

**Galina Schatalova**

**Wir fressen uns zu Tode**

Leseprobe

[Wir fressen uns zu Tode](#)

von [Galina Schatalova](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt

## TEIL I: DAS SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG

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

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

## TEIL II: ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

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

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

# 1

## Gefangene der Zivilisation

### Verstand, Wille und Verantwortung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Die heilkräftige Ernährung lernen

### Gegen die Natur

Das Prinzip der energetischen Zweckmäßigkeit, von dem wir schon gesprochen haben, wird uns als Ausgangspunkt dienen, wenn wir uns gleich damit beschäftigen, wie die Arbeit sämtlicher Energiesysteme des Menschen so zu optimieren ist, dass seine Organe wieder den Werten ihrer natürlichen Programmierung entsprechen. Natürlich wäre der ideale Ausweg die Rückkehr zur Lebensweise unserer fernen Vorfahren. Aber die Entwicklung der Menschheit ist ein unumkehrbarer Prozess. Eine andere Frage ist es, in welche Richtung diese Entwicklung weitergeht.

Ich will gar nicht davon sprechen, wie abstoßend das Verhältnis des Menschen zu seiner Umwelt ist. Langsam aber sicher zerstört es die Natur, wobei die Frage nach dem Wer und Wo unerheblich ist. Die Natur unseres Planeten ist eine geschlossene lebendige Welt, die keine politischen Grenzen anerkennt. Wenn der Mensch die Natur an einer Stelle vergiftet, kann er nicht damit rechnen, dass sie an einer anderen Stelle sauber bleibt. Wissenschaftler vieler Länder sind besorgt, zum Thema der Erhaltung des Lebens auf der Erde gibt es zahlreiche Kongresse.

Aber der schädigende Umgang des Menschen mit sich selbst hat noch nicht diese starke Resonanz gefunden, ist noch nicht in dem gleichen Maß zum öffentlichen Thema geworden. Das liegt einerseits am mangelnden Wissen über seinen Organismus, andererseits daran, dass sich solche Verstöße gegen die Natur des Menschen erst nach Jahren und Jahrzehnten auswirken und keinen kausalen Zusammenhang mit den auftretenden Krankheiten zu haben scheinen. Diese Verstöße sind längst bekannt:

Das wäre zum einen die systematische Überfütterung, noch dazu mit so genannten optimierten Lebensmitteln, die eine industrielle Verarbeitung durchlaufen haben. Diese Nahrungsmittel bewirken einen überhöhten Energiefluss durch die Gewebe unseres Organismus, was eine Verschmutzung dieser Gewebe zur Folge hat und die Effektivität des Selbstregulierungsmechanismus schwächt.

Ein weiterer Verstoß ist der Mangel an körperlichen Belastungen. Wenn beispielsweise die Affen gezwungen sind, sich viel zu bewegen, um ihre Nahrung zu erwerben, so genügt es für den Menschen, in die nächste Imbiss-Stube zu gehen oder eine halbe Stunde am Herd zu stehen. Aber ein zu geringer Energieverbrauch des Organismus ist nicht weniger schädlich als ein zu hoher Verbrauch, weil das ebenso zur »Versumpfung« der Gewebe führt und zur Störung des Mechanismus der Selbstregulierung.

Diese Fakten werden so häufig in der wissenschaftlichen und Tagespresse genannt, dass es hier, so sollte man meinen, nichts mehr hinzuzufügen gibt. Aber nichtsdestoweniger hat bisher noch niemand versucht, diese Probleme vom Standpunkt des Prinzips der energetischen Zweckmäßigkeit zu betrachten. Dabei erlaubt es

dieses Prinzip, die feinsten Zusammenhänge in unserem Organismus festzustellen, deren Verletzung eine umfassende Störung aller Funktionen des Organismus hervorruft.

### Überflüssiges Gewicht - überflüssiger Energieverbrauch

In unserer Zeit stellen dank der Anstrengungen der »Kaloretiker« nach wie vor Lebensmittel, die reich an Eiweiß vor allem tierischer Herkunft sind, die Grundlage der Ernährung dar. Zudem wird viel mehr davon konsumiert, als für den Organismus erforderlich ist. Eine entsprechende Körperfülle ist zu einer verbreiteten Erscheinung geworden. Die Verdauung eiweißreicher Nahrung braucht wesentlich mehr Energie als die von pflanzlicher, eiweißarmer Kost. Die überflüssige Körpermasse erfordert vom Menschen bedeutend mehr Anstrengung beim Gehen und bei jeder Bewegung. Wie hoch der zusätzliche Energieaufwand ist, kann man sich leicht an folgendem Beispiel vorstellen: Sagen wir, Ihr Gewicht liegt zehn Kilogramm über der Norm. Packen Sie sich einen Zehn-Kilo-Sack Kartoffeln auf den Rücken und tragen Sie ihn eine Woche lang ständig mit sich herum!

Die überflüssige Masse bedeutet aber auch vergrößerte Organe des Magen-Darm-Trakts und Fettablagerungen in der Bauchhöhle. Ein überdehnter Magen und andere vergrößerte innere Organe beschränken die Beweglichkeit des Zwerchfells, welches die Bauchhöhle vom Brustkorb trennt.

All das erschwert die so genannte Bauch- und vor allem die Unterbauchatmung, die im gesunden Organismus die grundlegende ist. Das Wesen einer solchen Atmung kennen Sie: Beim Einatmen wird der Bauch herausgestreckt, was den Umfang der Bauchhöhle vergrößert und dort einen Unterdruck erzeugt. Das Zwerchfell senkt sich, wodurch auch im Brustkorb ein Unterdruck entsteht. Jetzt strömt Luft in die Lungen ein. Beim Ausatmen wird der Bauch eingezogen, der Druck in der Bauchhöhle steigt an und das Zwerchfell wird angehoben. Dabei verkleinert sich der Umfang des Brustkorbs, was wiederum das Ausströmen der Luft aus der Lunge begünstigt. Das ist die ökonomischste Art der Atmung, weil die wichtigsten aktiven Komponenten dabei bewegliche, elastische Elemente sind: die vordere Bauchwand und das Zwerchfell. Der Brustkorb mit seiner halb festen Konstruktion spielt dabei eine unterstützende Rolle.

In einem nach den Kriterien der modernen Medizin normalen Organismus mit einer überfüllten Bauchhöhle ist die Beweglichkeit des Bauchs derart reduziert, dass der Mensch gezwungen ist, in erster Linie mittels Erweiterung und Zusammenpressens des Brustkorbs zu atmen. Dies erfordert wesentlich mehr Anstrengungen und folglich auch einen höheren Energieverbrauch. Durch die überflüssige Körpermasse braucht der Körper mehr Sauerstoff, aber der Umfang des Brustkorbs bleibt der gleiche - somit erhöht sich die Atemfrequenz. Der Energieverbrauch wächst weiter.

Die hier aufgezählten Veränderungen in der Funktion des Atmungsapparats behindern ihn bei der Erfüllung seiner zweiten Funktion - der Aneignung und Bindung

**Galina Schatalova**

## **Wir fressen uns zu Tode**

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

224 Seiten, Tb  
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)