Benachteiligungen für junge, ältere oder schwächere Einzeltiere einhergehen. Auch nicht jeder Halter schafft es dann noch, sich an seinen Tieren nur zu freuen In den modernen Kuhställen ist diesbezüglich alles perfekt organisiert, ja bereits in schädlicher Weise überorganisiert, weil da die Tiere bereits mit Mikrowellensendern versehen sind und vom Computer gefüttert werden. Einfache Melk- und Futterpassagen wären aber gerade auch für freilebende Rinderherden interessant weil man damit die großen freilebenden Natur-Viehherden anmelken kann die ja bislang nur für die Fleischproduktion gehalten werden, die aber eigentlich sehr gute Milch geben würden. Daß diese Frei landrinder weniger Milch geben als Stallkühe, ist klar. Aber wen interessiert das, wenn da eine bislang ungenutzte höchstwertigste Nahrungsquelle angezapft werden kann? - Wie oft sieht man in den Wildherden Kühe in Not, weil sie ihre Milch aus diesem oder jenem Grunde nicht loswerden! Milchüberfluß herrscht zu bestimmten Zeiten in jeder Herde zahmer oder wilder Huftiere!

**Anm.:** Das Erschließen guter Milchquellen kann gerade auch für "Mangelrohköstler" und 'veganer' einstens lebensrettend sein. Aufgrund zu langer Askese (etwa durch reine Früchtenahrung) können Auszehrung und Mangel die Körpersysteme derart lahmlegen, daß die Halbverhungerten zuletzt gelähmt werden und über keinerlei Verdauungskräfte und -Säfte mehr verfügen, und somit bereits keine pflanzliche Proteinkost mehr aufnehmen können, selbst wenn sie diese dann noch essen. In solchen Fällen kann der vor dem Hungertod stehende Anhänger dieser heute leider fast ausschließlich bekanntgemachten unpraktikablen Hunger-Rohkostrichtungen dann eigentlich nur noch mit (Ziegen-)Milch wieder hochgepäppelt werden, wenn man davon ausgeht, daß die künstliche Ernährung in den Hospitälern Dekadenzkost ist, und daß Rohfleisch für uns doppelt nicht in Frage kommt.

All diese Dinge sind eigentlich ja nur Sache der **guten Organisation und Einteilung** zwischen den Bedürfnissen von Menschen und Tieren. Wer sich hier ein wenig anstrengt, spart sich und den Tieren viel Mühe und Ärger. Die Tiere wollen in Ruhe und Sicherheit beim Menschen leben! Wer Tiere gut füttert, ihnen naturrichtige Unterkunft bietet, mit ihnen in ausgeglichenem und friedlichem Zustand umgeht, den lieben, respektieren und belohnen gerade Milchtiere reichlichst. Sicherlich gehört einiges an Wissen und Natürlichkeit seitens des Menschen zum guten Gelingen der Sache, und quält, mißhandelt der naturfern Lebende seine Tiere fast immer, oft sogar ohne dies zu wollen. Doch sind die Tiere prinzipiell opferbereit, aber eben, zumindest indirekt und letztendlich, auch fähig, dem Menschen **alles zu erwidern**, was er ihnen antat!

Zur besseren **Fütterung** von Milchtieren beachten Sie bitte auch die anderen P.I.System-Teile über "Ökopaxis". Sie sollten vor allem für Ziegen möglichst viele Fruchthecken in den beschriebenen Korridor-Einzel- oder Doppelreihen hochziehen. Ziegen lieben überwiegende Baum-/Gebüschflächen. Aber auch Pferde, Esel und Kühe wollen nicht nur Gras fressen. Deren Weiden sollten stets zumindest von Fruchthecken umsäumt, die Tiere damit **eingefriedet**, nicht eingesperrt werden.

- Nur Tiere, denen es an vollwertiger Nahrung fehlt, brechen aus den Gehegen aus! Es ist unstatthaft, über ausbrechende Tiere zu schimpfen, da man dabei nur versucht, seine eigene Bringschuld an ordentlichem Futter zu kaschieren! Versuchen Sie stets, alle Gehege mit den lebendigen Heckenreihen nach dem P.I.System zu umsäumen. Künstliche oder Elektro-Zäune sind unsicher, stören in der Natur, sind ökologisch wertlos, und vor allem können sich die Tiere daran nicht sattfressen wie an den lebendigen. Oft werden vor allem die Ziegen als Baumfresser und Wüstenmacher beschimpft. Das ist Unsinn. Wenn ich alle zehn Meter nur einen einzigen Baum pflanze, ist es klar, daß Schäden entstehen können. Wenn ich aber nach unserem System gänzlich dichte Einfach- oder gar Doppelhecken parallel zB im 5-Meter-Abstand oder noch enger säe, pflanze und stecke, die dazuhin noch mit Dornengewächsen zurchwachsen sind, dann bin ich auf die Freßleistung der Ziegen regelrecht angewiesen! Was können denn die Tiere dafür, wenn der Mensch von Heute zu dumm ist, echte zu ihnen passende Ökosysteme aufzubauen!

**Noch ein Tip:** Sie werden sich vor der Anschaffung von Huftieren sicherlich noch alles mögliche an Literatur und Information darüber besorgen. Das ist in Ordnung. Doch bedenken Sie bitte, daß bei den "Cookies" (Kochköstler, Konsumbürger,...) alles immer unheimlich kompliziert und aufwendig beschrieben ist. Man braucht da stets alles mögliche, um gegen all die bei der beschriebenen Fehlhaltung auftretenden Komplikationen und "gefährlichen Krankheiten" zu "kämpfen". Wer solche Bücher liest, traut sich danach oft nicht mehr zu, ein Tier zu halten.

Es kann zwar selbst bei naturrichtiger Ernährung und Haltung immer wieder Krankheiten aus diesem oder jenem Grunde geben, doch besteht dabei zu keiner Zeit Grund, mit irgendwelchen Mittelchen oder gar dem Pharnaschergen zu kommen. Meistens liegt der Fehler bei irgendwelchen Schlamperereien, die man dann zu beheben hat.

Ich empfehle Ihnen außerdem, ab und zu auch den vielen auf ihre Naturtiere sehr gierigen Fleischessern ihren Braten zu lassen. Zwar verkaufen wir männliche Jungtiere bevorzugt zur Zucht, doch gibt es immer wieder Tiere, die dazu nicht tauglich sind. Die auf den P.I. Systemfarmen heranwachsenden Tiere sind jedoch i.d.R. von solcher Qualität, daß sie fast

sämtlich zu Zuchtzwecken abgegeben werden könnten. (Es besteht derzeit und vor allem künftig - das "prophezeihe" ich - ein großes Defizit an erbgesunden Tieren überhaupt.) Ich sage dies auch, falls Sie Gewissensbisse wegen der etwaigen Schlachtung durch die Abnehmer haben und deshalb keine Tiere anschaffen wollen. Bitte bedenken Sie, daß auch Tiere auf Ihrem Land Lebensrecht haben. Der Nichthalter ist es, der Tieren das Leben entzieht. Der Halter ermöglicht es! Das Leben eines Tieres wird nicht wesentlich dadurch beeinträchtigt oder getrübt, daß es nicht eines natürlichen Todes sterbendarf, besser gesagt muß! Letzterer ist nämlich oft um vieles grausamer schmerzhafter!

**Ordnungsgemäße Schlachtung** findet dort statt, wo das Tier bis zuletzt keine Ahnung hat, daß es sterben soll. Mit anderen Worten: Sobald ein Tier Angst oder eine gewisse Ahnung davon bekommt, muß die Schlachtung aufgeschoben werden. Ich schreibe über diese Sache nicht gerne, weil hier die Gefahr besteht, daß solche Kriterien und Argumente auf den Menschen übertragen werden könnten. Der Mensch als geistiges Seelenwesen darf in keinem Falle "euthanasiert" oder sein Sterbeprozess künstlich verlängert oder verkürzt werden! Er hat die volle Bürde seiner Taten stets zu tragen, und sollte seinem Ende bzw Übergang ins ewige Leben möglichst gefaßt und vorbereitet ins Auge blicken. Seine letzte Stunde ist noch bedeutungsvoller als die erste. Wenn daher Menschen unvorbereitet, wie vom Blitz getroffen, oder umnachtigt/medikamentisiert sterben, ergeben sich dadurch schlimme Folgen für ihren Übergang und ihr Weiterleben in der Ewigkeit.

- Bei Tieren gibt es aber eben dieses Weiterleben nicht. Es gibt zwar die Möglichkeit einer Besetzung (Besessenheit) von Tieren durch menschliche Totengeister (geschieht heute vor allem bei Haus- und Hätscheltieren), doch sind eben solche Okkupanten aus der Geisterwelt keinesfalls mit den von ihnen ja lediglich okkupierten Tieren identisch. Diese können allerdings durch das Töten oder Essen des Tieres auf den Esser in Form von Besessenheit übergehen. Zwar "erlöst" dann gewissermaßen der Fleischesser den "Inkarnierten" aus dem Tier, doch geschieht diese Aufnahme eines sehr niedrig entwickelten Jenseitigen i.d.R. keinesfalls zum Vorteil des von diesem Okkupierten. Tiere töten oder gar dabei noch quälen, und vor allem solche dann essen kann also durchaus auch seine "karmischen Haken" haben. Für den derzeit bei Nutztieren kaum anzunehmenden Fall, daß

**Anm.:** Es handelt sich hierbei ja nicht um Zivilisations-"Pets" (Katzen oder Hunde), für die man "einen Platz suchen" muß, sondern um überaus begehrte Nutztierarten, an denen absoluter Mangel herrscht, der sich noch vergrößern wird, sobald die Misere um die Ernährung des Menschen und der dekadente Zustand aller Rassen und Sorten bewußter wird.

es eines Tages keine menschlichen Halter bzw Abnehmer mehr für überzählige Tiere mehr gäbe, sähe das P.I.System vor, um die oder zwischen den einzelnen Systemfarmen Wildbereiche entstehen zu lassen, in den man überzählige Tiere einfach gelegentlich ausbrechen oder gänzlich frei ließe. In diesem Zwischen-/ Wildbereich könnten menschliche oder tierische Jäger für eine Regulierung des Bestands sorgen bzw könnte einfach jeder frei die Tiere für sich fangen, die er brauchte. Auch vom Verkauf von Tieren könnte man so gänzlich abkommen. (Tiere sind ohnehin bereits so hochstehende Lebewesen, daß sie nicht mehr zur Ware gemacht werden sollten.)

- Besagte Auswilderungen sind es jedoch, die bei mangelnder Regulierung durch den Menschen ganze Landstriche entwalden können. Auf den Einsatz von Großraubtieren, die dem Menschen gefährlich werden können, sollten wir gänzlich verzichten, damit dieser Wildbereich auch für den Menschen und seine Kinder gangbar bleibt. Ich bin mir jedoch sicher, daß, zumindest wenn man großzügig Jagdrechte vergibt (Jagd vor allem auch ohne

Feuerwaffen), etwaige freilebende Ziegenbestände genausogut reguliert würden wie heute das Rehwild.

Solange noch Tiere extra zur Fleischerzeugung unter übelsten Bedingungen gehalten werden, sollten wir jedenfalls besser die menschlichen "Raubtiere" auch mit dem Tierüberschuß der Systemfarmen füttern, weil dann ja erstens jedes natürlich gehaltene Schlacht- bzw Jagdtier den Nichtverkauf und damit die Entfernung eines qualvoll, industriell gehaltenen bewirkt, und weil zweitens dadurch ein Fleischesser weniger durch den Verzehr von verseuchtem, dekadentem Fleisch geschädigt wird.

### **Nachwort:**

Etliche Leser werden sich wahrscheinlich bereits heute, mehr noch morgen über einige Inhalte in diesem Kapitel wundern. Ich mußte da aber auf bestimmte derzeitige Denk- und Gefühlswelten mancher Zeitgenossen eingehen, mußte da ansetzen, wo jene in ihrem Denken steckenblieben und nicht weiterkamen. Das derzeitige Denken und Fühlen in Sachen Natur und Tierhaltung ist oft von einem irrationalen Mystizismus sowie von der eigenen mimosenhaften, zivilisationsbedingten Ängstlichkeit und Empfindlichkeit geprägt. Esoteriker und New Age prägen und pflegen in ihren Zentren einen Naturbegriff, mit dem der Mensch der Natur und dem Leben nur noch in "zärtlichen Schwingungen" begegnen soll, bei dem er sich am besten selber ins Nichts auflösen hätte und es zuletzt nicht mehr wagt auch nur einen Grashalm zu knicken! Mit solchen Haltungen und Einstellungen verbleiben wir freilich in einer naturfernen Welt der Träume, oder anders gesprochen, weiterhin abhängig von der Nahrungs-Kette, den Supermärkten bzw Giften und Nahrungsmangeln!

Johannes Rothkranz nennt Peter Caddy den "Gründer der okkultistischen New Age Zentrale "Findhorn-Foundation". Neuerdings wird die Reihe der "übernatürlichen Natürlichen noch durch die übersinnlich begabte supersensible Naturf "Anastasia" (W.Megre/Wega-Verlag) erweitert. All diese feinsinnigen Argumente und Einstellungen zur Natur und Natürlichkeit könnten einstens, wenn die Menschheit einmal wieder völlig regeneriert und erneuert ist, vielleicht sogar (nach-)vollzogen und gelebt werden. Beim derzeitigen Stand der Dinge bedeuten sie jedoch reine Traumtänzeri und Ablenkung vom wirklichen Handlungsbedarf. Sie entsprechen auch nicht einmal dem wirklichen Naturgeist. Denn dieser ist wesentlich robuster deftiger, um nicht zu sagen "schwäbischer" oder bayrischer, und ich bin mir sicher, daß die späteren (echten) Naturmenschen, sofern es sie einstens wieder vermehrt geben wird, immer noch nicht "mit den Pflanzen sprechen und Bäume umarmen", sondern wieder ganz einfach und normal leben und lieben werden. Denn mit dem Abfall aller Psychischen und Physischen Krankheiten und Aberrationen im natürlichen Leben entfallen auch die permanenten Neigungen zum Übersinnlichen. Diese Bereiche zu erschließen ist dann zwar mehr ständig nötig oder erstrebenswert!

### **Wir sind zum Leben, nicht zum Schweben auf der Welt!**

Wenn wir einstens wieder bei einem natürlichen und realen Verständniss der Natur angekommen sind, also wieder wirklich spüren, was was ist und was nicht, brauchen wir endlich auch keine Bücher und Gedanken mehr um zu wissen, was wir tun können/sollen/dürfen und was nicht.

### **Fotos**

### **Hühner und Eier:**

Vieles von dem, was ich im Kapitel über die Milch geschrieben habe gilt auch für die gefiedernden Eierlegerinnen. Wir haben für unser Selbstversorgersystem schon alle wesentliche Geflügelarten getestet und sind zum Ergebniss gelangt, dass Hühner unter normalen Bedingungen doch das idealste Eierlegende Federvieh sind. Wenn sie nicht gerade am Bach leben, wo auch das Wassergeflügel angezieht ist, oder spezielle zusätzliche Ambitionen mit der Haltung

Anm.: Zur Zierde Pfauen, als Bewacher Perlhühner, ebenfalls zur Bewachung sowie zur Grasbeweidung und Rasenpflege Gänse, bei sehr kleine Grundstücken Zwerghühner...

Verbindfen, dann haben Sie sicherlich den besten Erfolg mit einer guten, gesunden Hühnerrasse

Gefügelhaltung ist für viele in der Zivilisation Lebende wesentlich einfacher und erschwinglicher als die von Milchtieren. Wer sich etwa Papageien oder andere Vögel hält, sollte sich überlegen, ob er nicht auch ein paar Hühner anschaffen kann. Auch wenn bei ihnen vielleicht keine Idealbedingungen zur Hühnerhaltung bestehen, ergeht es den

**Anm.:** Es bestehen dann sicherlich auch keine Bedingungen für Menschen.

Tieren bei Ihnen zuhause wahrscheinlich immer noch besser als in der Legedatterie! – Aber nicht nur aus tierschützerischen Gründen sollte man sich auch auf Handelseier nicht mehr all zu sehr verlassen. Zwar kann, abgesehen von einer falschen Fütterung und Haltung der Tiere, glücklicherweise am fertigen "Product" Ei nicht mehr all zu viel verdorben und manipuliert werden (im Gegensatz zu Milch), doch sind eben heutige Praktiken der Fütterung, - Züchtung und – Ernährung, ausserdem Medikamentisierung und Impfungen alles andere als ein Gutesiegel. "Bodenhaltung" oder das Wort "Bio" garantieren noch immer keine gute Nahrung und Freiheit von chemischen Behandlungen.

Wirtschaft und Handel zwingen auch Hühner und Eier in ihre "Gesetze", Eier, die auf den Markt kommen, müssen inzwischen genauen Etikettierungs- und Verpackungsnormen entsprechen, so dass es bereits deswegen dem Bauerlichen Einfachanbieter (auch uns) mit dem Eierkorb nicht mehr geheimer und eigentlich auch nicht mehr gestattet ist, zu verkaufen.

### **Beschaffung und Rasse:**

Bevor Sie sich entscheiden, welche Rasse Ihnen genehm ist, müssen Sie über die zu erwartenden Eigenschaften der Geflügelart Bescheid wissen:

**Enten:** Wer keine Gewässer hat, sollte auf Enten verzichten. Es gibt leggefaule Fleisch-, aber auch eierlegende Rassen, deren Legeleistung die von Hühner noch übersteigt (z.B. Khaki-Campbell-Ente). Enten machen mit Vorliebe eine grosse Sauerei, indem sie Futter verspritzen, z.B. in angebotenen Wasser einweichen und seihen. In einem kleinen Ententeich ist deshalb kein klares (Bade-)Wasser mehr zu erwarten. Manche Enten sind auf gleicher Fläche nicht sehr gut mit Hühner zu kombinierbar. Insbesondere Enteriche sind oft notorische "Kneifer" und Hühnerjäger. Sie sind jedoch gute Vertilger von pflanzlichen und tierischen Parasiten,



Insekten, Schnecken....fressen auch noch den Hühnern bereits nicht mehr schmeckende Kleintiere.

**Enteneier** sind die am wenigsten wohlschmeckenden Eier. Wir verwendeten die Eigelb meist nur für Mayonnaisen und Soßen. Kochköstler würden Enteneier zwingend abkochen, wegen der ach so gefährliche Bakterien! Für uns gibt es freilich keine Bazillen und "Salmonellen"-Panik, sondern uns befiele eine Panik, wenn wir gekochte Eier essen müßten! Enten liefern außer Eiern einige wenige **Federn** für Decken-Füllungen und sind ansonsten wohl eher bei den Fleischessern beliebt.

**Gänse:** -Federn gibt es viele. Gänseeier schmecken gut, werden aber nicht viel gelegt. Die großen Vögel brauchen viel Auslauf und Gras, vertragen sich mit Hühnern nicht immer gut (Reviervverhalten), scharren Rasenflächen jedoch nicht kahl wie letztere, sondern pflegen diese kurz. Gänse sind regelrechte Klein-Weidetiere, quasi das "Schaf" unter den Geflügelarten.

**Puten:** Truthühner legen gute und relativ viele Eier, sind jedoch bereits sehr große und verhältnismäßig aufwendige Tiere für den Kleinfarmer. Die üblichen aus den Zuchtbetrieben erhältlichen Puten-Hybridrassen mästen sich bis auf 15kg Gewicht und mehr, sind also reine Fleischrassen. Sie müßten hier leichtere Naturrassen erstehen.

**Perlhühner:** Diese sehr scheuen und empfindlichen Tiere eignen sich besser zur Haltung neben den normalen Hühnerrassen. Mit ihrer Wachsamkeit ergänzen sie Trägheit und mangelnde Reaktionsschnelligkeit mancher Hühnerrassen. Ihre Eier schmecken gut.

**Zwerghühner:** Auch Zwerghühner können mit normalen Hühnerrassen gut harmonisieren. Wenn keine guten Brüterinnen da sind, hilft die Zwerghennenglucke auch beim Ausbrüten großer Eier aus. Es gibt bei den Zwerghuhnrasen enorme Unterschiede in der Legeleistung. Versichern Sie sich unbedingt, daß Sie eine gut legende erstehen. (z.B. "Federfüßige Zwerghühner"). Die Eier schmecken sehr gut.

Bei manchen Geflügelarten können die Hähne relativ aggressiv werden. Ebenso brütende oder führende Glucken. (Truthähne, Ganter, Erpel, aber auch Zwerghähne.) Auch aus diesem Grunde empfehle ich, zumindest bis zum Ausbau von genügend abzutrennenden Korridoren bzw Parzellen, ausschließlich ganz normale Hühner für die Systemfarmen. Schließlich sollen sich ja auch Kleinstkinder frei und ohne Gefährdung auf dem ganzen Gelände bewegen können.

### **Was Sie vorab wissen müssen:**

Erkundigen Sie sich in der Literatur nach zu Ihrem Grundstück und Klima genau passenden Geflügelarten und Rassen. Es gibt auch noch innerhalb der Arten enorme Unterschiede. Huhn ist also nicht gleich Huhn und Ente nicht gleich Ente. Verallgemeinernd ist allenfalls zu sagen, daß die schweren, dicken und daher trägeren Rassen weniger Auslauf brauchen und wollen. Ebenfalls, daß die schwerer Rassen weniger gut im Eierlegen sind, dafür aber besser im Brüten. Leichte Hühnerrassen sind hektischer und eifriger, suchen mehr Futter selber, legen viele Eier, überfliegen dafür aber auch hohe Zäune und brüten oft kaum. Für unsere auf Eier zentrierten Bedürfnisse brauchen wir leichte bis mittelschwere Hennen, die gute Futtersucherinnen sind, gut legen, aber trotzdem gut brüten.

Bei den gängigen käuflichen Hybridhühnern hat man zwar solche Eigenschaften selektiert und gezüchtet, doch sind diese marktgängigen "Wirtschaftshühner" für uns indiskutabel, da sich deren angepriesene Positiv-Eigenschaften unter natürlichen Bedingungen keinesfalls erhalten und sie ja auch gar nicht mehr brutfähig sind.

**Anm.:** Wer diese Hybriden näher betrachtet, wundert sich über das magere Ergebnis der aufwendigen Zuchtverfahren. Hybridzucht geschieht zunächst durch Aufbau zweier oder mehrerer Inzucht- bzw. Reinzuchtstämme mit den gewünschten Einzel-Qualitäten. (Die Zuchtbetriebe "verbrauchen" hunderttausende von Tieren und selektieren mit Ausschussquoten bis zu 90%). Ist die gewünschte Sondereigenschaft bei der jeweiligen Einzellinie erreicht und gefestigt, werden diese Sonderlinien gezielt gekreuzt, um so mehrere Sondereigenschaften beim Nachwuchs zu erzielen. Die ersten, direkten Nachkommen der erstmals vermischten Reinzuchtstämme nennt man "Hybriden". Diese vereinigen die "Supereigenschaften" beider Reinzuchtlinien. Bei den angewandten Halte- und Fütterungsmethoden kann man allerdings bereits diese Erstkreuzungen vergessen. Der weitere Nachwuchs dieser Vermischten, wenn man diesen künstlich erbrüten würde (Naturbrut geht ja nicht mehr), verliert jedoch nicht nur all diese Supereigenschaften wieder, sondern taugt zu absolut gar nichts mehr. Dh. diese Hennen legen dann weder viel Eier, noch brüten sie, noch sind sie gesund, noch "psychisch" intakter.... Sie müssen daher in gemischten Beständen (Naturhühner und Hybriden) darauf achten, möglichst kein einziges Ei einer Hybridhenne von den Naturhennen ausbrüten zu lassen, sowie auch beim Kauf darauf achten, daß der Züchter Ihnen nicht nur die Reste/Nachfahren seiner ehemaligen Hybridhennen (die mancher eben doch bei Engpässen zukaufte) unterjubelt, die er natürlich als erstes loshaben will.

Es ist also nicht leicht, den Anfang mit einer guten Hühnerrasse zu finden, weil auch hier fast alle über den Handel erhältlichen Tiere solche Hybriden und zudem medikamentiert, geimpft und fehlernährt worden sind. Außerdem wurden ja fast alle künstlich ausgebrütet. Allein dadurch kommt den späteren Hennen nicht nur der Bruttrieb abhanden, sondern werden wohl auch noch weitere Defekte ausgelöst. Kunstbruthennen generell, erst recht aber die Hybriden aus den heutigen Zuchtanstalten, sind verglichen mit Naturgeflügel nicht nur anfälliger für allerlei "Krankheiten" oder auch den Fuchs, sondern benehmen sich daneben, sind also "hühnerpsychologisch auffällig", stören andere beim Brüten, picken Küken usw. Diese Auffälligkeiten von Kunstbruthennen sind jedoch m. E. nicht immer nur auf die Verwaisung, sondern auch auf die fehlerhafte Fütterung im Kükenstadium, sowie auf die Verwendung von Bruteiern bereits widernatürlich ernährter und gehaltener Tiere zurückzuführen. Natürlich kann der Mensch die im Freien herumspazierende und scharrende Glucke nicht ersetzen, die ja ständig kleine Insekten hervorscharrt und alle Futterquellen zeigt, die die Küken wärmt und ihnen von Anfang an Geborgenheit vermittelt. Bereits die Kunstlichtlampe mit ihrer Techno-Schad-Strahlung kann eigentlich nur geschädigte, degenerierte Küken ausbrüten.

Und doch bin ich der Ansicht, daß man bei Verwendung von gutem Futter und möglichst natürlicher Haltung im Freien sogar mit einem künstlich ausgebrüteten Zuchtstamm beginnen kann, aus dem dann später dennoch brütende Glucken hervorgehen. Vor allem dann, wenn Sie Bruteier von echten Maturhaltungshennen erbrüten können. Schon länger kommen viele portugiesische Hühnerhalter aus der Gegend zu uns, um ihre Bruteier zu holen. Eier von gesunden Hennen ergeben selbstverständlich stets gesünderen bzw. robusteren Nachwuchs, auch bei Kunstbrut mit dem Brutapparat.

Sie sollten sich also mit privaten Geflügelhaltern in Verbindung setzen. Es gibt Zeitschriften (z.B. die "Geflügelbörse") der Rassegeflügelzüchter und Liebhaber alter Hühnerrassen, in

denen Sie allerlei Verkaufsangebote finden. Dort können Sie Eier bestimmter naturbrütender Rassen erstehen. Es werden da sogar brütende Glucken oder solche mit Küken verkauft und sogar per Post versendet. - Was ich aber keinesfalls für gut finde! Wenn Sie lebendige Hühner kaufen wollen, sollten Sie diese auf jeden Fall persönlich abholen und auf dem Weg betreuen. Wenn wir an neue, einen Geflügelstamm aufbauende Halter verkaufen, geben wir am liebsten komplette Brüten ab, nachdem die Glucke diese bereits abgestoßen hat. Die halbwüchsigen oder fast erwachsenen Hühner sind dann ja unter dergleichen Glucke, im gleichen Stall aufgewachsen, kennen sich au<sup>1</sup>- und hannoni sieren miteinander. Auch der Transport von Bruteiern über weite Strecken muß sehr sorgfältig geschehen. Möglichst wenig Erschütterungen, Technostrahlen, Zeitverzögerung. Für giftfreie Luft auch in der Verpackung sorgen. (Natürlich Verpackungsmaterialien)

**Anm.:** Unsere Hühnerzucht entspricht wohl kaum den Normen der meisten Rassegeflügelzuchter. Wir begannen vor etwa 10 Jahren mit portugiesischen Naturbruthennen von einem völlig abgelegenen Gehöft. Diese brüteten aber dann auch einen deutschen weißen Hahn aus untergeschobenen Eiern aus. Noch heute haben wir einige weiße Hühner, die stets gute Glucken sind, dabei Ansonsten sind die meisten Hühner mitte! bis schwer und braun, und erinnern fast an die braunen Hybridhühner. (Es ist ja auch durchaus denkbar, daß man bei natürlicher Haltung- und Fütterung spätestens nach einigen Generationen die von den Kunstzüchtern angerichteten Schäden wieder wettmachen kann. Wie schnell Degenerationen teilweise oder ganz behebbar sind, kann nicht verallgemeinernd gesagt werden. Je besser, sprich natürlicher Haltung und Fütterung, desto schneller wird aber auch die Regeneration aller Schäden geschehen können). Unser Hühnerstamm entwickelte sich lange harmonisch und in kleiner Zahl mit dem gleichen braunen, schweren Stamm-Hahn. (Unser ältester "Stammvater" lebt immer noch.) Vor etwa drei Jahren kaufte ich einer Nachbarin Bruteier einer leichteren altportugiesischen Rasse ab. Die ersten dieser Nackthalshühner (sind ebenso braun, haben aber einen nackten, federlosen Hals wie Geier) waren zunächst ärgerlich und enttäuschend für uns, weil sie die Harmonie unseres gemütlicheren Stammvolkes völlig störten. Selbst heute noch ärgert sich manche(r) bei uns an diesen in den ersten Jahren hysterischen, extrem panischen und verrückten Gacker-Hennen. Doch ist es uns mit dieser Einkreuzung inzwischen gelungen, ein sehr brutfrühdiges und dabei dennoch legestarkes leichteres und agileres Huhn zu züchten. Da wir keine Nackthalshähne behalten haben, mildern sich die Nackthalshühner-Eigenschaften allmählich. Die immer noch etwas höhere Panikauslöseschwelle kommt uns aber mit der nun verbesserten Alarmbereitschaft und schnelleren Ortung von Gefahren durchaus gelegen.

Ich beschreibe all diese Merkmale nicht nur um Ihnen Wissen über Zuchtziele und -Techniken zu vermitteln, sondern eventuell sogar auch, damit Sie Bescheid wissen, falls Sie von uns Bruteier ordern: Die Hähne sind zumeist stattlich braun mit schwarzen Schwanzfedern. Die braunen Hennen haben des öfteren sperberartige Melierungen. Ob sich dieser zusätzliche Schmuck durch die Naturhaltung ergab (alles wird ja in der Natur schöner), oder weil einmal eine schwarze Henne einige Zeit im Stamm war, ist schwer zu sagen.

Aus den kleineren Eiern schlüpfen immer noch die berüchtigten "**Nackthals-Alto-Alentejo-Super-Gacker-Geier-Hennen und -Hähne**"!

Sie können diesen Stamm zwar optisch wieder herauszüchten, wenn Sie stets Hähne davon halten, nicht jedoch von den inneren Eigenschaften und Wesensmerkmalen her, da die männliche Erblinie bereits unterbrochen ist. Leichtere Hühner erzielen Sie prinzipiell durch Unterlegen kleinerer Eier, schwerere durch große Eier. Prüfen sie die Eier vor dem Unterschieben durch Abklopfen mit dem Fingernagel auf genügend Schalenhärte.

Es ist auch nicht immer und einfach mit dem Kauf von "Rassegeflügel" getan, wenn man gute Hühner erhalten will. Denn jeder dieser züchtenden Geflügeliebhaber kann gänzlich andere Zuchtziele und -Methoden haben. Die meisten der in Verbänden organisierten Privatzüchter sind heute eigentlich eher Erhalter von aussterbenden Arten und vergessen dabei oft, daß das Huhn trotz allem auch optimalen Nutzen für den Menschen haben sollte. Nun gut. - Jeder naturrichtig Hühner Haltende kann sich mit guten Bruteiern eigentlich binnen weniger Jahre seine eigene Hühnerrasse aufbauen, erhalten und verbessern, die solchen von professionellen Rassegeflügel-Züchtern, zumindest vom Aspekt des Nutzens her betrachtet, in keiner Weise nachsteht.

**Das Futter der Küken** muß von Anfang an möglichst reichhaltig und vollwertig sein. Wir schroten, was wir gerade an Getreiden und Sämereien haben, auf gerechte Größe. Beispielsweise Mais, Weizen, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse ein wenig Preßmehl aus der hauseigenen Ölpresse kann mal mit rein Sodann viele kleingehackte Kräuter, vor allem Brennesseln und Kohl. Es können hier auch noch Eigelb oder zerbröselte Trockeneigelb beigefügt werden. Das Ganze wird mit Molke (von unserer Käseerei) gequollen und dann aufgeweicht"serviert"

Anm.: Bei dieser Mischung brauchen Sie sich übrigens nicht zu wundern, wenn sich ihre (Klein-)Kinder ebenfalls über das Hühnerfutter hermachen! Denn diese wäre/ist ja tatsächlich auch für den Menschen gute Kost.

Die Fütterung der erwachsenen Hennen und Hähne kann, nebenbei gesagt ähnlich geschehen. Wenn Sie unsere rohköstlichen Zubereitungs- und Kombinationsweisen anwenden, werden Sie für gute Roh-Kartoffei, Mohren- oder Topinamburgerichte (in feinen Stifte kombiniert mit Getreidemehlen und Kräutern) auch bei den Hühnern begeisterte Abnehmerinnen finden. Sie können, wie überhaupt all Ihre Rokostgerichte, z.B. auch Äpfel "mono" oder geraspelt anbieten. Davon werden Ihre Hennen aber wahrscheinlich noch nicht sonderlich begeistert sein. Aber geben Sie dann in den geriebenen Apfel mal etwas Milch, Dickmilch oder "Kefir, und Sie können erleben, wie Ihre Hühner sofort die Aufwertung erkennen und sich begierig draufstürzen! Man kann bei erwachsenen Hühnern mit genügend gutem Auslauf aber selbstverständlich auch nur unzerkleinerte Samen und Getreide ungequollen geben. Die Hühner haben schließlich Muskelmägen, in denen sich Mahlsteinchen befinden. Deshalb müssen Ihre Hühner auch öfter mal kleine, scharfkantige Steinchen (Hühnergrit) fressen können. Des weiteren sollte in kalkarmen Gegenden, vor allem, falls die Eierschalen nicht wieder verfüttert werden können, Muschelkalk (zerkleinerte Muschelschalen) zugefüttert werden.

Der **Bruttrieb** setzt normalerweise im Frühjahr ein. Sie fördern ihn durch das Bereitstellen versteckter und gemütlicher Nester, sowie durch Zufütterung von angekeimtem Getreide, am besten Hafer (wird ungekeimt kaum angenommen), vor allem auch dann, wenn im Auslauf nicht genügend oder nur noch unpassendes Grünzeug wachsen sollte.

Wir schreiben zur Zeit dieser Endbearbeitung von "Nahrung&Leben" (das Erstmanuskript entstand bereits 1997) den Mai 2001 und halten auf unserer Kleinfarm ca 40 freie Hennen und vier Hähne. Elf dieser vierzig Hennen haben gerade kleine Küken oder brüten noch! Kükensterblichkeit per existiert so gut wie keine. Der Einfluß von kükengefährlichen Raubtieren (vor allem Katzen und große Schlangen) hält sich inzwischen in Grenzen, weil für diese Raubtiere anderweitig genug da ist. Die Brutfreudigkeit unserer Hennen hält etwas vermindert das ganze Jahr über an. Manche Glucken brüten zwei mal pro Jahr.

- Solche Ergebnisse sind nur bei idealen Haltungs- und Fütterungsbedingungen möglich. Ideale Haltungsbedingungen sind auch abhängig von der ökologisch idealen Aufteilung des Farmgeländes in viele kleine Einzelparzellen und -Gärten. Unser System der vielen **Fruchtheckenkorridore** (siehe P.I.System/ Ökopraxis) bringt ideale Schutz- und Nahrungsverhältnisse nicht nur für die Milchtiere, sondern auch viele Insekten und Kleintiere, Früchte, Baumsaaten,... für die Hennen. Auch unsere Parzellen-Trenntechnik durch **Futter- bzw Füllmäuern** (ca 1 m breite "Mauern" aus Reisig und Mulchmaterial) bringt enorme Kostbereicherung für die Hühner. Man muß sich vorstellen, daß jede dieser aus verrottendem Material bestehenden Umgrenzungs-Mauern einer Unzahl von in den dürren Ästen, Sträuchern, Stauden lebenden Insekten Nahrung bietet. Dh daß aus diesen Füllmauern laufend "Hühnerfutter" in Form von Käfern, Kerbtieren, Spitzmäusen oder Eidechsen herauswandert! Füllmauern und Fruchtheckenkorridore sind quasi natürliche Hühnerfutter-Automaten! Man überlege sich doch einmal: Wenn auf nur einem Hektar Land im Reihenabstand von 5 m (in Nord-Süd-Richtung) Fruchthecken gepflanzt, gesteckt und gesät werden, dann ergibt das bereit 2 Kilometer(!) laufende Fruchthecke! Die Hecken können aber sogar noch als Parallel-Doppel hecken (Abstand 125 cm) gezogen werden. Dann entstehen in der Doppel-Hecke entweder natürliche Hühnerställe, oder aber man

**Anm.:** Bei größeren Abständen (2m, 2,5m, 4m) zwischen beiden Seiten einer Doppelhecke und Verwendung von höherwachsenden Bäumen entstehen so lebendige Häuser auch für größere Tiere und den Menschen. (Siehe auch andere P. I.Systemteile/Ökopraxis)

kann, je nach Art der verwendeten Bäume oder Sträucher, die Doppelreihe auch wiederum mit Baumschnitt auffüllen, also als Zaun bzw Füllmauer verwenden. Es entstehen so Dauer-Kompostanlagen auf dem gesamten P.I.System-Grundstück, deren Füllmaterial Sie leicht überall her beschaffen können. Laufend wollen ja die "Leute" ihre Gärten und Zierpflanzen geschnitten haben. Weil sie keine Tiere mehr halten und ihnen überhaupt jegliches Wissen und jeglicher Wille dazu fehlt, das Schnittmaterial höher zu transformieren in Kompost, Kleintiere und dann zuletzt Eier, Milch und Honig, lassen sie das Schnittgut oft sogar noch mit der Müllabfuhr "entsorgen" oder sie verbrennen es gar frevelhafterweise! Als "Gartenhelfer" bekommen Sie auch massenweise Stecklinge, Ableger und ganze Fruchtbäume oder Sträucher, die ja die "Modernen" heutzutage zugunsten eines "pflegeleichteren Begleitgrüns" ersetzt haben wollen! Auch wenn es Ihnen an Saatgut für die vielen dicht an dicht stehenden Heckenpflanzen und Fruchtbäume mangelt, ist das kein Problem. Holen Sie sich die auf den Großmärkten vergammelnden Früchte und säen Sie diese einfach

**Anm.:** Frucht-Heckenkorridore entstehen am einfachsten, indem Sie mit einer schmalen Hacke mit langem Blatt schmale und tiefe Gräben ausheben, und diese zusammen mit guter Düngererde, Stecklingen, bewurzelten Stauden und Bäumchen, sowie Saatut für Fruchtbäume und Sträucher wieder auffüllen, (s.a. P.I.System/ Ökopraxis/ Baumpflanzung).

mit ein! - Verstehen Sie hier das Prinzip unserer Selbstversorgerfarmen? - Wir bauen so eine lückenlose Nahrungs-Veredelungs-Kette bis zu den Hühnern, Ziegen, Bienen und damit zuletzt auch für uns selber auf kleiner Fläche so reichhaltig und konzentriert auf, daß immer weniger gekaufte Futter von außen zugegeben werden muß. Es geht dabei darum, möglichst viele Nahrungskreisläufe durch möglichst viel Leben auf einer P.I.Farm zu konzentrieren! Sobald Sie also irgendwo lebendiges Material hereinbringen und verrotten oder wachsen lassen, freuen sich daran erst einmal die Bakterien und Kleinlebewesen und damit die Hühner, aber auch alle lebendigen Pflanzen und damit wiederum die von diesen lebenden Milchtiere,

und schließlich und letztlich dann Sie selber. Verrottendes Material kann und soll natürlich auch einfach am Boden ausgebreitet als Mulchabdeckung ausgelegt werden, womit bereits ebenfalls ein beliebter Scharr- und Futterplatz für die Hühner eingerichtet wäre.

### **Hühner im Garten?**

Sie werden mit den Hühnern im Garten weder Salat noch Kohl ziehen können, aber bei den meisten Kulturen sollten Sie sie nicht aus dem Garten aussperren, sondern integrieren. Hühner im Garten zu halten ist eine Kunst für sich, gelingt diese gartentechnische "Kunst der Fuge" aber, wird alles doppelt und dreifach so schön. Hierzu kann ich Ihnen vorab schon ein wenig sagen, welche Gemüsepflanzen Hühner nicht fressen, was also wie machbar ist: (Aufzählung nicht vollständig).

**Tomaten** (werden erst bei Vollreife angepickt), **Kartoffeln** (Nur die frisch angehäuflte Erde wird verscharrt), **Gurkengewächse** (muß man lediglich vor dem Verscharren schützen. Erst in der Not werden auch Blätter und halbreife Früchte angepickt.) **Rüben** (Nur in scharruninteressanten Zonen aussäen), **Mais** (kann nur kurz nach dem Aufgehen abgefressen werden), **Topinambur** (ist völlig resistent gegen Hühner).

Im Übrigen profitieren die meisten ein- und mehrjährigen größeren Stauden, und natürlich alle Früchtensträucher und -Bäume von den Hühnern. Für den wissenden Gärtner sind Hühner zumindest zeitweise eine Hilfe, weil sie das Aufkommen von gewöhnlichem Gras und Kleinkräutern (im Volksmund "Unkraut") zugunsten der Grossgemüse und Früchte be- oder verhindern können.

**Als Schutz vor dem Verscharren** dienen ausgelegte Äste oder die bekannten izernen Gemüse-Einwegkisten mit dem durchlässigen Boden. (Die Fruchtkisten mit den undurchlässigen Boden können für Mulch-Abdeckungen und bei schrägstellung auch zur vermehrten Zuleitung von Regenwasser benützt werden.) Die Gemüseboxen können zur Regulierung des Lichteinfalls leicht verändert und ausgebrochen sowie so aufgestapelt werden, daß sie für Gurken oder Kürbisse Ranktürme abgeben, denen die Hühner nichts anhaben können.

Natürlich ist eine P. I. Systemanlage erst dann perfekt, wenn all die vielen Fruchthecken-Korridore aufgebaut sind, in die Sie ja jederzeit nach Belieben jede einzelne Tierart für sich einlassen oder aussperren können. (Siehe P. I. Systemfarm/ Planskizze). Aber es ist für uns alle eine Hoffnung, daß nun endlich auch gangbare Wege gefunden wurden, mit Nutz-Tieren zu leben. Eine nach unsrem System aufgebaute Farm mit Schwerpunkt Hühner kann die Population einer ganzen Gegend genetisch aufrechterhalten und verbessern. Wenn man aber noch lange zögert, natürliche Nutztierfarmen aufzubauen, sehe ich für den Erhalt unserer gesamten wertvollen Nutztierbestände schwarz.

Wir können viele Bücher lesen und zuletzt den großen Über- und Durchblick haben. Aber all das wird uns nichts mehr nützen, wenn wir nicht vor allem solche praktischen Naturfarmen aufbauen können. Jede Regierung, jeder neue Bewegung, die irgendeine Versprechung macht und Verbesserungen ankündigt, besteht aus Täuschung und Lüge, wenn diese Verbesserungen nicht hier im praktischen Bereich verwurzelt sind.

### **Zur Verwendung von Eiern in Kürze:**

Wir essen von den Eiern unverarbeitet nur das **Eigelb**. **Eiklar** schlagen wir mit dem Schneebeesen zu Eischnee. In diesen verrühren wir dann etwa Honig, und streuen zuletzt zerriebene Zitronenschale, im Mörser zerstoßene Zimtrinde, oder auch ein paar Beeren drauf.

Solcher Eischnee wird auch in Kuchen aus Nußmehlen, Honig und zerkleinerten Trockenfrüchten als Bindemittel eingearbeitet.

**Sehr feine Cremes** erhalte- Sie, wenn Sie diesem Eischneegericht unmittelbar vor dem Essen auch noch das Eigelb unterrühren.

Es sind hier eigentlich alle Variationen und Rührteige von "Nußmakronen", Mohren - Haselnuß - Torten", Einrührungen von Mehlen aus Öl- und Getreidesaaten machbar und schmackhaft. Das Eiklar wird so quasi zur "Milch des Kleinstbauern".

**Eigelb** hingegen, die Power-Konponente des Eis wird einzeln wie Frühstücksei aus der Schalenhälfte gegessen (zu Apfel, Oliven, Kefir...),

- oder in Quark verrührt

- oder als "Omelette" gewürzt und verrührt, und hernach getrocknet,

- oder in der Schale gesalzen und getrocknet und in dieser länger haltbaren Trockenform als Nahrungszusatz überall verwendet,

-oder zu Power-Soßen etwa zum Roh-Kartoffelsalat verarbeitet.

**Eine unserer beliebten Isoßen ist folgende:** Man nehme reichlich Öl und "bade" darin soviele Eigelb, als Esser am Tisch sitzen. Hernach verrühre man die Eigelb unter Zugabe von Meersalz und so vielen gehackten Brennesseln, anderen würzigen Kräutern und Knoblauch, als die Soße bzw der Brei binden kann.

**Anm.:** Man könnte diese Variante als "schnelle Kräutermayonnaise" bezeichnen, weil hier, im Gegensatz zur echten, mit dem Schneebeßen geschlagenen Mayonnaise nur verrührt wird.

Beim Thema "prinzipieller Wert oder Unwert von Eiern" möchte ich mich kürzer fassen als bei der Milch: Können Sie sich in die Situation eines Selbstversorgers hineinendenken ? Dann wird Ihnen vielleicht klar, daß Milch und Eier bereits zur Wohlstandsnahrung gehören, also unter Real-/Normalbedingungen gar nicht im Überfluß vorhanden sind. Wenn ich mir vorstelle, daß es mit dem derzeitigen Scheinwohlstand

**Anmerkung:** Scheinwohlstand deshalb, weil ein Überfluß zwar an entwertete-Dekadenzkost besteht, aber gleichzeitig ein krasser Mangel an vollwertige--, reiner Lebensnahrung herrscht, der einer Hungersnot gleichkommt.

vielleicht bald ein Ende nehmen kann, und man sich wieder auf die eigenen Kräfte verlassen muß, dann bin ich mir sicher, daß in einer solchen Zeit niemand mehr/-über den Wert von Eiern diskutieren wird, sondern gottfroh ist, wenn er überhaupt welche bekommt. (Ähnlich würde es wohl mit der Kuhmilch geschehen.)

Sicherlich, Eier rangieren bei uns, was ihre Wertigkeit betrifft, unter der Milch und gelten als verzichtbar, wenn Milch vorhanden ist. Dennoch muß klar sein, daß auch Eigelb hochwertiges Protein und eine enorme Fülle an Aufbaustoffe enthält, so daß wir mit Eiern, vor allem bei ihrer Verwendung als Ergänzungs- und Aufwertungsmittel von Gemüsegerichten, aber auch für Süßspeisen, und ers-recht mit Milch- und Ouarkspeisen kombiniert, wichtigste Nahrungsbaustein; erhalten.

**Anm.:** Bei den Wissenschaftlern rangieren der Milch. Jene Herren können allerdings mit Stoffe in Prozenten registrieren, nicht Eigenschaften erkennen. Ebenfalls wird des Menschen ausgegangen.

Meines Erachtens gelangten auch Eier hauptsächlich deshalb in Verruf, weil man nur ihre Wirkung im erhitzten Zustand kennt und die Wiegeschale wirft.

Wir möchten also auf Eier bzw. Hühnerhaltung keinesfalls verzichten. Der Aufwand ihrer Fütterung hält sich generell dort, in Grenzen, wo die Hühnerschar gerade so groß ist, daß sie schon fast von den Küchenresten leben kann. Der Tagesverzehr von Eiern beschränkt sich allgemein auf 1-3 Stück pro Person.

### **Andere Tierarten im P.I.System:**

In anderen Teilen habe ich bereits erwähnt, daß wir auch schon **Schweine** zur Pflügen von Gartenland eingesetzt haben. Diese Tierart ist jedoch allenfalls kurzfristig einsetzbar und sinnvoll. (Also nur mal für ein paar Tage ausleihen!) Wir mußten feststellen, daß durch Schweine länger traktiertes Land hinterher weniger fruchtbar ist und vermuten, daß diese Tiere beim Wühlen Humus fressen. Als Zugtier werden Sie sich je nach Land und Verhältnisse für **Esel, Maultier oder Pferd** entscheiden.

- Esel sind dort sinnvoll, wo es mehr zu tragen gibt. Also in unwegsamem Bereich.
- Maultiere sind zum Kutschen und Pflügen, Eggen,... arbeiten ideal.
- Pferde überwinden schneller größere Strecken.

Ich möchte dazu hier aber nicht mehr ausführlicher werden, sondern nur kurz darauf hinweisen, daß Klein-Landwirtschaft mit den Streß-Maschinen kaum Sinn macht, daß man mit den Kutschen und Tieren viel angenehmer arbeiten kann, und daß die meisten natürlichen Arbeiten damit qualitativ hochwertiger und meistens nicht einmal langsamer vonstatten gehen. Wenn Sie es noch aushalten, stundenlang hinter einer stinkenden Garten-Fräse hinterherzulaufen, kann dieses Gärtnergerät als einziges vielleicht noch eine Hilfe für Sie sein. Sie verlieren allerdings bereits dadurch "Quality-Time", also wertvolle, sinnreich gelebte Stunden und Tage und stören nachhaltig den Naturfrieden Ihres Grundstücks und aller Bewohner.

Vielleicht sollte gerade ein ehrster Bienenschwarm bei Ihnen einziehen. Als sie machinenkrach und Gestank machten und die Suchbienen wieder vertrieben?!

Wir sollten also Klein und Großlandwirtschaft auseinanderhalten, und beide Formen auf ihren jeweils zu ihnen passenden Territorien einander ergänzend weiterpflegen und naturrichtig verbessern. Auf den Futtermittel- und Getreidebau werden wir alle wohl noch lange angewiesen sein.

der Großen

**Paletten-Hühner-Bungalow:** 1x2m Wohnfläche bis zu 4 Hennen + Hahn. Sehr gute Durchlüftung (bei Schlechtwetter schnelle Abdämmung der Wetterseite möglich), Sicherheit durch zusätzliche Bodenpalette, gedeckt mit lärmfreien kühlen Rundziegeln, idyllischer Rosen-Brombeerbewuchs. Ideal für Glucke Brut oder ältere Jungbrut ohne Glucke. Kann auch übergangsweise an mehrere Brüterinnen vermietet werden.

### **Bei foto:**

Für die Hühnerkleinfamilie der Zukunft! (man hat das Hickhack in den Grossgruppen, das Kommunardenween satt!



**Hühner und Bienen** bilden eine sinnvolle und harmonische Gemeinschaft, wenn die Bienen so hoch gestellt werden, daß die Hühner das Flugbrett nicht erreichen können. Einige Hühner findet man dann immer vor den Kästen auf der Suche nach ausgestoßenen Maden, Altbienen, Drohnen usw. Im Bild zwei unserer bei den Bienen überaus beliebten Magazin-Altkästen mit Honigaufsätzen. Der größere davon ist schon so morsch, daß an der Seite Stützleisten angebracht werden mußten. Geräumige, hohe Grundkastenmaße garantieren große Brutflächen im Frühjahr und damit starke Völker

#### **Foto**

Gebrauchskutschen sind nicht allzu schwer zu bauen. Etwas schwieriger? kann die Beschaffung oder das Anlernen eines Zugtiers sein. Unser alter Maulese ist nicht mehr der Schönste, aber er ist völlig problemlos und kann alles. Mit solchen fuhrwerken wird Arbeit wieder zum Ereizeitabenteurer und Erlebnis. Man holt, seine Ladung damit sogar aus unwegsamstem Gelände und bringt sie direkt an den gewünschten Ort. Ohne Lärm, Gestank und Abgase! Zum Glück brauchen unsere Kinder hierzu noch keinen Führerschein. Mit ihren fuhrwerken "schmeißen sie den laden" ganz ohne fremde Hilfe. Im Bild Detlev und Eva beim Wasserholen. Ein anderes Bild zeigt den alten "Bonec" zusammen mit eva beim eineggen von Saatgut.

#### **P.I.System/ Nahrung und Leben/ Nahrung von Tieren.**

Die nachstehenden Abhandlungen über Bienen und Honig wurden aus zunächst getrennten Systemteilen zusammengekoppelt, so daß nun alles über Honig und Bienen kompakt vorliegt. "Honig" war zunächst im Teil "Nahrungsergänzungen" angesiedelt. Doch nimmt Nahrung von Bienen ebenso wie Milch und Eier der dort lebenden Tiere in weitergehend aufgebauten Systemfarmen einen solch hohen Stellenwert ein, daß man auch hier nicht mehr von einer bloßen "Nahrungsergänzung", sondern von einem Hauptnahrungsmittel sprechen sollte. Die Waben, die wir aus unseren Korkbeuten ernten, ergeben schließlich hochwertige, konzentrierte Mahlzeiten in Form von Pollen, Honig und Wachs/Propolis.

#### **Honig (aus "Nahrungsergänzungen")**

Wenn wir süßen, verwenden wir anstelle des schädlichen Kunstproduktes Zucker prinzipiell Honig. Auch bei der Ware Honig liegt aber einiges im Argen. Zwar kann erwartet werden, daß unsere Imker noch eher zur naturverbundeneren, körperlich und geistig gesünderen Sorte Mensch (Kranke könnten die Bienenstiche nicht ertragen) zu zählen sind, und deshalb hochwertigere Nahrung zu produzieren in der Lage wären, doch bleibt eben in einer durchweg der Natur entfremdeten Gesellschaft, in einer zivilisierten Kunstwelt auch der Bienenhalter, trotz langjähriger Erfahrung und reiferem Alter, nicht von allen Leib und Seele krankmachenden Einflüssen verschont. Selbst der traditionsbewußte Imker unterliegt deshalb heute zumeist gläubig und willig dem Diktat der modernen Zeit mit all ihren Manipulationen und chemischen Behandlungen. Dennoch ist es sicherlich nicht unwesentlich dieser Art von Berufsstolz des traditionsbewußten Imkers zu verdanken, daß heute die inländische, heimische Ware in keiner Weise ausländischer nachsteht.

Auch hier sollte, ähnlich wie bei der Milch, den Produkten aus der näheren Umgebung der Vorzug gegeben werden. Am besten ist wiederum eigene Bienenhaltung. Diese scheint allerdings inzwischen etwas kompliziert und aufwendig geworden zu sein. Ähnlich wie bei anderen Hobbys und Freizeitbeschäftigungen der Deutschen kosten auch hier die passenden, neuzeitlichen Ausrüstungen eine Menge Geld.

**Anm.:** Es ginge selbstverständlich wesentlich einfacher und dazuhin natürlicher. Wir halten Bienen sogar in hohlen Baumstämmen oder Korkrinden-Beuten ohne jegliche Behandlung und Zuckerfütterung! Natürlich ist bei solchen Haltungsweisen nur ein Bruchteil des ansonsten üblichen Ertrags zu gewinnen! Ertragserhöhung und damit Ausgleich ist hier durch möglichst viele Schwärme bzw Völker und vor allem durch den Wiederaufbau einer besseren Bienenweide, also der umgebenden Flora zu erreichen.

Menschen werden aber wohl immer auch ihre (Haus-)Tiere entsprechend ihrem Wissens- und Entwicklungszustand behandeln, wirken also unweigerlich bestimmend auf ihre Umgebung in allem, was sie tun oder nicht tun. Und so bleiben auch diese an sich wilden Tiere bzw. Insekten nicht mehr von künstlichen Präparaten und unnatürlichen Manipulationen verschont. Es ist anscheinend immer noch nicht "erforscht", weshalb Bienen in den Industriestaaten nicht mit der Varroamilbe fertig werden. Doch auch die Bienen sind nichts anderes als natürliche Geschöpfe Gottes, weshalb die sich summierenden Ursachen aller Krankheiten nur liegen können in allen Widernatürlichkeiten, der Desensibilisierung durch Umweltfaktoren, im Kunstfutter (Zucker, Pollenersatzstoffe), in den vielen Manipulationen unwissender, unsensibler Imker, in ungenügenden, unnatürlichen Bienenbauten, falschen Stellplätzen, in der heute vielerorts sehr schlechten Nahrungsversorgung (kranke, chemisch behandelte, künstlich gedüngte, mangelernährte, minderwertige Pflanzen und Monokulturen, gewachsen auf Mangelbzw toten Böden, in Agrarwüsteneien) nicht zuletzt auch in den Einwirkungen technischer mitsamt radioaktiver Strahlen (Strahlensmog), all dem Lärm der modernen Welt, den vielen Luftschadstoffen, der optischen Umweltverschmutzung (Kunststoffe, Kunstfarben, Kunstlicht...) natürlich erst recht in den Medikamentisierungen, Beräucherungen, Besprühungen der Bienenstöcke selbst.

**Anm.:** Apropos Medikamentisierung: Vor einigen Jahren wurde ein Mittel entwickelt, das mit der so sehr gefürchteten Varroamilbe hundertprozentig fertig wurde. Damaliger Name: "K79 Galecron" (Quelle: "Imkern mit dem Magazin und mit der Varroatose" - Karl Pfefferle) Seltsamerweise erreichte ausgerechnet dieses die amtliche Zulassung nicht. Erraten Sie warum? - Wegen der Giftigkeit wohl kaum. Denn die Mittel, die auf dem Markt sind, können diesbezüglich kaum übertroffen werden! Es geht aber hier wohl ebenso wie bei der Hybridzucht der Hühner oder Pflanzen und neuerdings der Gentechnik eher darum, jegliche Freiheit und Unabhängigkeit der Farmer zu unterbinden, mit dem hybridisierten oder genmanipulierten Saatgut und ebensolchen Rassen im Verbund mit den für die dekadenten und kranken Spezies dann künstlich "bedarfserzeugten" Medikamenten die Welt zu kontrollieren und zu parasitieren! All diese Technologien brachten nämlich nie wirkliche Verbesserungen, wie vorgegeben wurde, sondern sind endlich als kriminelle, schöpfungsfrevlerische Machenschaften gerissener Betrüger zu entlarven und zu bestrafen! - Hat irgendwo irgendjemand in den letzten Jahren eine Verbesserung an den "neuen Qualitäten" feststellen können? - Nein! Man erfährt aber nach wie vor, daß die letzten hier widerstrebenden Bauern von kriminellen Konzernen mit Gewalt gezwungen wurden und noch werden, ihr eigenes Saatgut und ihre Rassen aufzugeben!!!

Die Bienenmedikamente bzw. alle obengenannten Parameter sind allerdings bei längerer Anwendung eine große Gefahr für den Bestand, das Überleben dieser für uns äußerst wichtigen Insektenart generell. (Genetische Degenerationen in der Folge längerer Einwirkungen durch Medikamentengifte)

Wir mußten inzwischen auch erleben, daß allein die Bestrahlung durch Mobilfunksender unseren gesunden Beständen den Garaus machte. Im Einflußbereich dieser Sender überlebte kein Volk!

Sind keine Bienen mehr da, ist es übrigens aus mit unseren Früchten! Fast alle Fruchtbäume sind auf Bienenbestäubung angewiesen! Bisher begriff der dumme "Weltbürger der wissenschaftlich-materialistischen Systeme" ja meistens noch nicht einmal, daß über die Biene jeder Fruchtbäum doppelt abgeerntet werden kann, ja, daß über eine entwickelte Natur-Bienenhaltung im Naturgarten prinzipiell Nektar und Pollen jeder Blüte verfügbar gemacht werden können!

- Wir gewinnen also im Frühjahr und Sommer erst einmal Honig und Pollen. Hernach im Herbst erhalten wir durch die Mitwirkung unserer Bienen eine volle, ausgiebige Fruchteernte! Später im Winter, generell in Zeiten, in denen keine Früchte mehr vorhanden sind, erlangt der haltbare, lange lagerfähige Honig enorme Bedeutung!

**Anm.:** Die Bedeutung des Honigs bei der Herstellung von Met, dem "Bier" unserer Vorfahren, möchte ich hier noch gar nicht in die Waagschale werfen. Namen wie "Bier", "Geschlürf", "Helle Flut" und "Ael"/Ale standen übrigens wahrheitsgemäß dem Honigmet zu. - Siehe "Edda" - Dieser war das "Bier" unserer Ahnen! Bei allen Völkern in fruchtbaren oder kalten Regionen kommt dem Met große Bedeutung zu. Die **Metherstellung** ist sehr einfach: Man löst den Honig im Wasser aus den Waben. Die Süße der Honiglösung bestimmt später den Alkoholgehalt. Schwächere Honiglösungen können mit Säften bzw. Mosten von Äpfeln oder Birnen zur Vergärung angesetzt werden. Stärkere reichern wir auch mit den eingetrockneten Trauben an, die wir bei der Weinbereitung wegen ihrer Trockenheit nicht auspressen konnten.

Wird das Gärgut vor der vollständigen Vergärung verschlossen bzw. in Druckflaschen abgefüllt, erhalten wir schäumende, geisthaltige Getränke bzw. "Biere".

Wenn es Ihnen in Ihrer Stadt, an Ihrem "Arbeitsplatz" nicht gut geht, sind da natürlich trotz allem nicht immer nur solche wie die hier genannten feineren Schädigungen an Nahrungsmitteln der Grund. Die Grobschädigungen durch Erhitzen wirken meistens immer noch drastischer. Erhitzter bzw. vollnaturierter Honig kann Ihnen augenblicklich Hals- oder Zahnschmerzen zufügen!

Sie müßten also mal beim Imker direkt nachfragen, wie er's hält mit den Milben, und, vor allem wenn der Honig nicht fest wird (kristallisiert), auch da den Grund wissen wollen. Es gibt zwar einige Honige, die weich oder flüssig bleiben dürfen, ("Waldhonige" aus dem Sekret von Blattläusen gesammelt, und ganz wenige Blütenhonige. - Beim Imker Infos einholen und nachfragen!) bei den meisten Blütenhonigen aber müssen, vor allem bei niedrigen Temperaturen, bereits nach wenigen Wochen Kristallisationen einsetzen. Es gibt Rührtechniken, mit denen im Verbund mit schwacher Hitze bis 40°C Honige ebenfalls weichbleibend gemacht werden können, doch wird die Sache bei Nichtkristallisation stets bedenklich.

- Wurde nicht einfach zu hoch erhitzt, um schneller mit der Arbeit fertig zu werden oder Althonige besser abfüllen zu können? (Deshalb lieber gleich aus den Originalgebinden, Großbehältern der Imker kaufen!) Oder wurden Verflüssiger (Zuckersirup, Zuckerlösungen...) beigemischt? Oder wurde gar im Mikrowellenherd weich gemacht? (Neueste übliche Technik der Zerstörung von Honigen). Hier im Süden stellen die Imker ihre Gebinde oft einfach an die Sonne, wenn sie abfüllen wollen. Damit werden z.T. Erhitzungen von weit über 50°C, sowie zusätzliche Schäden bzw. Entwertungen

durch Lichteinwirkung bewirkt! Honig ist eines der stoffreichsten und damit wertvollsten Nahrungsmittel überhaupt. Dementsprechend muß sehr sorgfältig damit umgegangen werden. Entsprechend groß sind auch die Schädigungen, wenn gepfuscht wird.

Honig sollte generell lichtdicht verpackt sein, nicht mit oxidierenden Metallen in Berührung kommen, und wenn möglich auch ganz, d.h. in oder mit der Wabe gewonnen und genossen werden. Die meisten Imker verwenden heute jedoch mit Draht gefestigte Gußwaben (Mittelwände), damit der Honig geschleudert und die leere Wabe sofort wiederverwendet werden kann. Wir haben es also direkt im Stock, dann bei der Entdeckelung (heiße Entdeckelungsmesser), in der Schleuder, später in Bleheimern,... laufend mit Metallkontakten zu tun. Weitere Gründe, weshalb Honig bereits erhitzt aus dem Stock kommen kann, liegen z.B. daran, daß Imker Bienenstöcke einfach an die pralle Sonne stellen, wo sie sich, wenn nicht genügend Platz zum Ventilieren ist, oder wenn die Fluglöcher zu klein, die Belüftung ungenügend ist, vor allem in Südländern leicht überhitzen können.

Diese kleine, unvollständige Aufzählung möglicher Fehler mag Ihnen vorerst genügen zu der Einsicht, daß auch hier Eigenproduktion anzuraten ist.

### **Die einfachste Methode, Bienen zu halten**

ist die, zu versuchen, an geeigneten Plätzen (auf geomantischen Strahlenkreuzungen) bezugsfertig eingerichtete Beuten (Bienenwohnungen) aufzustellen und zu warten, bis ein Schwärm einzieht. Die richtige Aufstellung am richtigen Platz, genügend Sonne, vor allem am Morgen, Nachmittags Schatten, geschützt vor kaltem Wind, die Flugschlitze nicht zu hoch und nicht zu breit, doch auch nicht zu klein, bei Kästen die Waben im richtigen Abstand und Maß,... das alles ist eine Kunst für sich. Imkerei ist eine sehr gute natürliche Schule für jeden. Sogar Strafen für Fehlverhalten in Form von Stichen gibt es.

Im Hinblick auf die Regeneration und Gesundheit unserer Bienenbestände sollte dringend wieder ein Schwergewicht auf die **Schwarmimkerei** gelegt werden! Würden alle Imker ihre Schwärme entstehen und ziehen lassen, wohin diese wollen, dann wären die Bienen "Krankheiten" wahrscheinlich bereits dezimiert. Das erzwungene "Verhocken" am gleichen, oft ungunstigen Platz, sowie die ständige Behandlung und damit das Weiterzüchten kranker Bestände zählen mit Sicherheit zu den Haupt-Krankheitsursachen.

**Anm.:** Schuldig sind also gerade nicht die Imker, die nicht behandeln! Es ist typisch für diese verkehrte Zeit, daß sie Gesundes aus Gründen der "Gesundheit", ich meine aus einem falschen Seuchendenken heraus verbieten wollen, mit exakt den angeordneten "Vorsorgemaßnahmen" jedoch Krankheit regelrecht festschreiben und produzieren. So wie man Imker per Gesetz z.T. bereits zur gesundheitsschädlichen "Behandlung" mit Chemikalien zwingt und stets versucht, durch schädliche Manipulationen Schwärme zu unterbinden (Verhütungsmentalität), so verbietet man ja auch in anderen Bereichen der Tierhaltung mit Hilfe von "Seuchenverordnungen" die Gesundung von Tieren. Wie sollen z.B. Klauen kranker Huftiere genesen, wenn sie nicht mehr wandern, in die Natur ausgetrieben und gehütet werden dürfen, sondern auf engstem Raum in Ställe gesperrt, fehlernährt, täglich "desinfiziert" und mit Medikamenten vergiftet werden? Die Lüge von den ansteckenden Bakterien und Viren ist eine sehr lukrative und teuflische Sache!

Nun gut, wenn der Schwärm im Frühjahr eingezogen ist, schaut man, daß er stets genügend Platz zum Ausbau bekommt (durch weitere Aufsätze bei Kästen, die nach der Blütensaison

wieder abgebaut werden) oder wartet einfach, bis das Volk irgendwann von alleine wieder eingeht, (bei Hohlstamm-, Kork- oder Korbbeuten) um dann sofort und ohne jeden Stich die ganze Beute zu kassieren. Letztgenannte Einfach-Schwarmzucht erfordert freilich sehr viele Beuten und Völker. Doch wer einmal über fünfzig verfügt, der kann laufend irgendwo ein mit hochwertigster Nahrung gefülltes Honig-Pollen-Wachs-"Rohr" ernten.

**Fazit:** Man muß also trotz allem auch bei den Bienenprodukten ähnliches wie beim Thema Milch konstatieren. Der unwissende Tölpel von Mensch quält, mißhandelt und fehlernährt seine Nutztiere(auch Pflanzen) und beklagt sich dann, wenn mit der Nahrung, die er davon erhält, kein "Staat" mehr zu machen ist, wundert sich, wenn seine Tiere (und Pflanzen) krankwerden und "Seuchen" sich verbreiten, nach den "Impfungen" im Verbund mit dem modernen "Kraftfutter" degenerieren, und haucht sein in der Folge seiner Schändungen in Fauna und Flora daraus geernteten Mangelkost sein klägliches bißchen Leben nach jähre- oder jahrzehntelanger Krankheit, Tablettenabhängigkeit und physisch-psychischer Defizienz schließlich selber in den End- und Elendsstationen (Krankenhäuser, Altersheime, Irrenanstalten) dieser traurigen Unkultur wider Gott und die Natur (AntiChristentum) aus.

### **Bienen und Honig (P.I.Syst./Nahrung von Tieren)**

**Einleitung:** Wir sollten erkennen, daß mit der erfolgreichen Eingliederung jeder der hier beschriebenen Werttiergattungen eine höhere Stufe unseres Systems und damit auch unserer erreichten Lebens- und Seinsqualität erreicht wird. Die naturrichtige Eingliederung von Tieren in eine Kleinfarm kann nicht x-beliebig von jedermann geleistet und erreicht werden, sondern jede Werttierart erfordert auch eine weitere Qualität, Art und Weise der Hingabe, Herzengüte, des Gutseins, der eigenen täglichen Bewährung im Leben..., sowie einen weiteren Schritt der geistigen Entwicklung auf unserem Weg weg von der Zivilisation hin ins "gelobte Land". Niemand kennt heute mehr diesen "Weg ins Paradies", für den Moses mit den Seinen 40 Jahre gebraucht hat, weil man nicht mehr oder noch nicht wieder in Entwicklungsschritten hin zur Natur- und Gottesordnung denken kann, weil man diese Schritte ja gar nicht mehr/noch gar nicht kennt. Ich kann aber bereits nach meinen nun ca 14 Jahren des "Weg"-Gangs sagen und weiß es sicherer als je zuvor, daß dieser Weg der einzig gute und richtige ist, daß es aber dennoch ein sehr weiter ist, und daß diese Rückverwandlung zur Naturreinheit Heute wohl kaum leichter ist als zu Mosis Zeiten. Die Ägypter mußten Moses und sein Volk ziehen lassen. Ebenso werden die heutigen Herren dieser Welt uns ziehen lassen müssen, wenn sie nicht den Zorn Gottes vernichtend spüren wollen. Die Frage ist nun aber auch die, ob wir selber überhaupt noch in der Lage sind, unsere Dekadenz zu überwinden, ob wir noch gehen wollen können! Niemand glaube hier, daß ich, weil ich einer der absolut wenigen oder gar der einzige - was ein enormes Armutszeugnis bedeuten würde - auf diesem echten Pfad der wahren christlichen Einweihung bin, in Sachen "natürliche Weisheit" schon enorm weit entwickelt oder gar perfekt wäre! (Aus mir, mit mir konnte man schon seit jeher schwer einen Helden oder Star oder renommieren!) Da natürliche Weisheit mit natürlicher Reinheit gekoppelt ist, ist auch diese am schmutzigen Übergang zum 21.Jh innerhalb Europas oder überhaupt auf dieser Welt kaum mehr erreichbar! Verglichen mit dem, was hier in Sachen Naturweisheit und Reinheit erreichbar und möglich ist, sind auch wir noch Schwächlinge und Stümper. - Und doch gibts eben keinen anderen gangbaren Weg zur Überwindung der alten todbringenden Dekadenz als den im P.I.System hoffentlich genügend erkennbar skizzierten. Genauer und besser werden es später, wenn alles überwunden ist, wenn ein großer Welt-Gewittersturm Altes und Morsches weggefegt hat, hoffentlich viele machen können. Doch wird ein jeder seine Weisheit im täglichen praktischen Leben erwerben müssen, im Umgang mit allen Pflanzen und Tieren, Frauen und Kindern nach dem "Gesetz",

der Natur- und Gottesordnung, und wird ein jeder Verstoß gegen dieses "Gesetz" immer seine strafenden Folgen haben müssen. Danken wir Gott dafür, daß SEINE Strafen und Gesetze, im Gegensatz zu denen von Menschen, stets gerecht sind, und beklagen wir uns niemals darüber, wenn wir von der Natur gemäßregelt werden. Auch nicht über den Stachel einer Biene, die uns an eine Stelle sticht, an der wir gerade etwas Ungutes tun wollten, ungut/unrichtig dachten, fühlten oder waren. Natürliche Imkerei kann eine sehr hohe und gute Schule sein. Der Bien ist also beileibe nicht nur Lieferant von Honig und Pollen, sondern eine guter Natur-Lehrmeister, eine für unser Lebenssystem "dankbarste", fast unverzichtbare Werttierart:

Über Bienenhaltung und -Pflege informiere man sich zunächst bei einem Naturimker. Nicht nur in der einschlägigen Literatur! - Weil dort oft sehr schädliche Dinge empfohlen werden, und weil Ihnen das "**Imkerlatein**" nicht gleich von Anfang an begreiflich sein wird. Meistens ist von sehr komplizierten Manipulationen und "Hochzüchtungen" die Rede. Nun, wir haben nichts gegen Hochzüchtung, wenn sie auf der Basis natürlicher Prinzipien geschieht. (z.B. durch Schwarmbienenzucht) Anscheinend verwechselt man leider hier immer noch natürliche mit den künstlichen, naturwidrigen Praktiken der modernen Imkerei bzw den Anforderungen des heutigen Honigmarktes. Eine Bienenzüchterei, die Eigenschaften wie Sanftmut (Laschheit), Schwarmträgheit (Unfruchtbarkeit) und Volksgröße (auf einseitige Honigleistung reduziertes Profitdenken)... favorisiert, die fast ausnahmslos mit künstlich besamten und begatteten "Reinzuchtköniginnen" und damit mit totalen Eingriffen und Manipulation arbeitet,

**Anmerkung:** Die Bezeichnung **Bienenkönigin** ist eigentlich nicht korrekt, da dieses Wesen männliche und weibliche Chromosomen besitzt und somit alle männlichen wie auch die weiblichen Eigenschaften in sich vereinigt. Auch beim Menschen durchläuft ja jeder Mann die weibliche Entwicklung im Embryonalzustand, besitzt er den weiblichen Chromosomenanteil, verliert aber, im Gegensatz zum "Immen" oder Bienenkönig seine Fähigkeit, Kinder zu gebären bzw. Eizellen zu schaffen. Mit größerem Recht würde man also allein die Bienen als weiblich bezeichnen, weil diese ja wie alle rein weiblichen Wesen nur weibliche Chromosomen besitzen. Die Fähigkeit des Weisels jedoch, weibliche und männliche Eigenschaften in einem Wesen zu vereinen, führt beim Bien dazu, daß er/sie sowohl Samen abgibt (per Gamet bzw Drohn), als auch Samen, wiederum über Drohnen anderer Bienenköniginnen, aufnimmt. Der Bien verkehrt also nur in "königlichen Kreisen", nimmt von daher, während einmaligem Hochzeitsflug "adliges Hochblut" auf, und zieht sich dann endgültig mit allem gesammelten Saatgut und mitsamt großem Hofstaat in sein Residenz, seine Bienenbeute zurück, in der er/sie dann ein Leben lang Nachwuchs erzeugt.

Wer etwas näheren Einblick in all die feinen Zusammenhänge und Kreisläufe natürlichen Geschehens gewinnt, der wird etwas vorsichtiger und respektvoller werden und sich zumindest die schweren Eingriffe ins Leben der Bienen nicht ~ehr so unbedacht wie bisher erlauben. Manipulationen, naturunrichtige Ein- und Übergriffe bewirken nicht "Zucht", sondern das Gegenteil, nämlich Dekadenz.

**Drohnen** sind keine wirklich männlichen Bienen, weil ihnen der weibliche Teil fehlt, sie also nur den halben, männlichen Chromosomensatz besitzen. Es hört sich etwas paradox an, ist aber nun einmal so, daß "ganze Männer" immer auch noch die weiblichen Chromosomen besitzen. Der einzige "Mann" im Bienenstaat ist also allein der Imme (Weisel, Bien, Bienenkönigin). Drohnen sind bloße Gameten, quasi seine fliegenden Samenzellen.

Völkervermehrung stets mit unnatürlichen Verfahren (Ablegerbildung, Kunstschwarm, manipulierte, künstliche Königinnenzucht) betreibt, und bei der das "Bienenmaterial" sich fast ständig im Schockzustand allein schon wegen der vielen Imkermanipulationen, Wanderungen, Versetzungen, Durchmischungen, Vergiftungen ... befindet, hat nicht das Recht, von "Hoch-" oder "Reinzucht" zu sprechen. Eine solche verkennt gründlich die wirklichen Bedingungen für eine Hochzucht, die nur dann gegeben sein können, wenn Bienen naturgesetzlich richtig gehalten werden.

Ergebnis heutiger Zuchtpraktiken sind daher trotz künstlich erreichter Hochleistung (unsere "Stecher" leisten ebensoviel!) degenerierende Bienenvölker, die infolge der Naturgesetzlichkeiten durch Parasiten bzw. Krankheiten aller Art sofort dezimiert werden, sobald die Behandlungen und Manipulationen nachlassen. Man vergleiche hiermit in etwa die bekannten spritzmittelabhängigen widernatürlichen Kulturen oder hochdekadente Menschen, die nur noch künstlich am "Leben" erhalten werden.

**Anm.:** Ich will hier die Leistungen unserer Profiimker nicht grundsätzlich negieren. Sie erreichen mit ihren "Mitteln" tatsächlich i.d.R. immer noch ein deutliches Mehr an Ertrag und Völkerzahl trotz schlechter Umweltbedingungen. Vielerorts ist das Trachtangebot so mangelhaft, daß Bienen ohne künstliche Zusatzfütterung ja nicht einmal über den Winter kommen würden. Auch darf man die Regenerationsfähigkeit von Insekten nicht unterschätzen. Dennoch zeigt sich aber auch in diesem Bereich unserer Nutztiere bereits deutlich, daß die Grenzen des gerade noch Tragbaren erreicht sind.

**Die natürliche Vermehrung** der Biene geschieht nach wie vor allein durch den **Schwärm!** Was viele Imker heute treiben, kommt einer Retortengeburt, einer Reagenzglasschöpfung sehr nahe. Da werden Eier aus dem Brutnest genommen, wird "umgelarvt", "zugesetzt", "künstlich besamt", "abgesperrt", "abgefegt" und "zugefegt", "kunstgeschwärmt", "gewandert", "eingekreuzt"..., versucht man, wie bereits angedeutet, den Bienenvölkern ihren Schwarmtrieb wegzuzüchten, ebenso ihre Stechlust (obwohl Bienenstiche sehr gesund sind), und Hochleistungstiere zu kreieren wie eben ansonsten bei der übrigen modernen Viehzucht auch. Zuletzt wundert man sich, wenn solche Zuchtbienen krank bzw. varroaanfällig sind. Die den kranken, degenerierenden Bienen dann noch verpaßten Insektengifte, Beräucherungen, Begasungen und Besprühungen tun das Übrige.

### **Die Rähmchen machten es möglich!**

Es ist eigentlich die moderne Rähmchenimkerei, mit der es erst möglich wurde, die natürliche Ordnung der Völker derart zu stören und zu manipulieren. In allen Naturbauten waren und sind Eingriffe der heutigen Art undenkbar. Man konnte ja erst mit den Wabenrähmchen beliebige Teile eines Volkes entnehmen, umhängen, zugeben... also manipulieren. Man kann, aber man muß das eigentlich nicht (mehr)! Es ist nämlich sehr wohl möglich, Bienen natürlich in modernen Kästen, also in Magazinen zu halten und zu führen.

**Anm.:** Ihr neuer Kasten sollte freilich absolut frei von Holzschutzmitteln, künstlichen Farben oder Gerüchen sein. Selbst dann werden Sie mit einem neuen oft noch Schwierigkeiten haben, einen Schwärm zu reinzulocken. Die Bienen bevorzugen stets die ältesten Kästen, selbst wenn diese schon halb morsch sind.

Durch die **Magazine** kann der jahreszeitlich wechselnde Raumbedarf eines Volkes optimal erfüllt werden. Wir brauchen also nicht zurück zum räumlich unveränderbaren hohlen Baum

oder Strohkorb. - Obwohl sowohl Korbimkerei wie auch Zeidlerei, jede Form der Schwarmimkerei überhaupt immer noch ihren Reiz, ihre Berechtigung haben.

- Auch mit Magazinen ist auf einfachste Weise natürliche Zucht und Honigernte aus der Wabe möglich. Wir können dazu sogar auf Rähmchen verzichten und die Magazine jeweils nur mit den Oberleisten versehen und so im Naturbau, also ohne künstliche Mittelwände hochbauen lassen. Ähnlich wie in den Klotz- oder Korbeuten sind dann nur alle ca. 15-20cm etagenweise Hölzer anzubringen, an denen die Bienen anbauen können und mit Hilfe derer der gesamte Bau in sich stabiler wird. Die Magazine sind also den Natur- bzw Korbbeuten in mancher Beziehung wirklich überlegen. Den Umstand, daß es generell in Korbbeuten viele Ausfälle gibt, verdanken wir bis heute gar nicht einmal der bei den Kastenvölkern so gefürchteten Varroamilbe, sondern hauptsächlich den darin wesentlich härteren Witterungsbedingungen, dem Platzmangel, der geringen Honigspeicherkapazität, der ungenügenden Absicherung gegen Eindringlinge wie Käfer, Eidechsen, Mäuse, Ratten, Vögel, Ameisen, Wachsmotten etc. Man kann nun solche verminderten Schutzverhältnisse als Mängel bewerten, muß es aber nicht. Denn die härteren Bedingungen wirken stärker selektiv, dh daß bereits ein im Ansatz kränkendes Volk sofort vom natürlichen Umfeld vernichtet wird. Für den Schwarmimker, der rechtzeitig dazukommt und die ganze Beute mit dem Honig kassiert, ist eine harte, natürliche Selektion auch gar nicht tragisch, solange die Vermehrungsrate guter Völker die Ausfälle einigermaßen ersetzen kann.

**Anmerkung:** Hauptbehinderung für alle Bienenbestände dürfte das Fehlen gesunder und reichhaltiger Flora und damit ausreichender und gesunder, vollwertiger Nahrung sein. Wäre es möglich, unsere Systemfarmen auf größeren Flächen zu errichten, könnten dort auch weitflächiger gesunde(n) Bienenbestände wieder zunehmen, da dann ja sämtliche Nahrungs- und Heilungskreisläufe der Natur wieder zur Wirkung gelangen würden. Bereits in unserer relativ kleinen 2Ha-Systemfarm sind schon sehr positive Effekte diesbezüglich bezeugbar. Unsere Kleinfarm summt, zwitschert, singt und klingt wie kein anderer Ort in dieser Gegend, weil eben hier bereits für viele nützliche Tierarten sowie den Menschen natürliche Nahrung und Lebensräume geschaffen wurden.

Doch gehen wir noch einmal weg von der Naturimkerei und zurück zum Alltag der Imkerei-noch-Praxis in Mitteleuropa: Wie nicht anders zu erwarten, sind also die Bienen in den zivilisierten Ländern nicht gesund, können sie unter den herrschenden Bedingungen so wenig gesund sein wie andere Pflanzen, Tiere und Menschen, die sich in den naturwidrigen Kreisläufen mehr oder weniger zwangsweise aufhalten. Wer die kranken Bienen von Heute auf die Dauer auch nur erhalten oder gar heilen will, braucht neben einer intakten Umgebung mit vollwertigem "Rachtangebot auch einiges an natürlichem Wissen und Einfühlungsvermögen. Man wendet bis Heute immer noch, nach zig Jahren der Bienen-Varroa-Parasitierung, eine Palette von Chemikalien und Medikamenten (meistens Insektizide) zur Bekämpfung der Varroamilbe, sowie der Ruhr, Faulbrut, ... an, und kann dort allein schon infolge der zu großen Bestände auch auf die unnatürliche Zuckerkfütterung nicht verzichten. Letzere ist in ihrer Schadwirkung, auch auf die Gesundheit des menschlichen Honigkonsumenten, nicht zu unterschätzen. Niemand glaube, daß bei den im Herbst mit Zucker aufgefütterten Bienenbeständen dieser niemals in den Honig gelangen kann, zumal ja auch zu anderen Jahreszeiten zusätzliche Reiz- und Lückenfütterungen üblich sind. Um hier Abhilfe zu schaffen, also auf Zuckerkfütterung verzichten zu können, müßten sowohl die heutigen Betriebsysteme geändert, vor allem aber auch die Trachtangebote im Sommer und Herbst verbessert werden. Über die Vollwerternährung der Biene und ihren Zusammenhang mit den verbreiteten Bienenkrankheiten wird viel zu wenig



nachgedacht. Es ist klar, daß mangelernährte, mit zusätzlichen Chemikalien und den Umwelteinflüssen der modernen Welt traktierte Völker keine gesunde und kräftige Entwicklung mehr erreichen können. Schwächlinge werden in der Natur innerhalb deren Gesetzmäßigkeiten schnell vernichtet! Ohne Behandlung, ohne geeignete Maßnahmen gegen die Milben sterben deshalb die meisten der seit Generationen mit all diesen Mitteln und Manipulationen traktierten "Sorgenkinder" oder "Hätschel-Völker" binnen Jahresfrist ab.

Es ist hier ähnlich wie bei den Hybrid-Hühnern die Frage, wie lange es dauert bzw ob überhaupt diese den Geschöpfen zugefügten Schäden repariert werden können. - Bei den "gentechnisch" geschädigten Tieren habe ich kaum Hoffnung, aber bereits die Hybriden können ab dem Tag, an dem der Mensch seine Fehler erkennt und behebt, damit rechnen, sich regenerieren, renaturieren zu dürfen. Könnte man die Tiere von Heute auf Morgen weg von allem Dreck in eine reine Welt, in einen vollwertigen Paradiesgarten bringen, wären Bienen wie Hybridhühner (selbst Menschen) natürlich am schnellsten regenerierbar. (Die Bienen wahrscheinlich schneller wie Hühner.) So weit sind wir aber leider noch nicht. Und so ist bereits die Hoffnung, daß unsere Imker in absehbarer Zeit mit natürlichen Mitteln oder gar ohne auskommen, noch immer unrealistisch. Zwar sind zusätzliche Ursachen für Krankheit bzw Milbenbefall auch noch in weiteren unnatürlichen Haltungspraktiken des Imkers zu suchen (zu große Beutenzahlen, zu viele Bienen am ungeeigneten Platz, willkürliche Beutenaufstellung - Bienen wollen exakte Ausrichtung nach dem Magnet-Netz-Feldgitter der Erde - , Innenbauchaos, dh fehlende Maßhaltigkeit, Disharmonie, Verdrahtung...) doch liegen etliche Gründe für Befall und Tod auch in der Desensibilisierung und Chaotisierung der Völker durch naturfremde Eindringlinge von Außen, durch Umwelteinflüsse, über die der Imker wenig oder keinen Einfluß hat. Wären die Bienen noch ausreichend sensibel und deshalb abweisend allen Eindringlingen gegenüber, würden sie auch ihren Feind "Milbe" als solchen erkennen und "reine Stube" machen bzw. die Milben totbeißen. Dann wäre die Seuche schnell gebannt. (So wie das ja in einigen Naturländern Heute noch der Fall ist.) Wer aber einen Müllberg, Chaos, Fremdlinge..., (in Form von Giften, Strahlen, Lärm, Unnatürlichem...) in Haus und Umgebung hat, der wird eben über die "Mäuse" nicht mehr "Herr". Es ist also so, daß die Bienen mit zu vielen Fremd- und Umweltbelastungen zu kämpfen haben, die deren Reinlichkeit und Ordnungssinn beeinträchtigen. Dieser Reinlichkeits- bzw. Ordnungssinn ist nicht etwa mit den Putzvorstellungen moderner Menschen vergleichbar. Der Reinheitsbegriff der Zivilisierten ist gefährlich gestört! Technisches, Widernatürliches ist niemals rein. Rein ist allein Natürliches, Lebendiges. Man sollte also den Wald nicht mit Motorsägen "reinigen" und "aufräumen", sondern, wenn überhaupt, per Handarbeit. Denn dann würden auch nicht mehr alle alten und hohlen Bäume einfach abgesägt, sondern es stünden bald sogar wieder Wohnungen für Wildbienen offen.

Die Biene stört sich also an allem widernatürlichen "Dreck", noch mehr, wenn unnatürliche Dinge falsch bzw. ungeometrisch, nicht dem Magnetfeld analog ausgerichtet werden. Alle künstlichen Stoffe, deren Gerüche und Farben wirken abweisend, können aber von den Bienen noch toleriert werden, wenn keine Gerüche mehr davon ausgehen und dahinter oder darin Schutz vor den noch schlimmeren Feinden, nämlich den technischen Strahlen finden. Bienen sind für die feineren und feinsten Wahrnehmungs-Ebenen empfindlich. Auf die Annäherung übelriechender oder auch nur verärgelter Menschen mit defekter Aura reagieren natürliche Bienenvölker bereits mit Abwehrmaßnahmen.

Bienenbeuten sollten zu ihrer exakten Ausrichtung und Aufstellung am "guten Platz" hin auch noch so konstruiert sein, daß stets passende Be-/Durchlüftung entsprechend der Auf- und Ausbaupkapazitäten möglich ist. - Meinen Verdacht, daß das Problem der Varroa auch dadurch

gefördert werden kann, daß Völker aus Platz- und Luftmangel "verhocken" und so an ihrer natürlichen, starken Entwicklung gehindert werden, wurde ich nie los. Schließlich ist dieses "Schreckgespenst Varroamilbe" nichts anderes als ein gewöhnlicher Parasit. Parasiten wie Motten, Milben, Fraßkäfer usw. befallen grundsätzlich alles, was zu lange lagert, festsetzt, vor sich hin gammelt, erstickt, nicht genügend Luft hat, zuviel und zu konzentriert am selben Ort versammelt ist ... und ergo schwach und lebensunfähig, stoffwechselgestört, unbeweglich geworden ist.

Chaotisierend und schädlich wirken aber eben wie bereits angedeutet trotzdem nicht nur diverse Manipulationen und Fehler des Imkers, die unnatürlichen Stoffe in der Luft, an den Blüten (Spritz- und Düngemittel) usw, sondern zu allem hin auch noch der immer stärker werdende technische Strahlensmog, der ja bereits per Satellitensender schon über den ganzen Erdball verteilt wird und die sensiblen Systeme von Insekten, aber auch von Zugvögeln oder Walen ablenkt, stört, in Streß versetzt, ... in einer oft tödlichen Weise desensibilisiert.

Der moderne Mensch begann nach dem 2. Weltkrieg immer massiver mit der Installation aller möglichen Funksender, Radargeräte, technischen Strahlenemittenten. Niemand war sich anscheinend dessen bewußt, daß auch all diese Strahlen im für uns nicht direkt sichtbaren und hörbaren Bereich unsere und vor allem auch die noch feineren biologische Systeme mancher Tierarten erheblich schädigen und stören. Wären uns technische Strahlen im Mikrowellenbereich heute sichtbar und hörbar, dann würden wir überall den widerlichsten atonalen Lärm und häßliches, störend blitzendes Kunst- und Blendlicht sehen. Gepulster Mobilfunk kann mit einem Stroboskop verglichen werden. Diese Art der gebündelten "Elektronen-Blitzerei" ist wahrscheinlich noch schädlicher als ungepulste Funkstrahlung. Doch können wir hier schwer weniger oder mehr Schädliches unterscheiden. Diejenigen, die dieselben elektromagnetischen Strahlen auch zu Kriegszwecken einsetzen, müßten eigentlich genauer Bescheid wissen, doch fehlt bei diesen

**Anm.:** EM-Strahlen-Kanonen bzw Sender sind die raffiniertesten Waffen der industriellen Kunstwelt. Man kann mit Mikrowellen hoher Dosis (z.B.aus Mikrowellenherden) sofort töten. Niedere Dosen verursachen jedoch eine ganze Reihe subtiler, kaum wahrnehmbarer Belastungen, die aber ebenfalls katastrophal und auf die Dauer tödlich für uns alle sein können. Die Niedrigstrahlung der Sender erzeugt zunächst eine Putschwirkung, indem sie das Nervensystem ständig dauerreizt und so für die bekannte Hektik und Betriebsamkeit in der Modern World sorgt. Dieser Reizüberflutung, dem Stress folgen aber prompt auch die Kehrseiten dieser Symptome, nämlich Niedergeschlagenheit, Ermüdung, totale Erschöpfung,... und vor allem auch psychische Defekte verminderter Wahrnehmung und Empfindung (Aphilie), leichte Demenz,... ich meine die moderne materialistische Unart des Lebens, Empfindens, Denkens, Handelns... Wann und wo es schließlich auch zu Organschäden kommt, hängt von der Art und Höhe der Wellenfrequenzen ab und natürlich auch, wo diese den Körper treffen. (Z.B. trifft ein Handy am Ohr hauptsächlich das Gehirn.) Da alle biologischen Systeme von natürlicher bzw geistiger/göttlicher Strahlung genährt, gelenkt und aufgebaut werden, bedeuten Überlagerungen und Störungen durch technische Wellen sofort die Gefahr genetischer Schädigungen und daher von Mißbildungen bzw Mißwuchs. Bei anhaltender Kunst-Strahlenexposition werden deshalb alle Organismen in ihrer Natürlichkeit und Kraft immer schwächer und dekadenter, bis sie eben den täglichen Dauerbeschuß aus den Strahlenkanonen nicht mehr kompensieren können und langsam zerfallen. Bereits diese Technostrahlung raubt uns also Lebenskraft, Naturempfindung, Echtheit, Freude, Energie und führt zur Schnellalterung. Vom geistigen Inhalt und der Qualität dessen, was über die strahlenden "Kommunikationsmedien" verbreitet wird, kann ich

hier gar nicht mehr viel sagen, (siehe hierzu auch "Das Narreneitalter" neubearb., oder "Brief an einen Lebensschüler") Es genügt vielleicht zu wissen, daß man all die Filme im Fernseher besser nie gesehen hätte, weil alles, was man sich da angeschaut hat, quasi wie erlebt und in der eigenen Psyche gespeichert wurde, als ob man es in der Tat begangen hätte! Sie werden also noch jahrzehntelang, bis zu ihrer völligen Regeneration all diese Filmgreuel im Kopf haben, davon (alp-)träumen müssen, und diese Lasten mit in die Ewigkeit nehmen, wenn Ihnen Vollregeneration auf dieser Welt nicht mehr gelingt!!!  
Ich hoffe, sie erfassen bereits aus diesem Wenigen die satAnistisch tödliche Raffinesse und Gemeinheit dieser modernen Kriegswaffen, der Medien ebenso die der ihre Inhalte verbreitenden Funk-Technik!

i.d.R. bereits Erkenntnis- und Wahrnehmungsfähigkeit feinerer Dinge, womi: diesbezüglich ein (An-)Erkennen von Unrecht und Schuld sehr erschwert wird. Wenn die neuen UMTS-Anlagen demnächst ihre Störstrahlung exakt auf der Schwingungsfrequenz unserer Körperorgane "entfalten" werden, könnten freilich die Folgen dieses neuartigen Verbrechens gegen Gott und die Natur auch den: Dümmden sichtbar werden! Man würde zwar dann wieder einmal "neue tödliche Krankheiten" und "Seuchen", gegen die die Ärzte "noch" kein Mittel gefunden haben, postulieren - ich tippe auf "plötzlichen Herztod" -, doch halte ich eigentlich vor allem die einfache Bevölkerung auf Dauer doch nicht für so dumm, daß sie nicht merkt, wenn es ihr an den Kragen geht. Begriffsstutzige Propagandisten der alten lukrativen Lügen und damit immer gefährlicher werden hier eher die vom Konsum-System profitierenden Oberen und vor allem die Mediziner sein. - Bis es der Dümmdste begreift, solange sollten und können wir allerdings nicht warten, denn dann wirds "echt" zu spät sein! Es wird heute also nicht nur wegen der Bienen höchste Zeit, sich gegen das infernalische Strahlenchaos zur Wehr setzen. Niemand hat eigentlich das Recht, schädliche Technostrahlen, die Andere, Unbeteiligte, die gesamte Naturwelt treffen und die regelrecht Gottes Geiststrahlung überlagern, zu versenden! Weder Rundfunk, Fernsehen, noch Mobilfunk, nicht einmal an öffentlichen Stellen aufgestellte Bildschirme oder Mikrowellenöfen! Ob das den Manipulatore des Weltgeschehens und den von der Konsumwelt Abhängigen, den SatAn(enn)isten nun gefällt oder nicht! - Ich beklagte mich früher über die Raucher in öffentlichen Gebäuden. Doch was heute an Schad-Strahlung unwissentlich aber gewaltsam "passiv" konsumiert werden muß, übertrifft die Schädigungen durch Zigarettenqualm millionenfach! Denn dieser Schadstrahlung kann, im Gegensatz zum Zigarettenrauch, niemand und nichts auf der ganzen Welt ausweichen! ! !

### **Was tun? - Guter Rat ist teuer**

Wir wissen, daß wir umstellen müssen, und daß all diese Umstellungsprozesse sehr heikel sind. Auch können positiv gemeinte Umwälzungen schnell wieder in falsche Richtungen kanalisiert werden oder gar gewaltsam verlaufen. Wer selber auf dem Pulverfaß sitzt, kann nicht wild um sich schießen, sondern muß sehr behutsam mit allen und allem vorgehen. Hier gilt es zunächst vor allem, ein riesiges Informations- und Bewußtseinsdefizit aufzuholen. (Beispielsweise durch das P.I.Schriften-System)  
Sie werden also vorher, solange die Menschen noch nicht wirklich über all diese Dinge informiert sind, und solange naturrichtige Umstellung und Alternativen nicht präsent sind, niemandem, auch

**Anm.:** Was ich eben schrieb, bezieht sich selbstverständlich nicht nur auf die Imkerei. Generell dürfen Sie Dinge und Zusammenhänge, die ich über Tiere oder Pflanzen beschreibe, auch im weiteren und weitesten Kontext betrachten. Meine Schriften sind also selten so

verfaßt, daß sie nur einseitig auf einer Ebene "sachlich" oder äußerlich Methoden oder materielle Dinge beschreiben. Im Folgenden geht es aber wieder "nur" um die Imker(ei):

dem nächsten Freizeit-Imker nicht vorwerfen dürfen, wenn er noch dies oder das tut, Medikamente einsetzt, eben auf seine Weise imkert. Auch er selber unterliegt ja denselben Einflüssen, kann nur nach seinem "Ebenbild" schaffen, und hat sicherlich keine "ökopraktische Lebensschule" absolviert. Er betreibt seine Bienenhaltung mangels Zeit als Hobby. - Die Großimkereien, die Professionellen haben erst recht keine Zeit, mit "biologischen Maßnahmen" die Milbenseuche der Bienen zu "bekämpfen", zumal die bisher bekannten "biotechnischen Sanierungsmethoden" meistens ungleich komplizierter bzw verbunden sind mit unnatürlichen und häufigen Eingriffen ins Bienenleben sowie denallgemein verbreiteten Praktiken der Rähmchenimkerei und damit der totalen Verdrahtung der Beuten.

Einfachere, natürlichere Haltungsmethoden würden ebenfalls grundsätzliche Umstellungen in der Honigvermarktung erfordern. Allein schon der Umstand, daß bei natürlicher Honiggewinnung (Wabenhonig) das Wachs oft mitgegessen wird, würde eine Anwendung von Chemikalien bzw von Praktiken, bei denen sich unnatürliche Stoffe ja vor allem im Wachs (der Mittelwände) anreichern können, sofort verbieten.

Die heutige Mengenerzeugung mancher Großimkereien wäre aber unter ehrlichen Bedingungen zunächst kaum mehr erreichbar.

Wahrscheinlich brauchen wir uns um den "öffentlichen Markt" aber ohnehin nicht mehr lange zu kümmern. Denn was wir von dort noch erstehen können, wird, solange an den Wirtschaftsmechanismen nichts entscheidend verändert wird, immer noch mangelhafter und giftiger werden. Echter Honig und Pollen nach unserer Vorstellung wird also wie gute Milch und Eier immer mehr dem Selbstversorger vorenthalten bleiben und nicht mehr zum Verkauf kommen. Eine jede imkernde P.I.Familie kann froh sein, wenn sie überhaupt ihren-Eigenbedarf decken kann. Denn der Honigbedarf selbst einer kleinen (vierköpfigen) Selbstversorger-Familie kann ohne weiteres bei 100kg/Jahr oder darüber liegen.

**Resümieren wir noch einmal:** Die Folgen aller obengenannten Manipulationen, Medikamentisierungen, Chaotisierungen ... gelangen also auch auf diesem wertvollen Sektor der "Nahrung vom Tier" zuletzt auf Ihren Teller, wenn Sie auf Zukauf angewiesen sind. - Denken Sie aber andererseits trotzdem nicht, daß Sie gerade aus dem Honig ihres Imkers, der ja vorwiegend nur gewonnen wird aus Aufsätzen, die niemals chemisch behandelt werden, den Hauptteil Ihrer Giftlasten abbekommen. Da sind meistens noch weit größere Giftquellen offen, aus denen Sie sich bewußt oder unbewußt, freiwillig oder zwangsweise in Ihrer zivilisierten Welt "speisen" (müssen). Im allgemeinen ist der Honig, den Sie von Ihnen persönlich bekannten Imkern in Deutschland kaufen, nicht zu schlimm verfälscht, also tolerabel, dh verglichen mit anderer käuflicher Kost immer noch sehr gut und wertvoll. Honig kann eine enorme Vielfalt an Stoffen enthalten und zählt zu den wertvollsten und deshalb auch schmackhaftesten Dingen, die uns die Natur überhaupt bieten kann.

Wir sollten zudem bei all den nun genannten Maßstäben zur Bewertung von Nahrung nicht vergessen, diese auch in Relation zur Lebensweise des betreffenden Konsumenten zu setzen. Das Anspruchsniveau eines Land- und Naturmenschen ist nicht mit dem eines Städters vergleichbar. Ein paar Mikrogramm mehr an Chmemikalien durch die Nahrung registriert der in den Zentren lebende und dort ohnehin bereits über die Umwelt hochvergiftete Suchtbürger meistens nicht mehr, es sei denn, er befindet sich bereits oder gerade in jenem bedrohlichen Zustand, in dem sein Körper allergisch gegen die Stadtgifte reagiert. Hat er hingegen "nur"

Krebs oder sonst eine oder mehrere der anderen degenerativen "Krankheiten", so wehrt der Degenerierte sich ja sogar meistens noch gegen die Erkenntnis, daß Krankheiten und Degenerationen aus seinem unnatürlichem Leben und Essen erwachsen sein könnten bzw überhaupt bei ihm vorhanden sind, also etwas nicht stimmen könnte! Die These von den "zufälligen Krankheiten" wird deshalb von den modernen Selbstbetrügnern und Lügner allmählich fast schon inquisitorisch verteidigt und zum Zwangs-Glaubens-Dogma erhoben. Denn bereits mit dem Entlarven dieser Zufälligkeits-, Seuchen- und Ansteckungslüge stürzt das ganze "unschuldige Kranken-Gebäude" und zuletzt sogar die Stadt(un)kultur in sich zusammen.

### **P.I.System/ Nahrung und Leben/ Bienen/ Nachtrag**

Trotz aller Schwierigkeiten und Vergiftungen, denen Bienen heute ausgesetzt werden, bin ich der Meinung, daß die Varroatose auch ohne jegliche Manipulation und Anwendung von Mitteln in gewissen Grenzen bleiben würde. Wahrscheinlich hätte die Biene ohne diese "Hilfe" des Menschen die Sache längst im Griff, wäre sie durch die neuen Bedrohungen und Situationen zwar dezimiert worden, aber irgendwie zurechtgekommen. Wir müssen mit Bienenschwund, genauso wie mit mangelnder Widerstandskraft und Krankheit in den Ställen ja auch immer dann rechnen, wenn durch Artenverarmung und unbiologische Maßnahmen und Praktiken seitens der Landwirtschaft Land und Böden geschädigt werden.

Es gibt freilich immer mehr wilde Tiere und Pflanzen, die aussterben oder vom Aussterben bedroht sind. Daß aber auch bereits die Biene, wie gerne behauptet wird, nur noch künstlich am Leben erhalten werden kann, also grundsätzlich nicht ohne die Medikamente des Menschen leben können soll, halte ich für eine Pharnalüge. Die Biene braucht sicherlich dringend den echten Schutz und die Pflege des wissenden Imkers, aber eben nicht die Gifte der Pharmazie! Auch heute nicht und niemals! **Die Biene hat all die medikamentösen und manipulativen Eingriffe der Imkerei überlebt!** Welche Leistung! - Denken wir doch einmal so herum! - Insekten, auch Bienen, gehören zu den anpassungsfähigsten Lebewesen überhaupt. Aber werden sie all das in meinen Schriften geschilderte Fehlbehandeln und Bedockern ewig überleben können? Wir wissen nicht, wie nachhaltig die Erbsubstanzen bereits geschädigt sind. Alle behandelten Völker waren nach unseren Erfahrungen in ihrer Gesundheit und Kraft geschwächt, besser gesagt latent krank durch Chemievergiftung. Setzte man die Behandlung ab, waren sie zwar oft, aber eben nicht immer verloren. Sie gesunden sogar trotz massivem Invasionsdruck (= "Ansteckung") der Milbe durch die überall behandelten Außenvölker. Ob die Völker ohne diesen Invasionsdruck von außen, also ohne das ständige Einschmuggeln neuer Milben wesentlich leichter gesunden würden, ist gar nicht einmal sicher. Denn natürliche, echte Gesundheit besteht trotz aller, unangefochten von allen eindringenden Bakterien, Viren oder Parasiten weiter. Dennoch bedeutet die ständige

**Anm.:** Parasiten können ggf auch gesunde Organismen befallen, weil es eher zu den Aufgaben der Parasiten gehört, die Überzahl/Überbevölkerung von Beständen zu regeln.

Parasiteninvasion natürlich eine "Gefahr in schwachen Momenten", die es zwar unter Naturbedingungen nicht geben dürfte, die aber eben in der Technozivilisation schwer für die Dauer auszuschließen sind.

Unbehandelte, gesunde oder ohne Behandlung gerade gesundende (deshalb evtl sogar schwächlich und kränklich erscheinende) Völker werden also dennoch durch die latent kranken, behandelten und daher lediglich scheingesund bedroht! - Nicht umgekehrt! Warum? - Ein krankes, dekadierendes, lebensuntüchtiges Volk würde ohne Behandlung

binnen kurzer Zeit durch die Varroa zum Absterben gebracht, (oder auf natürliche Weise genesen müssen). Wird jedoch behandelt, dann werden sieche Völker und Bienen samt ihren Parasiten uU über Jahre dahingeschleppt, invasieren, paaren, kreuzen sich mit den noch gesunden, die so ebenfalls tödlich geschwächt werden können. Es ist klar, die Chemie- und Profiiimker wollen ihre kranken Völker so wenig gern verlieren als heutige Bauern etwa ihre kranken, fehlernährten und fehlgezüchteten Mastviehbestände. Irgendwann sollte man aber dennoch einfach dazu übergehen, all diese pharmazeutischen Krücken in Form von widernatürlichen Behandlungen, Giften, Impfungen,... wegzulassen und reinen Tisch zu machen. Mehr aber nicht! - Was danach krank wird darf krank werden, was sterben will sterbe! Doch niemand maße sich an, die dann aus eigener Kraft gegen die eigene Degeneration in Richtung Gesundheit kämpfenden Kranken als "verseucht" zu betrachten oder gar gewaltsam zu töten!!!

Man gestehe sich dann außerdem hier wie da auch endlich das Versagen bzw die Nachteile gewisser "moderner" Haltungs- und vor allem Fütterungsmethoden samt Medikamentisierung ein, und versuche, wieder in die richtige Richtung zu gehen. Denn genau und nur da liegt der "Hase im Pfeffer", genau da sind die Ursachen für alle Krankheiten und Seuchen dieser Zeit zu suchen, zu finden und vor allem zu beheben!

Ich empfehle, die gegenwärtigen Begriffe und Bedeutungen von "Krankheit" und "Seuche" überhaupt aus dem Wortschatz zu streichen und alle Erscheinungen, die auf diesem Sektor kommen und wieder gehen, einfach geschehen zu lassen. Denn "krank" sind alle, ist diese Welt heute bis in ihre hintersten Winkel! Und es wird "Krankheit" an allen Ecken auf uns zukommen müssen, wenn all diese Sünden offenbar, all die "übertünchten Gräber" endlich geöffnet werden, weil wir Heilung und Erkenntnis, den Weg zum Herrn und Seiner Naturordnung endlich zulassen. Sein Kreuz geht ja dieser Erde auf ihrem Bußweg voran und erleuchtet den einzig gangbaren Ausweg aus dem Dilemma, nämlich den, daß künftig wieder jedes Wsse~ und sogar jede Pflanze seine/ihre (Vergiftungs-) Last und Schuld (im Sinne von Widernatürlichkeit) auf sich nimmt und seine/ihre Krankheit(en) durchlebend überwindet.

Auf den alternativen bzw nichtbehandelnden Naturimker mit erhobenem Warnfinger zu zeigen, von dem aus angebliche Gefahren wie unreine, unkontrollierte (wilde) Rassen oder gar die Varroa ständig andere (Chemievölker) bedrohen, ist schon der Gipfel an Frechheit und Verdrehtheit. Man schütze also hier den unbehandelnden Imker vor den "vereinigten Bienenvergiftern" ebenso, wie die Biene selbst vor den Natur- und Artenkillern aus den Labors der gegen die Natur kriegführenden Konzerne.

#### Foto

R. S. neben **traditioneller Korkbeute** und alter **Bienen-Kasten-Magazinbeute** v Aufstellung vor Steinmauer. Am richtigen Platz gestellte Altkästen und Korkbeute-üben eine große Anziehungskraft auf Schwärme aus. Zu den vielen Feinden v der Wildnis gestellter Kleinbestände gehören vor allem Wachsmotten, Ratte-, (Spitz-)Mäuse, Mungos, Käfer, Eidechsen, Spechte, Bienenfresser (groüe, afrikanische Vogelart) und das Wetter. Die Varroamilbe ist hier noch nie Fei r: Nr.1 gewesen.

#### Foto

**“Gartensuite Korridor 3”:** Wir bauen in jedem Gartenabteil einfachste Frei luft-Schlafplätze für Mensch und Tier. Vom Untergeschoß führt hier ein verschließbarer Gang

nach außen, durch den sofort Hennen "einwandern", sobald man ihn öffnet. Im Sommer schläft man oben unter freiem Himmel, an zwei Seiten begrenzt von einer dichten Füllmauer, die von Rosen(Duft) und einem Walnußbaum(Insektenabwehr) überrankt werden. Des weiteren wird dieser Schlafplatz noch eingewachsen von einem Pfirsich und einem Birnenbaum sowie den jeweiligen einjährigen Pflanzen. Bei Regen wird eine Plane hochgerollt. Wenn es zu sehr stürmt, kann man auch ins Untergeschoß ziehen. Dort schläft man dann still, immer noch mit genügend Frischluft, und von MW-Strahlen geschützt. Die (Mobil-) Funkstrahlung bedeutet eine enorme Lebens- und Gesundheitsbeeinträchtigung für jeden Naturmenschen!

Die Bilder zeigen auch eines unserer **Nacht-Toiletten-Systeme**: Sie sehen ein halbiertes Plastikfaß mit Nachttopf. Hierin wird Urin mit viel Wasser vermischt (1:7 oder noch dünner) und vergossen. Das andere Foto zeigt einen großen Palettenkasten vor den Bett, worin auch fester "Nachtmist" kompostiert werden kann. Meistens deckt man mit gejäteter Unkraut ab. Mistwürmer und -Käfer sorgen für eine schnelle, quasi taglich Umsetzung. Diese Komposttoilette kann also gleichzeitig auch als Mistkäfer- oder Regenwurmzucht-Anlage betrieben werden!

oder anderer Fehler zu Gerüchen oder zur dann stinken oder stechen die jeweiligen

Wenn es dort jemals mangels Abdeckung oder andere Fehler zu Gerüchen oder zur Entwicklung von Insekten kommen sollte, dann stinken oder stechen die jeweilige Nachlässigkeiten den Betreiber direkt in die Nase. Weshalb diese Anlage vorbildlich betrieben wird.

### Foto

#### Zu P.I.System/Nahrung&Leben

Reinhold Schweikert, Ap.111, 7320-999 Casteleo de Vide, Portugal

**Ergänzende Literatur:** Sim van der Ryn "Mach Gold daraus"

Zum Thema:

Abfallwirtschaft, Kompostierung, Recycling.

**Vorab:** Der ahnungslose Konsumwelt-Bürger wird mich vielleicht in etlichen Teilen dieses Kapitels kaum verstehen können. Es liegen einfach zu grundlegend verschiedene Wertmaßstäbe zweier gänzlich unterschiedlichen Welten vor. Meir Müllbegriff ist hier bereits so weit gefaßt, daß ich mit diesem mehr oder weniger alle unnatürlichen Produkte und Machenschaften der modernen Welt belege. Dieser meiner Abwertung wird der Stadtmensch wohl nicht gerne zustimmen, bedeutet sie doch eine völlige Bankrotterklärung seiner Welt, der industriellen Ära überhaupt und all ihres mühsamen Lebens und Strebens. Ich konnte hier im Müllkapitel von P.I.System/Nahrung&Leben aber dennoch nur einen kleinen Teil dessen, was ich unter "Müll" im weitesten Sinne verstehe, umschreiben und bewerten. Es geht ja hier hauptsächlich um erfolgreiche Methoden, mit unseren natürlichen Abfallstoffen wieder umgehen zu lernen und damit um (über-)lebensnotwendige Recycling-Techniken. Mehr zu alledem finden Sie demnächst auch in der Neufassung meines Erstwerks, "Das Narrenzeitalter".

Was Menschen konsumieren, anwenden, aufbauen und hernach hinterlassen, in Form von Abfall, Müll, festen und flüssigen Stoffen,... aber auch Bauten, Maschinen, elektronischen Geräten... kann sehr unterschiedlich sein. Je nach der Naturnähe oder -Ferne der Lebensweise eines Menschen kann er sich fast oder gänzlich nahtlos in die Natur eingliedern, oder aber täglich Unmengen an Widernatürlichkeiten begehen, konsumieren und hinterlassen. Die moderne Lebensweise ist naturwidrig und ebenso lebende Menschen begehen, vielleicht sogar ohne es zu wollen oder zu wissen, täglich zahllose Sünden und Verbrechen gegen Gott und die Natur (und damit sich selber) allein dadurch, daß sie Widernatürliches erwerben, essen, anwenden, produzieren, aufbauen... das hinterher als giftiger Abfall oder als unnatürliche(r,s) Form, Klang, Licht, Strahlung... unsere Welt, Natur und direkte Umgebung in eine krankmachende, verfälschte, lebensfeindliche Unwelt verwandelt.

### **Warum tut der Mensch solches? Hat er Gefallen daran?**

Die Frage der Produktion oder Vermeidung von Widernatürlichkeiten, Müll und Abfall ist also auch eine psychologische, ist zurückzuführen bis in den innerlich-geistigen Bereich, ja, es besteht hier sogar eine Relation zum Niveau des Einzelmenschen wie seines Volkes schlechthin. Natürliches Leben, Handeln und Essen zeugt vom Willen und Wesen eines nach Reinheit auf allen Ebenen strebenden Menschen, also von hohen ethischen Werten und ist letztlich eine naturreligiöse Angelegenheit. Der Mensch, der im Einklang mit der Natur lebt, will (und kann) ebenso mit dem Schöpfer dieser kommunizieren. Solange er allerdings diesen noch nicht erkennt bzw Götzenverehrung betreibt, kann und will er auch die bzw SEINE Natur samt Gesetzen nicht richtig erkennen. Es geht also nicht nur um Religion allgemein, sondern um echte, richtige Gottesverbindung zum einzigen wahren Gott aller Zeiten und Welten, zum Herrn und Schöpfer der Welt, der als Jesus Christus auf dieser Welt lebte und für SEINE Wahrheit gekreuzigt wurde.

### **Geistiger Müll gebiert auch den materiellen!**

Ich möchte diesmal aber keine Abhandlung über Religion schreiben, sondern aufzeigen, daß selbst **Müllproduktion** sehr wohl Sache des geistigen und innere" Niveaus ist, und letztendlich geistiger Müll (Irrlehren, Fehlführung, Antichristentum...) erst den materiellen gebiert, all die Abirrungen und Widernatürlichkeiten dieser Welt also ihre Kernursache in einer ganz anderen Ecke haben, als man oberflächlich betrachtet vermuten könnte.

Es geht hier eigentlich um Gehorsam gegenüber der Natur- und Gottesordnung, genauer gesagt um "gehorsam wollen können"! Denn wer aus dem Naturkreislauf einmal raus ist, der ist nicht mehr fähig, besitzt nicht mehr das Gefühl, die innere Empfindsamkeit und Liebesfähigkeit, die Kraft und Gesundheit, die Ruhe, das natürliche Niveau, um die Vorzüge der Schöpfungsordnung erkennen, leben, schätzen und vor allem erhalten zu können. Eine Kette.

**Anm.:** Ein Beispiel von vielen. Ich war heute unterwegs, um mein liegengebliebenes (Alt-)Auto flott zu machen. (Wir fahren so selten als möglich, doch kommen auch wir hier kaum ohne aus. Man unterhält eine Großfamilie samt vielen Tieren, verschickt Schriften,...) Wieder zurück auf der Farm sollte ich eigentlich Tomaten pflanzen. Doch erreicht nun aufgrund der Fahrerei&Hektik meine Herzkraft, die Qualität meines Liebesgefühls nicht mehr die Niveau-Ebene, daß ich mich um natürliche Dinge, den Garten, das Leben,... kümmere, sondern es reicht gerade noch an die Schreibmaschine, um diese Mängel, die ich zum Glück noch wahrnehme, aber trotzdem momentan nicht beheben kann, als solche zu dokumentieren. (Die



Tomaten werde ich erst pflanzen können, wenn ich wieder "sauber" bin, das Gefühl dafür habe.) Millionen und Abermillionen von Menschen werden derzeit von technischen Einflüssen und Giften abgelenkt, mesotrophiert, dequalifiziert für natürliche Dinge und auf unter(st)e Niveauebenen verbracht. All die "wichtigen" Dinge der modernen Welt, all die Termine, Konferenzen, der "TÜV" fürs Auto, die Finanzen, das Geld, die Wirtschaft... das alles ist doch weit "daneben", psychopathologische Wirkung entarteter Um- und Innenwelten! Wir haben in Wirklichkeit was ganz anderes zu tun! - Bis der Konsumwelt-Vergiftete jedoch "Gärtnerniveau" erreicht, vergehen Jahre der Aufbau- und Regenerationsarbeit! Da liegt das Problem! Wer führt die Natur-Entarteten voran und heraus aus ihrem Teufelskreis von Unfähigkeit, Fehlorientierung... und Mängeln in der Ernährung und Umwelt? Beide Seiten bedingen sich!

von Widernatürlichkeiten, von denen eine scheinbar die nächste bedingt beginnt und endet im kompletten, finalen Zusammenbruch des einzelnen Individuums, zuletzt im Kollaps des völkischen Kollektivs oder gar der gesamten planetaren Menschheit.

Wir betrachten also künftig nicht mehr nur die Spitzen des Eisbergs, nämlich all die hochgiftigen Industriechemikalien, Herbizide, Fungizide, Insektizide, A-,B-, und C-Waffen, die MW-Strahlung, Medikamente usw ... als tödliche Aus- und Endgeburt einer entarteten Gift- und Müllgesellschaft, sondern begreifen endlich, daß **alle** künstlich hergestellten Stoffe einschließlich der denaturierten Feuernahrung giftig, naturwidrig, sündig bzw naturverfälschend, ethisch unhaltbar, minderwertig, dekadent, schädlich, gefährlicher **Müll** sind oder werden können.

Wir alle wissen, wie sehr diese Welt voll ist mit all diesem künstlich produzierten Müll, und wie schwer es ist, aus den bestehenden (Sucht-)Kreisläufen auszubrechen. Ich möchte deshalb einige Anregungen geben, Maßstäbe und Ziele setzen, mit denen wir allmählich aus der "Müllsackgasse" herauskommen:

**Stellen Sie sich vor, sie würden auf und von einem Stück Land leben, von dem keinerlei Abfälle oder Abwässer mehr abtransportiert würden!**

Sie würden dann schneller und leichter unterscheiden können, welche Säfte und Materialien sie noch zulassen können und welche nicht. Flüssige und wasserlösliche Unnatürlichkeiten wie z.B. Altöl, Kraftstoff, Spritzmittel, Kosmetika, Wasch- und Putzmittel, Medikamente, Pulver... würden sehr schnell ihr Land verseuchen und unbewohnbar. Ihr Wasser untrinkbar machen! Feste Stoffe bzw Gegenstände unnatürlicher Art könnten Sie noch gefahrloser in Ihrem Lebensbereich integrieren, müssten aber schlechten Gewissens bedenken, daß bei deren Herstellung irgendwoanders auf dieser Welt häßliche Schäden verursacht wurden, die sie mit dem Kauf des Gegenstandes quasi finanzieren und mitverschulden.

**Müllrecycling durch Benutzung gebrauchter Gegenstände:**

Was andere wegwerfen, was also ohnehin auf die Müllkippen wandern würde, können Sie bei sich "Zwischenlagern". Sie können bei allen für den Schrottplatz oder die Mülldeponie bestimmten Materialien prüfen, ob diese nicht irgendwie unc irgendwo doch noch sinnvoll verwendet werden können. Einige Beispiele: Wir verwenden Abfall-Marktgemüse zur Düngung einiger unserer Pflanzreihen. Hiermit wollen wir auch erforschen, ob und wie schnell die Natur sich zu reinigen vermag. Machen z.B. bestrahlte Kartoffeln "aus den Ländern der EU" Böden und Pflanzler krank, wenn man diese damit düngt? Bisher verliefen

einige dieser Versuche erfolgreich. So ergaben austreibende Supermarktzwiebeln drei Monate nach de~ Ausspflanzen auf unseren Böden qualitativ hoch-/vollwertige Schalotten. Auch die dubiosesten noch keimfähigen Kartoffeln wurden nach einmaligem Aussplanzen und Ernten, also bereits in der Nachfolgeneration vorzüglich. Ähnlich funktionierte es mit Tomaten über deren Saat. Natürliche Nahrung (in diesen Fall über gesunde Böden) und Leben (Sonne, Wärme und Licht, gute Luft, Natur, liebe Menschen...) heilen also nicht nur Menschen und Tiere, sondern auch Pflanzen. Es gibt allerdings unterschiedliche Grenzen dessen, was ein Natursystem verkraftet. Obstkisten mit Nägeln können meistens noch toleriert werden. Pappkartons jedoch sind i.d.R. bereits so giftig, daß Pflanzen- und Baumkrankheiten zu erwarten sind. Bei einer weiteren pflanzlichen Müllkategorie, nämlich dem "Straßenbegleitgrün", das regelmäßig an den Straßenrändern maschinell zerkleinert und liegengelassen wird, damit der damit gedüngte Straßenrand danach um so üppiger nachwächst (Arbeitsbeschaffungsmaßnahme?), ist uns allerdings unser privates Test- bzw Veredelungsverfahren innerhalb unseres Nahrungskreislaufs nicht mehr geheuer. Müll aus der Konsumwelt, des weiteren alle Plastiksachen oder metallischen Gegenstände, aus unnatürlichen Materialien hergestellte Möbel, Kleider, alte Autos... müssen aber ja nicht

**Anm.:** Neuer Konsumwemüll, ich meine hier z.B. Neuautos, neue Plastiksachen, Kleider, Möbel... sind fast immer wesentlich giftiger als alte Sachen. Bevor ein Neuauto, eine LKW-Plane, ein Kunstledersofa... ausgestunken hat, sollten schon wenns geht mindestens zehn Jahre vergangen sein! Die durch solche Neuwaren produzierten Ausdünstungen sind so heftig, daß ich solchen Konsummüll nicht einmal im Freien in meinem Bereich dulden würde, weil die meisten sogar noch dort einen giftigen Dunstkreis von vielen Metern erzeugen und einen Aufenthalt in deren Nähe vermiesen. Ähnliches gilt übrigens auch für neuere technische Geräte, deren Emissionen nicht nur giftige Gerüche, sondern auch vermehrt elektronische bzw Mikrowellen-Strahlung aussenden.

**Regel:** Je älter die Anlagen, desto besser. Auch im HiFi-Bereich und bei der Computern. Je weniger Elektronik drin ist, desto verträglicher wird ein Gerät.

Tolerabler für den Benutzer im Freien werden alte Kleider, Teppiche und Decken/Stoffe aus Kunstfasern. Bei diesen werden die Geruchsemissionen vernachlässigbar. Das in den Häusern auftretende Problem mit dieser Konsum-Müllart ist ja, daß sich all diese Kunstfasern (auch die neuen Sachen; in einem permanentem Auflösungs- und Zersetzungsprozeß befinden, der mit der Grad ihrer Benutzung und Beanspruchung steigt oder sinkt. Mit anderen Worten: All diese Kunstfasern zerfallen oder werden durch Abrieb zersetzt in Stäube, die Sie hernach einatmen, wenn Sie sich in solchen Wohnungen (=Wohngefängnissen) befinden. Auch Ihre Kunst-"Woldecke" wird, bis sie "durchgelegen" ist und zum Müll wandert, täglich ein ganz klein wenig dünner und leichter. Sie produziert die tägliche Staub- und Atemgiftosis, die mancher Konsument anscheinend für sein vorwiegend optisch ausgerichtetes "vornehmes" Lebensgefühl braucht und befriedigt später auch die Ärzte im Lungensanatorium.

unbedingt immer direkt zu den, neben die Nahrungspflanzen verbracht werden. Wir haben bei uns hierfür unterschiedliche Zonen eingerichtet, so daß ein größter Teil der Kleinfarm völlig frei ist von unnatürlichen Gegenständen jeglicher Art. Dort, wo wir **Modern-World-Müll** zulassen, versuchen wir diesen möglichst sinnvoll zu integrieren. So haben z.B. Bienen (erst recht Wespen) eine Schwäche für Abdeckungen aus alten, rostigen Blechfassdeckeln.

**Unnatürliche Gegenstände sind gefährlich.**

Dennoch wird man kaum verhindern können, daß naturferne Gegenstände Opfer, ja sogar Leben fordern. Als Beispiel seien hier nur mal alle künstlichen, hochwandigen Gefäße (Eimer, Fässer) genannt, in denen sich Wasser sammelt, worin dann vor allem Insekten,

Vögel und Hühnerküken ertrinken. Freilich kann man solche Fässer auch gezielt als Ertränk- oder Fangfallen für Mäuse und Ratten aufstellen.

Welchen Müll in Form von unnatürlichen Gegenständen Sie noch wollen, brauchen oder dulden, ist natürlich Ihre Sache. Es bleibt Ihnen also freigestellt, vor allem bereits gekaufte, bezahlte bzw gebrauchte Gegenstände solcher Art, die ansonsten auf dem Schrottplatz landen würden, noch weiter zu verwenden. Auf diese Weise können z.B. Plastikspielzeug, das man geschenkt bekommt oder vom Sperrmüll holt, oder aber ein altes Kunstleder-Klappsofa auf Ihr Land kommen, ohne daß Sie direkt dessen Herstellung finanzierten und verursachten. Ja, man könnte sogar sagen, daß Sie, indem Sie einen gewissen Teil dieses "Mülls" auf und zu sich nehmen, die Müllkippen und Müllwirtschaft damit entlasten. Auch bei Waren aus Läden, die verramschen, also Waren aus Insolvenzen, Konkursen etc billigst unter die Leute bringen, könnte man dieses "Müllverteilungsgesetz" noch gelten lassen, weil hier ja nicht mehr die Hersteller bezahlt werden, und die Sachen, wenn sie nicht schnell verkauft werden können, ebenfalls auf den Müllplatz wandern. Wir müssen uns aber im Klaren sein, daß bei allen Neuwaren die Emissionen um ein Vielfaches größer sind, es bei den Plastiksachen ähnlich wie bei der Radioaktivität Halbwertszeiten gibt, und diese meistens erst nach etlichen Jahren fast frei von Ausdünstungen werden. Ebenfalls sollten wir bedenken, daß auch dieser Müll eventuell einmal auf unserem Land verbleiben muß, also nicht mehr woanders abgelagert, einer anderen Gegend oder Landschaft aufgebürdet werden kann und darf. Es ist dann die Frage, ob und wie wir auch solchen widernatürlichen Konsumweltschutt im Laufe der Zeiten wieder umsetzen können. Ich möchte hierzu vorschlagen, eine Art Müllmauer (ca 1m breit) ähnlich unserer Füllmauern aus kompostierbarem Material zu bauen, das Material also nicht zu vergraben, nur daß man es nicht mehr sieht, sondern es "im Blick" zu behalten. Dieses Material zersetzt sich schneller durch Luft, Sonne, Regen und Frost, und kann nach vielen Jahren zuletzt auch durch Bakterien wieder zu Boden verwandelt werden. Tiefwurzelnde Bäume werden sich kaum davon stören lassen. Sie müssen allerdings sorgsam darauf achten, daß Ihre Müllmauer nie ein Feuer erwischen kann.

**Anm.:** Solche Maßnahmen würden derzeit wohl noch von den Behörden der "sauberen" BRD verhindert und behindert. Man will die Probleme meistens immer noch zentralistisch lösen, sich nicht mit Neuerungen befassen und auch dem Einzelnen keine Verantwortungsfähigkeit zugestehen. Doch kann man davon ausgehen, daß ein jeder Besitzer und Bewohner (s)eines Landes, von dem er zu leben hat, ungleich sorgsamer mit seiner Existenzgrundlage umgehen wird, als dies die zentrale Verwaltung je tun konnte.

**Endziel sollte die völlige Abkehr von der Widernatürlichkeit sein.**

All die Argumente und Scheingründe für ein Zulassen von Dingen aus der Wohlstandsgesellschaft im natürlichen Lebensbereich sind freilich nie gänzlich lupenrein. Wir werden jedoch unsere neuen Werte und Vorstellungen hinsichtlich alldessen, was naturwidrig und somit sündig ist, wahrscheinlich nur langsam aufbauen können. So ist ja z.B. auch das, was ich gerade jetzt mache, nämlich diese Worte für Sie in eine Maschine zu tippen, genauer betrachtet naturwidrig und also sündig. Und ich werde meine Zeit, die ich für diesen Vorgang verschwende, büßen müssen. (Wir werden im August vielleicht zu wenig Tomaten haben und kaufen müssen. Diese Ware wird nicht einbahnfrei sein und bei uns Leid oder/und Schmerzen verursachen.) Unterdessen waren nämlich auch noch einige Hühner im Garten und haben das Gurkenbeet zerstört. Es gibt also deshalb, weil ich diesen Artikel schrieb, auch weniger Essiggurken für uns in diesem Jahr. (Käufliche sind für uns nicht essbar.) Auch werden demnächst die Rüben schießen, wenn ich nicht wässere usw ...

Ich erlaube mir - und kann aus oben bereits genannten Gründen heute ohnehin nichts Besseres tun - aber immer noch die Aufzeichnung aller für Sie wichtiger Details und auch anschließend deren Verbreitung über alle möglichen Medien.

**Wir benützen hier aber eben Technik, um davon und darüber wegzukommen!  
Das ist der große Unterschied!**

### **über den Umgang mit giftigen Abfällen und Abwässern:**

Sammlung und Kanalisation von Abwässern und Müll können gefährlich sein! Alle giftigen Abfälle, Müll, Abwässer... werden hauptsächlich und immer dann gefährlich, wenn sich viel davon auf einem Haufen sammelt. Bei etlichen Klassen von Giftabfällen ist aber auch deren Verteilung falsch und gefährlich. Hier kann nur der Weg der Vermeidung eingeschlagen werden. Hüten Sie sich also vor der An- und Aufnahme aller Chemikalien, Putzmittel, Kunstfarben, Medikamente, Kosmetika, Kochkost-Artikel... in Ihren Lebensbereich. Es sind dies schlichtweg Gifte, und die nimmt man auch nicht "geschenkt"!

Sie können also lediglich alle natürlichen Abfälle, die ja, richtig behandelt, nichts anderes als Dünger sind, hereinnehmen. Auch diese können aber gesammelt problematisch werden. Bei der Reintegration aller natürlichen Abfällen inklusive Kot und Urin von Menschen haben wir folgende Möglichkeiten:

**Sinnvolle Verteilung** ist hier ein natürliches und sinnvolles Prinzip, das wir als erstes anwenden können und sollen, wenn es sich um echte, natürliche, kompostierbare "Abfälle" handelt, also um all das, was in der Natur ausgeschieden wird und abstirbt, sich danach zersetzt, um wieder erneut in den Lebenskreislauf aufgenommen werden zu können. Bei allem natürlichen "Abfall" handelt es sich daher nicht um Müll, man sollte auch für den Menschenmist nicht das abwertende Wort "Fäkalien" benützen, sondern um eine Stufe im Lebenskreislauf, die das Ende des alten und gleichzeitig den Beginn des neuen Lebens darstellt. Zerfallendes Naturmaterial ist bzw wird zur Lebensstätte von unzähligen Mikroorganismen und Kleinlebewesen, die dieses in Humus verwandeln. Alles Nährund Dungmaterial für diese Kleinstlebewelten, also auch der vom Menschen ausgehende Dung ist also kein Abfall, nichts Unwertes, sondern im Gegenteil höchst wertvolle Grundlage für den nächsten Lebenskreislauf zwischen lebendiger Pflanze, Tier und wieder Mensch! Wer seinen Boden, sein Land aufwerten will, der bringe so viel als möglich davon herein, denn all dieses abgestorbene Material ermöglicht in unmittelbarer Folge überall Leben in vielfältigster Form.

### **Zur Parasitengefahr:**

über den Wert und Unwert der Lebewesen, die aus dem abgestorbenen Naturmaterial erstehen, wird man vielleicht diskutieren wollen. Denn zu den Kleinlebewesen, die Z.B. in unseren Füllmauern -so nennen wir unsere aus Reisig und Pflanzenmaterial gebauten ca Im breiten Garten-Naturmauern- Lebensraum finden, können auch allgemein weniger beliebte Tiere (Mäuse, Ratten, Schlangen,...) gehören. Der Mist von Tieren und auch des Menschen kann außerdem, wenn er nicht "warm" kompostiert wird, Eier von bzw Parasiten (z.B.Eingeweidewürmer) selber enthalten. Die "Cookies" sprechen auch noch von "Krankheitskeimen". Hier fällt "Natürlichkeit" dem Zivilisationsbürger bereits schwer. Dh es kommt dann bereits wieder zur Gefahr des Ausbruchs der bekannten Sterilwahn- und "Sauberkeitspsychose", unter der der Kunstweltpsychot abermals beginnt, seine Umwelt zu vergiften, begasen, abzuholzen... zu massakrieren.

Auch wir natürlich Lebenden sollten uns, auch wenn wir immun sind, dennoch bewußt sein, daß wir mit einer jeden Aufnahme eines Menschen oder eines Tiers dessen gesamte Darm-, Mikro-, Parasiten-, Bakterienflora auf unser Land, in unseren Nahrungskreislauf gelangen lassen. Ein solches ist nicht unbedingt sinnvoll wenn der Betreffende nicht länger hier bleibt und verweilt, da die Natur sich dann quasi umsonst auf seine Bwedürfnisse einstellt, sich also Bakterien Mikroorganismen, ja, sogar größere Tiere und Pflanzen einfinden können mit denen die anderen nichts anfangen können. An dieser

**Anm.:** Wer Swedenborgs Entsprechungslehre kennt, weiß, daß Tiere Entsprechungen zu inneren Zuständen und Neigungen von Menschen sind. Wenn ein Bereich wie die polinesischen Inseln ohne Raubtiere ist, läßt das auch Schlüsse auf die hohe Lebens- und Liebesqualität dortiger Menschen zu. Auch wir sind bestrebt Raubtiere, Nagetiere, auch manche Insekten nicht mehr zu brauchen.

Stelle kann vielleicht auch die Unsinnigkeit ständigen Ortswechsels der heute überall verbreiteten Psychokrankheiten des Besuchens, der Festerei, Reiserei Einkauferei usw sichtbar werden, bei denen es doch hauptsächlich um Davonrennerei und Ablenkung geht, um ein sich-Drücken vor dem realen Leben auf eigenem Land der Verantwortung usw. Die Aufnahme flatterhafter, desorientierter Personen aus der Konsumwelt bringt freilich nicht nur die Gefahr von Parasiten über den Kot, aber, eben auch Insbesondere die mit den bekannten Giftkonserven gefütterten fleischfressenden Raubtiere (Hunde und Katzen) solcher "Gäste" sind nicht unbedingt empfehlenswert für Ihren Nahrungskreislauf. Nicht alle Lebewesen einer Kleinfarm werden sich stets als resistent gegen jede Mikroflora von Vergifteten/Fehlernährten erweisen. Haltungs- und Fütterungsfehler können Tiere schwächen, und solange Sie Futter von außen zukaufen müssen, bleiben alle Tiere ohnehin gefährdet.

**Der Kot von Fremden** kann/soll daher, wenn diese nicht bleiben bzw aufgenommen werden, gesondert, quasi wie "Sondermüll" behandelt werden. Kleinfarmen sind gewissermassen als **Lebensinseln** zu begreifen, in denen sich all unser Gutes eber auch all unsere Fehler und Sünden auch in Gestalt entsprechender Lebewesen und Pflanzen abbilden.

Wo der Gehorsam gegenüber natürlichem Essen und Leben vorhanden und beständig ist, nehmen Schädlinge, Parasiten, unerwünschte Existenzen (Raubtiere) ab oder verschwinden sogar. Dieser Gehorsam gegenüber den Naturgesetzen darf niemals zu lange unterbleiben oder darniederliegen. Wer auch nur kurze Zeit weg in die Konsumwelt geht, hat hinterher den Bezug zu seinem Garten für 1-2 Tage verloren. Wenn gerade dann Dinge darin passieren, die ansonsten ja mühelos erkannt und behoben worden wären, wird Abhilfe häufig versäumt. Man hat dann weder das Interesse, noch die Energie und Aufmerksamkeit, den Pflanzen und Tieren seine Hilfe zu geben. Die Liebe zur Natur, zum eigenen Garten bleibt solange gemindert :der erloschen, als bis die giftigen Nachwirkungen des Stadtaufenthalts behoben sind, der Natur-Entfremdete wieder auf dem Boden der Realitäten steht und sich cen Gegebenheiten stellt.

**Anm.:** Es ist beileibe nicht so, daß Vergiftungen und Widernatürlichkeiten nur die Liebe zu Pflanzen und Tieren behindern. Nein, alles Gute und Wahre, unsere gesamte Existenz als Kinder Gottes, ja, unser Weg zum Himmel bleibt'solange versperrt und blockiert, als die Ver- und Entgiftungen anhalten! Man kann unter den Einfluß toter Dinge Lebendiges und Gutes, Liebenswertes und Wahres nicht mehr einwandfrei als solches erkennen, sondern verfällt Halbwahrheiten bzw Lügen, die uns immer weiter von der echten Weisheit und Liebetätigkeit vom Herrn entfernen, weil diese

guten und wahren natürlichen Dinge eben nur unter natürlichen Bedingungen, nur im Zustand der Reinheit durch Naturleben möglich sind.

Die Zunahme von Vergiftungen und Widernatürlichkeiten bewirkt also selbstverständlich auch eine Verschlechterung aller guten Eigenschaften, des Charakters, der Musikalität, ethischen Empfindung,... eben aller Dinge des Herzens und Real Verstandes eines Menschen.

**Wir gehen fehl, weil wir vergiftet sind, und wir sind vergiftet, weil wir fehlgehen, falsch denken und infolgedessen auch falsch handeln und fühlen.**

Wir drehen uns da also im Kreise, ein Suchtkreislauf hat sich über lange Zeit hinweg geschlossen, stabilisiert und tradiert. Wenn wir die geschlossener Fehlkreisläufe unterbrechen und die natürlichen wieder aufbauen wollen, müssen wir dies an den zentralen, dafür geeignetsten Stellen tun. Eine der besten, Stellen im praktischen Bereich ist genau dieser Übergang vom Zerfallenden zum neuen Leben. Die Konsumgesellschaft hat nun fast ein Jahrhundert lang klamm: und heimlich nicht nur ihren Müll, sondern auch ihren "Nachtmist", also Urin und Kot, und damit die Restprodukte der Nahrung aus dem Verkehr gezogen, der Erde also nicht mehr das zurückgegeben, was sie von ihr genommen hat, sondern versucht, diese stattdessen mit widernatürlich hergestellten Kunstprodukten abzuspeisen! Das mußte mißlingen! Ganze Generationen waren sich in diesem Punkt einig und verschworen, nämlich, den durch falsches Essen und Leben, die moderne Lebensweise schlechthin entstandenen stinkenden Giftkot und Gifturin zu "entsorgen" und so die ansonsten zwingende Einsicht zu verdrängen, daß diese Lebensweise fehlerhaft und sündig ist. Dieses Verschwindenlassen von natürlichem Dünger konnte niemals "künstlich" ersetzt werden - es gibt nichts künstliches bzw Totes, das dem Natürlichen, Lebendigen wertgleich ist - und führte zur heutigen Bodenauszehrung und immer weiteren Wertminderung aller darauf angebauten Nahrung und damit zuletzt zu moderner Dekadenz und Untergang der betreffenden Völker und ihrer Kulturen! Man vergesse also nie mehr:

**Abwasserkanalisation im Verbund mit dem WC waren keine Fortschritte, sondern verheerendste Erfindungen des 20.Jh und durchaus mit der Atombombe vergleichbar!**

Doch noch einmal zurück zur Frage nach den Parasiten und unliebsamen Tieren: Genau wie alle anderen Kleinlebewesen (Viren, Pilze, Bakterien) auch kommen und gehen Parasiten, Insekten und Nagetiere je nach dem für sie vorhandenen Nahrungsangebot bzw passenden Ungleichgewicht von Kräften. Wir sollen hier versuchen zu verstehen, was jeweils passiert und unliebsame Gäste tierischer Art nur auf natürliche Weise bekämpfen. Wir dürfen deswegen jedoch niemals unseren Gesamt-Lebensplan, der ja auch der eines natürlichen Selbst-Versorger-Systems ist, aus den Augen verlieren. Wenn Mäuse lästig werden, dann liegt meistens irgendwo Schlamperei vor, liegen Lagervorräte frei oder Ähnliches. Nehmen (Endo-)Parasiten überhand, dann kauen oder verdauen wir oder die Tiere vielleicht nicht richtig, essen zu viel, einseitig oder zu minderwertige Dinge. Wir sollten uns jedoch daran gewöhnen, daß all diese in der "Zuvielisation" mit einem heftigen Abwehr- und Ekelsyndrom belegten Kleintiere durchaus ihre natürlichen Funktionen haben und zum Leben gehören. Es gibt in der Natur weder Böses noch Sinnloses, sondern allenfalls erzieherisch wirksame Strafen für Fehlhandlungen, Ungehorsamkeiten gegenüber der GNO. All diese Lebewesen werden dem naturrichtig Lebenden jedoch niemals gefährlich! Die Angst vor solchen ist freilich aus der Sicht des Suchtbürgers und Müllkonsumenten (seine Nahrung ist bereits schädlicher Müll) durchaus berechtigt. Denn er ahnt, daß die Parasiten oder "Krankheitskeime" sich in ihm sofort epidemisch vermehren würden, er ahnt dunkel, daß er nicht natürlich ist, und daß die wahre Natur, wenn sie ihn erwischt, bei ihm gewaltig aufräumen wird!

**Beim Wieder-Aufbau natürlicher Recycling-Systeme** kommen wir hier noch einmal zur wichtigen Frage, welche der unnatürlichen Stoffe wie von/in der Natur wieder aufbereitet und danach sogar für den Menschen über seine Nährpflanzen verwertbar werden können. Ist das Gras am Straßenrand tatsächlich auch innerhalb des Pflanzenkörpers so giftig, oder konnte die Pflanze die Giftstoffe bereits revitalisieren? Wenn die Pflanze damit sehr gut leben kann, ist das dann nicht ein Zeichen dafür, daß eine gelungene Umwandlung hin zum Lebendigen bereits stattgefunden hat? Es ist bekannt, daß Milch- und Käsebakterien in der Lage sind, selbst übelste und hartnäckigste Industriegifte abzubauen! Doch wie weit können und sollen wir es hier wagen, auf und von kontaminierten Böden zu leben? Nun, es bleibt da wohl vielerorts gar nichts anderes übrig. Denn der Gifteintrag aus allen Verbrennungen und Emissionen der Industrie und des Verkehrs ist enorm. Jeder Quadratmeter Boden des Landes wird systematisch und lückenlos laufend damit eingedeckt! Wir können allenfalls versuchen, das Land in mehr oder weniger verseuchte Zonen einzuteilen, wobei aber auch noch andere Schad-Faktoren wie z.B. technische Strahlen zu berücksichtigen wären. Denn auch diese bewirken eine quasi ständige Bombardierung, Verletzung und biologische Desinformation, Verfälschung bzw. Abwertung allen Lebens dort, wo sie eintreffen. Natürlich werden wir versuchen (müssen), unsere Nahrung in den dafür noch am geeignetsten und reinsten Zonen anzubauen. Die etwas schlechteren Gebiete würden wir für Tierfutterpflanzen oder Getreide vorsehen, weil diese Organismen Filterfunktion besitzen. (Die Pflanze speichert im Samen nur die reinsten Stoffe ebenso gibt die Mutter nur Bestes über die Milch ab.) Dort jedoch, wo man industrielle, städtische Abwässer und Abfall in die Natur reintegrieren will werden wir vermutlich auf größere Schwierigkeiten stoßen. Wir dürfen natürliche Abbauleistungen von Mikroorganismen nicht unterschätzen, doch vermögen auch diese die widernatürlichen Produkte kaum sogleich in natürliche und somit giftfreie zu verwandeln. Die betreffenden Bakterien, Pilze, Organismen, Pflanzen werden beim Abbau von Giften zumindest teilweise auch noch selber giftig. Dennoch wäre diese Nahrung auf dem "Mist" des Stadtmenschen gewachsen und somit geeignet ihn von seinen spezifischen Vergiftungen zu heilen. Wir werden mit solchen Abfällen und Abwässern aber vermutlich wohl eher natürliche Produkte ziehen wollen, die nicht sogleich und nicht direkt zur Nahrung dienen, die also etwa den Holzbedarf decken, oder aber zum Zweck der Olgewinnung (Pflanzendiesel) für Motoren angebaut werden.

- "Schon wieder Technik! - Ein Widerspruch zu meinen anderen Aussagen!" werden hier manche bemängeln. Doch ich rede hier nicht von den Anlagen, in denen ich lebe oder die ich/wir favorisieren, sondern versuche, auch für die Städte bzw. die alte Welt Alternativen zu zeigen. Wir werden aufgrund all der fehlerhaften (Infra-)Strukturen auf maschinelle Fortbewegungsmittel wohl nicht so leicht verzichten können. Und diese würden eben weit besser mit Pflanzenöl als mit Benzin betrieben.

All diese Um- und Seitenwege haben wir in einmal aufgebauten P. I.-Kleinfarmsystemen freilich nicht mehr nötig. Denn von dort müssen wir nicht mehr weg, dort befindet sich auch nichts mehr oder sehr wenig, was die uns umgebende Natur nicht abbauen und umwandeln könnte.

### **Wieviel Gift verkräftet unser Land?**

Unsere Gärten unser Land verkräften durchaus einiges auch an Gift, doch sind für uns selbstverständlich alle Spritzmittel, Medikamente, Wasch- und Putzmittel absolut abgesetzt. Wir brauchen davon nicht mehr das Geringste! Wenn unsere Pflanzen oder Bäume noch kränkeln oder nicht den vollen Ertrag bringen dann sehen wir den Fehler zuerst bei uns. Dann haben wir den Baum vielleicht noch nicht an die richtige Stelle gepflanzt, oder aber bei seiner

Ernährung bzw Düngung fehlt noch einiges. Wir versuchen dann anstelle von idiotischen Spritzungen den

**Anm.:** In meinen Augen sind Leute, die ihre Nahrungspflanzen mit Gift besprühen schlichtweg "nicht ganz sauber". '

Fehler, die Ursache des Leidens zu beheben. Und wenn das nicht mehr geht, weil eben etwa die Techno(ten)strahlen in unserer Gegend zu heftig werden, dann bleibt uns nur der Kampf gegen die Verursacher oder aber Auswanderung.

Doch noch zur Situation hier: Wir recyceln wie bereits erwähnt auf unserem Land auch Früchte und Gemüse von einem Markthändler, düngen bestimmte Korridore unseres Landes also auch mit faulen Tomaten oder Melonen, was den Effekt hat daß sich die in die kombinierten Pflanz- und Dunggräben geworfenen Früchte aussamen und uns so quasi erneuerte Handelsfrüchte liefern. Gewöhnlich wachsen diese seltsamerweise bei uns ausgezeichnet und bringen gute Erträge. Ohne jede Spritzung und Kunstdüngung! - Womit wieder ein Beweis dafür erbracht wäre, daß die betreffenden Sorten "Spritzung" nicht "brauchen", sondern sofort dann, wenn sie auf guten Böden stehen und gut behandelt werden, gesund wachsen! Wir rechnen auch damit, die restlichen Spritzmittel, mit denen die Gemüse kontaminiert sein können, durch einen erneuten Zyklus im Lebenskreislauf weitestgehend ausschalten zu können.

Auch **das außerhalb gemähte oder geweidete Viehfutter** tragen wir oder unsere Tiere stets auf unser Land. (Weil wir die Tiere über Nacht stets auf das Farmgebiet bringen.) Diese ebenfalls, vor allem, wenn das Futter aus Wildgebieten stammt, sehr gute Mistquelle wird entweder durch die Tiere direkt gleich an Ort und Stelle verteilt, oder aber, bei (Winter-)Offen-Stallhaltung, immer wieder von dort ausgemistet und auf Haufen gesetzt. Diese Misthaufen sind geeignet, nach genügender Umsetzung, gelegentlich auch nur getrocknet, unter die Bäume und Gärten des Nahrungsapflanzenbereichs ausgebracht zu werden.

Der große Wert des **Tiermists** ist allen Praktikern wohlbekannt und nichts neues. Umso erstaunlicher ist es, daß der Mensch beim eigenen Mist plötzlich so große Schwierigkeiten hat und nicht mehr weiß, wie er damit umgehen kann und soll. Anscheinend ist die Abkehr von der Klobrille und dem widerlichen Gemeinschafts-Stinkwasserklo ungemein schwierig. Es gibt Damen, die "flippen aus", wenn sie im Wald ohne Klopapier sind. Dabei wachsen an allen Ecken und Enden Blätter von Pflanzen, mit denen frau den Arsch abwischen könnte. Zugegeben, etwas Phantasie und Erfahrung braucht es machmal schon, denn nicht alle Blätter sind gleich gut geeignet. Aber es gibt ja auch noch andere Möglichkeiten. Man kann sogar mit Wasser und den Fingern, notfalls mit Eigenurin putzen, wenn gar nichts anderes da ist. Auch ein alter Lappen oder eine Windel tun dieselben Dienste ggf sehr lange, wenn diese immer wieder vom Regen/im Regenwasser ausgewaschen werden. **Wir brauchen uns vor dem Anblick und dem Geruch unseres Düngers nicht zu ekeln.**

Scheiße ist aber halt nicht gleich Scheiße! Es gibt da sehr große Unterschiede und Geruchsrichtungen. Je nach dem, was gegessen wurde, wird Scheiße entweder zum ekelerregenden giftigen "Exkrement", oder aber eben zu wertvollem Dung! Klopapier ist aber in jedem Fall wirklich "das Letzte"!

Etliche haben auch mit der **natürlichen Hockstellung Probleme** und brauchen ein stuhlartiges Gestell, darauf eine "Klobrille" zum sitzen. Nun, auch auf solche Brillen können und wollen wir gerne verzichten. Denn die unnatürliche, verkrampte Sitzhaltung auf einer



solchen ermöglicht keine vollständige Darmentleerung wie beim Hocken. Reste dessen was raus sollte verbleiben drin und sorgen für Innenvergiftung, Verstopfung, Krampfadern und Hämorrhoiden. Die meisten ("Gewohnheits"-)Menschen scheinen ebenfalls das Bedürfnis zu haben, tagtäglich immer wieder an dieselbe Stelle kacken zu wollen. Für diese kann die Sache mit der Kompostierung gelegentlich etwas komplizierter werden, vor allem, wenn noch weitere Zeitgenossen diese eine Stelle benutzen wollen. (Für einen Naturmenschen wäre es undenkbar und widerlich, die Kackstelle eines anderen zu benutzen!) Denn mit der Anhäufung von Kot an ein und derselben Stelle können bereits die Fliegen und Gerüche kommen. Es kann aber auch damit gut klappen, wenn man ein paar Mistkäfer zur Stelle hat, die dann quasi wie eine natürliche Spülung funktionieren. Selbstverständlich kommen diese Tiere nur, wenn man im Freien auf den Boden, etwa in eine kleine Grube macht und dort den Dung immer leicht mit Erde abdeckt. (**Erdklo-Methode**) Man findet beim nächsten Gang jedenfalls nichts mehr, wenn Mistkäfer am Werk waren. Ähnlich kann solches mit Kompost-/Mistwürmern funktionieren, vor allem, wenn der/die Betreffende sich natürlich und roh ernährt. Da man zuhause ja meistens an ein und derselben Stelle schläft, hat man an dieser auch des Öfteren das Bedürfnis zur Ausscheidung von festem oder flüssigem Dung. Es gibt auch hierzu viele alternative Möglichkeiten und Konstruktionen. Ich möchte hier den alten **Nachttopf** nicht zuletzt nennen, weil mit einem oder zweien dieser Behältnisse Nachtmist und Urin leicht gesammelt und sogar getrennt werden kann, und weil es bei Kälte oder überhaupt angenehm sein kann, zum "Geschäft" in der Nacht nicht extra aufstehen und irgendwo hingehen zu müssen. Am Morgen kann

**Anm.:** Wobei die "Zivilisierten" meistens noch zusätzlich Kunstlicht brauchen. Heute ist es mir eine fast alptraumhafte Erinnerung, wenn ich daran denke, wie man in den "Wohnungen" nachts die Lichtschalter suchen mußte, dann plötzlich das beschissene Kunstlicht aufleuchtete und es irgendwo elektrisch summte. Es ist mir ein Rätsel, was dieses üble Kunstlicht und diese luftisolierten Stink-Wohnungen mitsamt ihren kosmetisch "duftenden" Badezimmern und Klos auch nur entfernt mit Komfort zu tun haben sollen.

man dann mit dem Dung nach Belieben verfahren.

In mittelalterlichen Burgen findet man bisweilen **hohle Türme mit Toilettenplattformen**, so daß die Exkremamente weit hinunter in den Burggraben platschten. Auch damals schon versuchte man wohl, seinen Stuhl nicht mehr riechen und sehen zu müssen. Immerhin wurden unten im Burggraben die Enten davon satt, die übrigens hervorragende Vernichter von Parasiten sind. Sicherlich wurde dieses ansonsten wenig rezyklierende System in den Burgen auch deshalb gewählt, weil dort stets viele fremde Besucher zu erwarten waren, deren Mist man lieber nur den parasitenresistenten Enten überlassen wollte. Vielleicht hatte man aber auch mit den Burggrabenwässern **Teichwirtschaft** und damit gezielten Nutzpflanzen-Anbau betrieben. Das Betreiben von Teichen, die immer wieder trockengelegt und besät werden können, ist eines der effektivsten Landwirtschafts- bzw Düngesysteme.

Es gab aber auch noch andere ausgeklügelte und verfeinerte Abfall-Systeme in Ländern zu Zeiten, in denen man den menschlichen Dung noch zu schätzen wußte. Vor allem die Chinesen betrieben stets vorbildliche Abfallwirtschaft. Gäste eines Hotels, die sich ein Zimmer mit möglichst vielen Genossen teilten, erhielten Rabatt oder sogar völligen Mietpreiserlaß, nur weil sie dann dem Wirt genügend Dung einbrachten. Es ist hier ja nur eine Frage des Wissens und Bewußtseins, (das in der Modern World verloren ging) in all diesen Dingen in und um den Mist wieder lebenswichtige Werte zu erkennen.

Detailliertes Wissen um die Art und Weise der Kompostierung von menschlichem Dünger ist also von enormer Bedeutung. Ich möchte deshalb noch einige weitere Möglichkeiten nennen:

**Kompostturm:** Ähnlich wie der Kloturm des Mittelalters, jedoch nicht im Wasser mündend, sondern auf sickerfähigem Boden gebaut und unten mit Rottematerial angefüllt, über eine Klappe kann unten immer wieder der Humus entnommen werden, wobei die noch unzersetzte Ladung von oben nachrutscht.

**Faß-Kompostklo** (geschlossen oder offen): Für ihre "giftigen" Gäste dient das geschlossene System. Es wird hier immer wieder mit trockenem Boden oder pflanzlichem Material abgedeckt, zuletzt eventuell verschlossen und länger gelagert. Bei unten dichten, also geschlossenen Faßtoiletten sollte Urin gesondert gesammelt werden, damit diese nicht zu schnell durchnässen oder voll sind. Urin hat eine sehr starke Düngewirkung und sollte nur verdünnt mit Wasser an die Pflanzen kommen. Dort wo es genügend regnet, kann freilich überall gepinkelt werden. Auch sind tiefwurzeln Pflanzen und Bäume weniger gefährdet. In regenarmen Gegenden wird vor allem der Salzgehalt von Urin für manche (flachwurzeln) Pflanzen und Bäume bedrohlich. Dieser schwankt freilich beträchtlich mit dem jeweiligen Salzkonsum des Pinklers. Sie verdünnen am besten einen Teil Urin mit fünf oder gar sieben Teilen Wasser und gießen frisch oder vergoren.

**Anm.:** Das Problem bei allen Methoden, bei denen Fässer und Tanks verwendet werden, ist auch, daß solche meistens aus unnatürlichem Material bestehen. Somit spielen auch noch andere unerwünschte Zersetzungsproducte mit. Ins besondere gilt dies wiederum bei neue Plastikfässern. Die Industrie oder Schrottplätze bieten aber auch hier fast oder gänzlich ohne Geld ihre gebrauchten behälter an.

Die "**Honigeimermethode**": Dieses System wurde früher in Städten und Gemeinden Deutschlands angewandt. Fuhrwerke holten täglich oder mehrmals wöchentlich den flüssigen und festen Menschendung in einheitlichen Gebinden die unter Hockklosetts paßten, ab und kompostierten diesen in großangelegten Komposthaufen zusammen mit anderem organischen Material.

**Mosis Methode:** Moses empfiehlt in der Bibel, ein Stück vom Lager wegzuaehen ein kleines Loch auszuheben und hernach den Haufen leicht mit Erde zu bedecken!

Diese gute und natürliche Methode können wir noch ein wenig variieren So ist es z.B. zweckmäßig eigens dafür bestimmte Pflanzungen oder gar kleine Wäldchen mit resistenten Planzen anzulegen, die vielleicht sogar noch direkt Ser menschlichen Ernährung dienen können. Wir wählten hierzu den großen Feigenkaktus dessen Blätter und Früchte für uns und die Tiere verzehrbar sind und der menschlichen Dunger sehr gut verwertet. Eine dicke Mulchfläche in diesen Bereich erleichtert wohl das graben von Mulden als auch die schnelle Umsetzung des Dungs Ob die Hennen in diese Bereichen scharren und Futter finden sollen/dürfen, ist ihre Entscheidung. Kot, den u. U. Auch die Hühner fressen, besteht, wie beim Ryn zu lesen ist zu etwa 20 % aus lebenden Bacterien (10 Trillionen pro Tag, mehr als der Mensch Zellen hat), und toten Zellen 10 – 20 % Ashe, 5 – 10 % Stickstoff, ca. 60% aus Wasser. Nahrungsrückstände machen nur einen teil der masse Aus. Gesunde Kot enthalte über 100 verschiedene anaerobe Species und mehr als 100 Milliarden bacterien pro Gramm. Meine Ansicht ist hierzu, daß man Hühner lasen sollte was die fressen wollen. Ich begriff neuerdings auch, weshalb kleine Kidner, meistens zum Entsetzen ihrer Mütter, gerne Dreck oder Kot in den Mund nehmen oder sogar essen. Sie holen sich dadurch die gesamte Flora

und Fauna aller anaeroben Mikroorganismen ihrer Umgebung in ihre Därme, wodurch sie ihre eigene mikrobielle Darmflora quasi mit allen Bakterien aufladen, die sie brauchen, um alles, was diese ihre Umgebung an Eßbarem bietet, mühelos zu verdauen. Ohne diese "Schmutzbakterien" wären sie dazu nicht in der Lage!

**Sonnen-Trockenmethode:** In sehr heißen und wasserarmen Gegenden ist es schwer möglich, Dung zu kompostieren. Dafür trocknet er an der prallen Sonne binnen weniger Stunden völlig ab, so daß auch hier Fliegen keine Chance haben. Die Sonnen-Trocknungsmethode ist dann auch für pflanzliche Abfälle sinnvoll. Es ergibt sich damit ein hervorragend dungfähiges Abdeckmaterial, das wir in die Pflanzengräben geben, um die Verdunstung und den Wasserverlust zu stoppen. Bodenerhitzung zu verhindern, und natürlich auch, sobald gewässert wird, düngend wirkt.

**Dunggraben-Methode:** Klassische Komposthäufen sind bei uns kaum zu sehen. Flächenkompostierung ist wirksamer und einfacher. Wenn zur richtigen Zeit breitere oder auch schmälere Dunggräben gezogen werden, in die Meter für Meter alle organischen Abfälle in einer nicht allzu dicken Schicht (ca. 20 cm) ausgebracht und allerhöchstens leicht abgedeckt werden, kann man aus diesen Dunggräben im Frühjahr alles üppigst herauswachsen sehen, was man im Laufe der Zeit eingebracht hat. Sie können in die Randwälle auch gleich Stecklinge oder Baume pflanzen. (Fruchthecken-/Einzel- oder Doppelreien, siehe P.I.System/Ökopraaxis/Baumpflanzungen).

### Foto

#### Müllrecycling einmal anders

**In Gartenkorridor III:** Freiluft-Luxusschlafplatz mit Komposttoilette. Baumaterial: gebrauchte Paletten, Stangen, eine alte (wichtig, eine neue stinkt) LKW-Plane, Schnur, Reisig für die Außen-Füllmauern. Kostenpunkt für diesen Schlafplatz, den ich nicht einmal mit einem im teuersten Hotel tauschen wollte: 0 DM!

**- in Korridor II:** Dieser Schlafplatz ist etwas minderwertig. Luft OK, Platz sehr gut, aber das alte Klappsofa vom Sperrmüll hat ein metallenes Netzgitter zur Auflage einer Schaumstoff-Matratze samt Kunststoffdecke. Der Vorteil an solchen Kunstteilen ist jedoch der, daß gelegentlicher Regen diesen kaum etwas ausmacht. Diese Sachen schimmeln nicht, und ihre giftigen Emissionen kommen im Freien kaum mehr zum Tragen. Wir können deshalb ruhig mal ab und zu ein "vornehmes" kunstledernes Sperr-Müllsofa in den Garten stellen, und damit diesem gleichsam den sofortigen Weg auf die Müllhalde ersparen. Ausdünstungen.

### Fotos

**Naturtoilettenanlage (Ausschnitt aus einer grosseren Kakteenpflanzung):** Zu den Pflanzen, die grosse Mengen an Salz und Mist und deshalb auch menschlichen Urin und Kot vertragen, zählen hier die 2-3 M hohen Feigen-Kakteen. Der Boden wurde mit einer ca. 10 cm dicke Streuschicht bedeckt, so dass jeder Besucher der Anlage mühelos ein kleines Loch ausheben und seinen Haufen leicht abdecken kann. Etwas Wasser zum Händewaschen ist in der Nähe ratsam, vor allem wenn hier die idealsten "Kloopapier" Blätter vom Fingerhut abgezupft sind, und nur noch Farn da ist.

## **Fotos.**

**Plastikverbot, ja oder nein?** Unsere zwei kleinsten, das Julchen und das Hannele sind gegern ein Verbot. Werden die Plastiksachen im Freien verwendet, Kommen giftige Ausdünstungen selbst bei neuen Sachen kaum zum Tragen.