

Stephan Engelhardt



Foto: Während eines Seminars von Stephan



Geheilt von Arthritis und der Weg zu Wildkräutern & Keimlingen

Aktiver Leichtathlet

Die Wurzel: Von wann bis wann bist Du ein aktiver Leichtathlet gewesen?

Stephan Engelhardt: Mit der Leichtathletik habe ich im Alter von acht Jahren begonnen. Die Sprintdisziplinen lagen mir am meisten. Den ersten Kreismeistertitel erlangte ich als Schüler C im 50m-Lauf. Es folgten viele weitere Titel und Erfolge in allen Altersklassen.

Die Wurzel: Wie hast Du Dich in Deiner Zeit als Leistungssportler ernährt und wie viel hast Du damals gegessen?

Stephan Engelhardt: Ich habe das gegessen, was die elterliche Küche geliefert hat und was in meinem Umfeld verzehrt wurde, die sogenannte Normalkost. Die hochwertigsten Nahrungsmittel waren zu dieser Zeit Salate, Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten.

Nach den Sportfesten, die während der Saison fast jedes Wochenende stattfanden, haben wir Fleisch gegrillt und Bier getrunken. Schokolade, Plätzchen, Kuchen, Riegel etc. habe ich häufig gegessen.

Als Jugendlicher und junger Erwachsener wog ich zwischen 65 und 72 kg bei einer Größe von 1,81 m.

Von der Arthrose zur Arthritis

Mit ca. 14 Jahren kam es zu den ersten leichten Schmerzen, Druckgefühlen und Knirschen in den Knien. Mit der Zeit wurden die Schmerzen stärker und waren später dauerhaft vorhanden. Es wurde eine Arthrose diagnostiziert, die in eine Arthritis überging. Die Kniegelenke waren oft stark gerötet und geschwollen.

Nach längerer Zeit ohne Bewegung, z.B. nach der Nachtruhe oder nach dem Autofahren, waren die Gelenke steif. Auch in den Fingergelenken traten diese Symptome in schwächerer Form auf.

Orthopädie ohne Erfolg

Die Schmerzen führten während meiner Leichtathletikzeit zu Trainingsausfällen und Absagen bei Sportveranstaltungen. Ich machte trotz dieser Einschränkungen weiter und war ein erfolgreicher Athlet.

Es folgten viele Besuche bei unterschiedlichen Orthopäden. Einer der Ärzte legte mein Knie für einige Wochen in eine Gipsschale. Die lange Bewegungslosigkeit erwies sich als sehr negativ.

Als ich immer weniger trainieren konnte, entschloss ich mich mit Anfang 20 schweren Herzens, meine aktive Leichtathletik-Laufbahn zu beenden. Ich war noch einige Zeit als Trainer tätig. Da es schwer für mich war, die anderen aktiv zu

sehen, während ich meine Schmerzen spürte, beendete ich die Trainertätigkeit schon bald.

Rollstuhl & Operation

Ein Orthopäde erläuterte mir, dass ich vermutlich bald einen Rollstuhl brauchen werde. Er empfahl mir eine Operation, die ich jedoch nicht durchführen ließ. Zu dieser Zeit konnte ich meine Knie kaum noch beugen, und wenn, nur mit Schmerzen. Treppen ging ich, wenn mich keiner sehen konnte, rückwärts herunter.

Der letzte von mir aufgesuchte Orthopäde empfahl mir regelmäßige Kniegelenksspritzen. Die Ernährung war bei den Arztbesuchen nie ein Thema. Die Ärzte sind ihrer gelernten Tätigkeit nachgegangen und ich war ein höriger Patient.

Die Gedanken an regelmäßige Spritzen und den Rollstuhl gaben mir den entscheidenden Impuls, mein Leben zu ändern. Die schulmedizinischen Behandlungen führten zu keiner gesundheitlichen Besserung. Warum also sollte ich diesen Weg weitergehen? Ich hatte die Verantwortung für mein Problem nach außen gegeben und erwartete, dass sich dort die Lösung fände. Andere sollten mir sagen, was gut für mich wäre.

Verantwortung übernehmen

Ich beendete die Arztbesuche und Behandlungen und nahm keine Medikamente mehr

Spontanheilung durch vegetarische Kost

ein. Mit der Entscheidung, die Verantwortung für meinen Zustand zu übernehmen, wandelte sich mein Leben zusehends und der Heilungsweg begann.

Der Umstieg auf eine vegetarische Ernährung war der erste große Schritt. Sie war mit viel Käse, Nudeln, Sojaprodukten, Kaffee und Alkohol sehr ungesund.

Nach 8 Wochen schmerzfrei

Trotz dieser ungünstigen vegetarischen Ernährung hatte ich nach einer erstaunlich kurzen Zeit von ca. acht Wochen keine Schmerzen mehr. Es kam mir nach den vielen schmerzreichen Jahren wie eine Spontanheilung vor. Die Verminderung tierischer Nahrung und meine neue Einstellung zur Krankheit und zu meinem Leben haben dazu geführt.

Die Beweglichkeit der Kniegelenke war trotz der Schmerzfreiheit weiterhin deutlich eingeschränkt. Sie wurden viele Jahre geschont und unnatürlich bewegt. Die ersten Versuche, wieder zu joggen, erwiesen sich als nicht förderlich. Ich hatte ein sehr labiles Gefühl in den Gelenken.

Mit Iyengar-Yoga zum Erfolg

Als ich Iyengar-Yoga begann, ging es schnell aufwärts. Beim Iyengar-Yoga werden die Übungen (Asanas) sehr präzise ausgeführt und die Verletzungsgefahr ist gering. Zudem ist Iyengar-Yoga ein körperbetontes und kraftvolles Yoga, was mich als ehemaliger Leichtathlet sehr ansprach. Für meine Gelenke und Muskulatur war das genau das Richtige.

Nach ca. sechs Monaten regelmäßigem Yoga war die Beweglichkeit wiederhergestellt und die Stabilität der Gelenke wesentlich verbessert. Yoga übe ich auch heute täglich.

Eine bestimmte Sportart habe ich nicht wieder begonnen. Mein Lebenswandel hat insgesamt zu einer wesentlich höheren körperlichen Aktivität geführt. Ich bin fit, vital, gesund und lebensfreudig.

Meine Kost heute und damals

Die Wurzel: Wie sieht heute Deine Vitalkosternährung aus?

S. Engelhardt: Zu Beginn der Ernährungsumstellung war es eine vegetarische Kost, bei der ich nur die Nahrung weggelassen habe, für die ein Tier unmittelbar sterben muss. D.h. Fleisch und Fisch fielen weg, alles andere blieb weitgehend so, wie es vorher war, außer, dass es jetzt ausschließlich Bio-Produkte gab.

Ich verzehrte viele Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Reis und anderen Getreiden. Brot backte ich selbst. Soja-Produkte, die so ähnlich wie Fleisch schmecken, waren willkommen. An Wochenenden machte ich mit meiner damaligen Partnerin Käse-Wein-Abende mit Brot und Knabbereien.

Erstaunlich, dass diese ungesunde vegetarische Ernährung zur Schmerzfreiheit beigetragen hat. Energie hat sie mir allerdings nicht gegeben, eher genommen.

Gegessen habe ich wie gewohnt dreimal am Tag und zwischendurch gab es diverse kleine Snacks.

Nach und nach ist wie von selbst aus der vegetarischen Ernährung eine vegane geworden. Milchspeisen, Alkohol und Kaffee haben mir nicht mehr geschmeckt. Das tägliche Kochen von Getreide wurde weniger.

Wildkräuter & -blumen

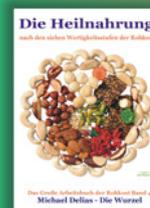
Es war und ist ein Weg ohne Druck und Vorgaben, ein natürlicher Fluss. Nach ca. 2 ½ Jahren habe ich die ersten Wildkräuter gegessen. Mit einem Gänseblümchen hat es begonnen. Es war ein wunderbares Gefühl und die Überschreitung bisheriger Grenzen, eine Blume direkt von der Wiese zu essen, und das mit dem Wissen, dass dort Rehe, Wildschweine, Hasen und Mäuse unterwegs sind. Ich spürte sehr schnell, dass mir die Wildkräuter die Energie geben, die bei allen vorher erprobten Ernährungsrichtungen, auch einer Rohkostphase, die ich nach sechs Monaten abgebrochen habe, gefehlt hat.

Eine vegane Ernährung mit Rohkost kann gesund oder je nach Nahrungsmittelzusammensetzung sehr ungesund sein. Die von mir damals gewählte Rohkost mit Kulturgemüsen und Salaten hat mir zu wenig gegeben.

Esse nur einmal am Tag

Heute esse ich fast immer nur einmal am Tag und zwar dann, wenn ich Hunger habe. Ohne Hunger zu essen, ist nicht sinnvoll. Meistens kommen Hungergefühle zwischen 12 und 13 Uhr. Mein Essen besteht hauptsächlich aus Wildkräutern, Obst und aktivierten, d.h. gewässerten Samen und Nüssen. Hinzu kommen selbst hergestellte Rohkost-Samen- und Nussmuse. Weitere Beilagen sind z.B. frischer Ingwer, Kurkuma, Keimlinge, Sprossen

WURZEL Vol. 2 in Nürnberg



Michael Delias

Andrea Delias

Wurzelseminar Vol. 2

Sa., 06.04.19

10:30-12:15 Uhr

Rohkost-Zubereitungsworkshop
„Richtiges Keimen/Sprossenziehen zum Abbau von Fraßstoffen + köstliche Sprossenrezepte“

Referentin: Andrea Delias

Teilnahme: 39,- € inkl. Salatteller mit diversen Sprossensorten

12:15-13:45 Uhr

Mittagspause + Einkaufsmöglichkeit
im Wurzelvertrieb

13:45-17:45 Uhr

Rohkost nach dem täglichen & jahreszeitlichen Biorhythmus
(ohne Kraftverlust & Antriebslosigkeit, ohne zu frieren und ohne Entzugserscheinungen)

Referent: Michael Delias

Teilnahme: 65,- €

Teilnahme ganzer Tag (Zubereitung + Seminar): 95,- € inkl. Mittagessen

Ort:

Die Wurzel - Finkengasse 28
90552 Röthenbach-Haimendorf

Seminar-Voranmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl!

Tel.: (09120) 1800-78 Fax: -79

E-Mail: bestellung@die-wurzel.de

Chlorella

die B12-Quelle für Veganer & Rohköstler

9€

Gutschein
ab 170 €
Bestellwert*

5€

Gutschein
ab 100 €
Bestellwert*

*Aktion gültig bis 30.04.19



*Aktion gültig
bis 30.04.19



Presslinge & Pulver

aus Deutschland

Eine der höchsten Vitamin B-Quellen (keine Analoga):

100µg B12 - 350µg B9 (Folsäure) - 1000µg B6

Rohkostqualität:

vitamin-, bakterien- und enzymerhaltend

Sehr hohe Eiweißquelle (alle essentiellen Aminosäuren):

49,6g je 100g Chlorella

Niedrige Schwermetall- & hohe Nährstoffwerte

(fordern Sie unsere Analysen an)

Preise S. 62. Bestellen Sie **mit 9€-Ermäßigung***
per Bestellformular (S. 65) ab 170 Euro Bestellwert.

*Aktion gültig bis 30.04.19

Bestellung unter Telefon: 09120/1800-78 Fax: -79
oder per E-mail: bestellung@die-wurzel.de

Vegan gegen Rheuma

und wenig Kulturgemüse wie Karotten und Lauch.

Je nach Jahreszeit esse ich das, was die heimischen Obstbäume und Sträucher geben. Z.B. Kirschen, Trauben, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen, Brom-, Him-, Johannis-, Erdbeeren, Kornelkirschen, Felsenbirnen, Birnen, Schlehen, Weißdorn. Zitrusfrüchte wie Orangen oder Grapefruits verzehre ich ebenfalls sehr gerne, das heimische Obst ist mir jedoch am liebsten.

Obst immer mit Wildkräutern

Tropenfrüchte meide ich, da sie mir meistens sowieso nicht schmecken und meine Verdauung stören. Gelegentlich esse ich getrocknete Feigen, Datteln oder Pflaumen. Obst esse ich immer zusammen mit Wildkräutern.

Die Wurzel: Empfiehlst Du für Arthritiker und Rheumatiker eine ganz bestimmte Art der Vitalkost?

Stephan Engelhardt: Jeder darf seinen eigenen Weg gehen, nur das ist möglich. Niemand kann den Weg eines anderen gehen. Auf Erfahrungen anderer zu schauen, kann hilfreich sein, sie sollten jedoch nicht zum alleinigen Maßstab werden. Das achtsame in sich Hineinhören und die Wahrnehmung der leisen Stimmen werden den Weg zeigen, der gut für einen ist. Im Falle von schweren Krankheiten sind die Stimmen sehr laut und werden trotzdem von vielen Menschen nicht gehört oder verdrängt. Sie rufen dazu auf, sich zu verändern und einen heilsamen Weg einzuschlagen. Veränderung braucht Mut. Es ist der Schritt aus der gewohnten Zone in das Ungewisse.

Bei rheumatischen Erkrankungen ist es sehr wichtig, jegliche tierische Nahrung und alles, was den Körper übersäuert, zu meiden. Das ist bei allen Erkrankungen nützlich und natürlich auch, wenn man gesund ist. Ist man dazu nicht bereit, boykottiert man sich selbst und die Heilung. Dann wird das, was die Heilung fördert, nicht die Wirkung entfalten können, die möglich wäre.

Die Ernährungsart, die gut für einen ist, ist sehr individuell. Die Änderung meiner Nahrung ging teils bewusst, teils unbewusst vonstatten. Dass ich mich vegan ernähre, habe ich erst nach Wochen bemerkt, als mir aufgefallen ist, dass ich schon lange keinen Käse mehr gekauft hatte. Als ich ihn dann versucht habe, hat er mir nicht mehr geschmeckt und sein Geruch war mir unangenehm. Die gekochte Nahrung wurde immer weniger, da danach meine Verdauung gestört war und die Energie nach unten ging. Mit langsamen Schritten ging es zu einer 100% rohen und veganen Ernährung, und ich genieße jede Mahlzeit.

Keimlinge & Sprossen

Die Wurzel: Welche Rolle spielen Keimlinge in Deiner Ernährung?

Stephan Engelhardt: Bei meiner jetzigen Ernährung spielen Keimlinge eine eher untergeordnete Rolle. Die Wildkräuter in Kombination mit Früchten und gewässerten Samen und Nüssen geben mir viel Energie und alles, was ich brauche. Ich esse Keimlinge und Sprossen gerne als vitalstoffreiche und schmackhafte Zugabe.

Die Wurzel: Samen und Nüsse schützen sich mit Hilfe von Fraßstoffen (z.B. Phytinsäure) davor, dass sie von Menschen und Tie-

Pflanzen-Fraßstoffe abbauen

ren übermäßig gegessen bzw. gefressen werden. Welche Anzeichen können auftreten, wenn man zu viele ungekeimte Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte etc. verzehrt?

Stephan Engelhardt: Pflanzen möchten sich wie alle Lebewesen vermehren und verbreiten. Das gelingt ihnen u.a. dadurch, dass ihre Samen durch Winde und von anderen Lebewesen verteilt werden. Vögel fressen Samen und verteilen sie über ihren Kot. Wenn meine Hündin z.B. eine Mandel herunterschlingt, kommt sie nahezu unverändert im Kot wieder heraus und das trotz der sehr starken Magensäure eines Hundes. Hätten wir keine Toiletten, würden auch wir an der Verteilung der Samen über diesen Weg teilnehmen.

Nüsse & schlechte Verdauung

Viele haben bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass der Verzehr von Nüssen zu einer schlechten Verdauung führt und sie schwer im Magen liegen. Samen und Nüsse möchten nicht verdaut werden, denn aus ihnen soll eine neue Pflanze entstehen. Ich bekomme schon kurz nach dem Verzehr von wenigen ungewässerten Nüssen Magenschmerzen und in der Folge Verdauungsbeschwerden. Das Wässern über Nacht führt dazu, dass ich Nüsse und Samen gut vertrage und sie mir Energie geben. Das gilt auch für Nuss- und Samenmuse wie z.B. Hanf-, Sesam- oder Mandelmuse. Woran das liegt, war mir zunächst unwichtig, denn mir war und ist mein eigenes Empfinden wichtiger als jede Theorie oder Studie.

Dialog mit dem eigenen Körper

Unser Körper ist ein sehr genaues Messinstrument, mit dem wir feinste Schwingungen, d.h. Informationen, besser als jedes technische Instrument wahrnehmen können. Johann Wolfgang von Goethe beschrieb dies schon vor 200 Jahren:

„Der Mensch an sich selbst, insofern er sich seiner gesunden Sinne bedient, ist der größte und genaueste physikalische Apparat, den es geben kann. Und das ist eben das größte Unheil der neueren Physik, dass man die Experimente gleichsam vom Menschen abgesondert hat, und bloß in dem, was künstliche Instrumente zeigen, die Natur erkennen, ja, was sie leisten kann, dadurch beschränken und beweisen will.“

Phytinsäure (Phytat) abbauen

Eine der Ursachen für die Magen- und Verdauungsbeschwerden kann die Phytinsäure sein, die in Pflanzen als Phytat vorkommt und mit dem Keimvorgang abgebaut wird. Der Abbau bewirkt, dass Inhaltsstoffe verfügbar werden, die für das Keimen benötigt werden. Der Samen wird zum Leben erweckt.

Phytat dient ihm zur Speicherung von Phosphat und Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Zink, Mangan, Kalium und Barium- und Eisen(II)-Ionen, die während der Wachstumsphase benötigt werden. Phytat wird durch Feuchtigkeit bei einer bestimmten Mindesttemperatur abgebaut. Die Kombination von Feuchte und Temperatur verhindert die Keimung im Winter, obwohl ggf. genügend Feuchtigkeit vorhanden wäre.

Anzeige



Eisenmangel

Phytinsäure bindet Mineralstoffe. Dadurch sind sie auch für uns nicht in verfügbarer Form vorhanden. Studien belegen, dass durch den Verzehr von Samen bzw. Nüssen ein Mineralstoffmangel und Anämie (Eisenmangel) entstehen kann.

Phytin gegen Krebs/Herzleiden?

Studien zeigen ebenfalls, dass Phytinsäure auch positive Wirkungen für den menschlichen Körper haben kann. Dr. Michael Greger geht in seinem Buch „How NOT to die“ auf einigen Seiten darauf ein. Er beschreibt die Wirkung von Phytaten auf Krebszellen und bezieht sich dabei auf diverse Studien, u.a. die Studie „Die Rolle von Phytinsäure in Leguminosen: Antinährstoff oder nützliche Funktion?“¹

Diese Studie erläutert die krebsmindernde



Foto: Stephans bunter Sprossen-Nüsse-Früchte-Teller

Wirkung von Phytaten und ihre positive Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie zeigt ebenfalls, dass die Mineralstoffverfügbarkeit im Körper durch Phytate stark beeinträchtigt wird und ein Mineralstoffmangel wie z.B. Eisendefizit (Anämie) bei zu hoher Aufnahme entstehen kann.

Zitate aus der Studie:

- Phytate beeinflussen die Enzymaktivität nachweislich negativ für wichtige Enzyme einschließlich Amylase, Pepsin und Trypsin.
- Die ernährungsphysiologisch wichtigen Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen (Fe²⁺ und Fe³⁺) und andere bilden Komplexe mit Phytinsäure, was zu einer reduzierten Löslichkeit der Metalle führt.
- Phytinsäure in pflanzlichen Lebensmittelkomplexen mit essentiellen Mineralien wie z.B. Kalzium, Zink, Eisen und Magnesium macht die Mineralstoffe biologisch nicht verfügbar. Der Mechanismus, mit dem sich Phytat auf die Mineralstoffversorgung auswirkt, ist immer noch unklar.
- Keimung reduziert und/oder eliminiert erhebliche Mengen von Phytat in Samen oder Körnern.
- Fermentation, also Vergärung von Getreide und Hülsenfrüchten, reduziert den Phytatgehalt durch endogene Phytase deutlich.
- Tiere, die Phytinsäure bekamen, hatten weniger Neoplasmen als jene ohne Phytinsäure, und die Tumore waren ungefähr zwei Drittel kleiner.
- Es gibt mindestens einen anderen Stoff, der ebenfalls beansprucht, bei einer Vielzahl von Krankheiten einschließlich Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nützlich zu sein, und das ist Aspirin.

Die Ein-Stoff-Denkweise

Durch den hohen Getreidekonsum (Brot, Teigwaren, Nudeln, Reis etc.) nehmen

¹„The role of phytic acid in legumes: antinutrient or beneficial function?“, Universität Granada 07/2000



Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen, nicht auf ein Heilmittel warten!

die Menschen viel Phytinsäure zu sich. Krebs ist in Deutschland und fast allen Ländern nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Die Aufnahme von mehr Phytinsäure wird daran vermutlich nichts ändern. Krebserkrankungen werden nicht durch die Hilfe eines einzigen möglicherweise heilsamen Stoffes vermindert.

Lebensänderung

Die Ein-Stoff-Denkweise betreibt die Pharmaindustrie in bester Weise mit zweifelhaftem Erfolg für die Menschheit. Es geht, wie bei allen Krankheiten, darum, ihre Ursache zu sehen und diese zu ändern. Bleibt alles beim Alten, dann ist keine Basis zur Heilung vorhanden, denn das, was ist, hat ja zur Erkrankung geführt. Krankheiten fordern zu Lebensänderungen auf. Heilung geschieht, wenn man dazu bereit ist.

Glücklicherweise empfiehlt Dr. Michael Greger in seinem Buch bei Krebserkrankungen außer der Einnahme von Phytinsäure, auch den Fleischkonsum stark einzuschränken und mehr pflanzliche Nahrung (Obst, Gemüse) zu sich zu nehmen.

Wir haben die Möglichkeit, gesund zu sein, wenn wir die Nahrung nicht gegen Krankheiten einsetzen, sondern die Nahrungsmittel, die

Krankheiten verursachen, meiden und unsere Lebensweise ändern.

In Studien werden innerhalb eines weiten Themenkomplexes nur bestimmte Teile untersucht. Zudem wird nur das gefunden (mit Ausnahmen), was gesucht wird und entsprechende Messinstrumente zur Verfügung stehen. Allein das beschränkt die Studienergebnisse sehr stark, wie schon Goethe gesagt hat, Zitat siehe oben.

Der Gesamtzusammenhang bleibt außen vor und der Mensch als Individuum wird nicht berücksichtigt. Änderungen bezüglich der Ernährung oder Lebensweise können viel verändern, auch Studienergebnisse.

Es ist ein Unterschied, ob ein Tag mit Kaffee, Brötchen, Wurst und Marmelade beginnt oder mit Meditation, Yoga und einem veganen Essen am Mittag. Braucht es da noch zusätzliche Phytinsäure? Mit einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise werden alle Sinne geschärft und man ist in der Lage, seinen eigenen optimalen Weg zu finden. Ein Weg, der nicht von Blutwerten oder Studien abhängt.

Keimvorgang nach dem Regen

Die Natur zeigt, was mit Samen und Nüssen zu tun ist, um sie zu einem gut verwertbaren Nahrungsmittel zu machen. Das Wässern von Samen und Nüssen entspricht dem, was die Natur nach einem Regen mit ihnen macht. Sie liegen in einer Pflanze oder auf feuchter Erde und werden zum Leben erweckt, da wachstumshemmende Stoffe (Inhibitoren) wie die Phytinsäure abgebaut werden und Nährstoffe frei verfügbar sind. Der Samen keimt und wird zu einer großen Pflanze.

Ich esse nur das, was mir immer wieder guttut. Ich stelle Studienergebnisse nicht über mein jahrelanges Empfinden. Wissenschaftliche Erkenntnisse, Theorien und Meinungen kommen und gehen. Was bleibt, sind die eigenen Erfahrungen.

Die Wurzel: Wie lange sollte man die verschiedenen Samen keimen lassen, damit die Fraßstoffe abgebaut werden?

Stephan Engelhardt: Sehr gerne esse ich Nüsse und Samen, auch Gewürzsaamen, zu meiner Wildkräuter-Obst-Mahlzeit. Mit

Alt werden -
gesund
bleiben

Manfred
Bruer



Gesundheitstag am 01.06.2019

in Taunusstein mit

Wilhelm Fiebigger (102), Deutschlands Nicht-Alterns-Philosoph Nr. 1:

Mein Leben mit weniger als 500 kcal am Tag

Prof. Dr. Claus Leitzmann (86), Deutschlands Ernährungswissenschaftler Nr. 1:

Neue Erkenntnisse zur Prana-Ernährung

Manfred Bruer, Buchautor:

Nicht nur was ich esse ist wichtig, sondern wie oft und wie viel.

Mit Ausstellungen und weiteren Referenten. Preis: 50 EUR

Weitere Informationen unter Tel. 06128-952612 oder www.manfred-bruer.de

Biologische Transmutation

dem Einlegen der Samen und Nüsse in Wasser mache ich es mir sehr einfach. Wenn es zu kompliziert wäre, würde ich vielleicht die Lust daran verlieren. Das Leben ist einfach und auch die Essenzzubereitung darf so sein.

Einweichzeit von Nüssen etc.

Vor dem Schlafengehen lege ich zusammen mit der jeweiligen Nussorte einige unterschiedliche Gewürzsamen in reichlich Quellwasser. Am nächsten Tag zur Mittagszeit gebe ich alles in ein Sieb und wasche die Samen gründlich ab. Sie lagen dann 13 bis 15 Stunden im Wasser. Diese Einlegzeit hat sich seit vielen Jahren bewährt. Als Gewürzsamen verwende ich z.B. Kümmel, Koriander, Sternanis, Anis, Kardamom, Fenchel, Nelken, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel. Gewässerte Sonnenblumen- und Kürbiskerne esse ich auch gerne.

Sprossen ziehen

Wenn die Samen zu Sprossen keimen sollen, achte ich etwas genauer auf die Einweichzeit. Auf die Stunde kommt es nicht an. Wenn der Samen in der Natur dem Regen ausgesetzt ist, geschieht das auch nicht zeitgenau und dann zusätzlich für jeden Samen unterschiedlich. Ich habe festgestellt, dass Samen immer noch gut keimen, selbst wenn die Einweichzeit doppelt so lang war wie empfohlen.

Circa-Einweichzeiten:

- Adzuki-, Mung-, Urbohne: 12-18 Std.
- Buchweizen: 6-8 Std. (2-3x Wasser wechseln)
- Bockshornklee: 5-8 Std. - Sesam: 8 Std.
- Braunhirse: 12 Std. - Hanf: 8 Std.
- Linsen: 12 Std. - Sonnenblumenkerne: 6 Std.
- Rettich: 8 Std. - Radieschen: 12 Std.
- Luzerne/Alfalfa*: 6-8 Std. - Kresse: keine Einweichzeit

Nach dem Einweichen können die Samen gegessen werden oder zu Sprossen heranwachsen.

Vor- und Nachteile von längeren Keimzeiten

Wenn man Samen nach dem Einweichen auf einer Keimschale verteilt oder in ein Keimglas gibt und entsprechend pflegt, wird aus dem Keimling eine Sprosse. Während der Keimung werden Inhaltsstoffe, die der Samen zum Wachsen benötigt, verwertet und damit weniger, bei anderen Inhaltsstoffen wird die Menge um ein Vielfaches gesteigert. Auch neue Stoffe entstehen, die vorher nicht vorhanden bzw. messbar waren. Man bezeichnet das als biologische Transmutation. Es handelt sich dabei um eine Umwandlung von einem Element in ein anderes unter natürlichen Bedingungen. Es entstehen die Elemente, die jeweils vom Lebewesen benötigt werden und im direkten Umfeld nicht ausreichend vorhanden sind.

Samenmus herstellen

Möchte man aus Ölsamen, z.B. Hanf oder Sesam, ein Mus herstellen, dann sollte der Samen nur gewässert werden und noch keinen sichtbaren Keim gebildet haben. Ansonsten hat er schon Fette verwertet und es kann kein öliges Mus mehr entstehen.

*Luzerne (Alfalfa) enthalten die pflanzliche gesundheitsschädliche Aminosäure Canavanin. Canavanin kann die systemische Lupus erythematodes (SLE) verursachen. Wenn die Luzerne mindestens 7 Tage mit ausreichend Platz (Keimschale) und viel Licht wachsen, wird das Canavanin abgebaut und man kann die gesunden Sprossen genießen.



Parasitus-EX

Parasiten-Darmkur

5€
Gutschein
ab 100 €
Bestellwert*



9€
Gutschein
ab 170€
Bestellwert*

*Aktion gültig bis 30.04.19

*Aktion gültig bis 30.04.19



Die EUROPA-Darmkuren auf Kräuterbasis

Bestellaktion zu Aktionspreisen:

Bestellformular (Auslieferung sofort nach Bestelleingang!):

Anzahl	Bezeichnung	! Portofrei ab 200 € Bestellwert !	Aktionspreis
_____	Parasitus-EX für ca. 3 Monate		292,- €
	EUROPA-Darmpflege-Gesamtpaket mit Quellpulver Spezial, Para-X 100ml, Lapachotee 100g		- 9 € Gutschein*
_____	EUROPA-Darmpflege-Gesamtpaket für ca. 3 Monate		264,- €
	5 x Quellpulver Regulär oder Spezial* á 350 g (bitte auswählen!), 700 Kräutertabl., 1 x FLORaWell 240g, 1 x Körperbürste, Anleitung		- 9 € Gutschein*
_____	EUROPA-Anfangspaket für den ersten Monat		92,- €
	2 x Quellpulver Regulär oder Spezial* á 350 g (bitte auswählen!), 200 Kräutertabletten, 1 x Körperbürste, Anleitung		
_____	EUROPA-Aufbaupaket für den Folgemonat		156,- €
	3 x Quellpulver Regulär oder Spezial* á 350 g (bitte auswählen!), 500 Kräutertabletten		- 5 € Gutschein*
_____	EUROPA-Wiederholerpaket für ca. 6 Wochen		189,- €
	3 x Quellpulver Regulär oder Spezial* á 350 g (bitte auswählen!), 500 Kräutertabletten, 1 x FLORaWell 240g		- 9 € Gutschein*
_____	EUKAPS-7-Wochen-Darmkur Plus für 7 Wochen		168,- €
	1 x EUKAPS 600 Vegikapseln, 500 Kräutertabletten, 1 x FLORaWell 240 g, Anleitung		- 5 € Gutschein*
_____	EUKAPS-7-Wochen-Darmkur für 7 Wochen		135,- €
	1 x EUKAPS 600 Vegikapseln, 500 Kräutertabletten, Anleitung		- 5 € Gutschein*

* Quellpulver Regulär: Mit Zwiebeln, für robuste Mischköstler (bitte Regulär oder Spezial auswählen!)

* Quellpulver Spezial: Für Veganer, Rohköstler, für weniger verschlackte/emfindliche Gedärme

Bestellung unbefristet - Auslieferung sofort nach Bestelleingang!

*Aktion gültig bis 30.04.19

Name: _____ KD-Nr.: _____

E-mail: _____ Tel: _____

*Aktion gültig bis 30.04.19

Bitte obiges Bestellformular nutzen!

Erstbesteller zusätzlich Bestellformular auf Seite 65 mit Code, Adresse & Zahlungsweise ausfüllen.

Bestellung unter Telefon: 09120/1800-78 Fax: -79

E-mail: bestellung@die-wurzel.de



Zu kurze Keimdauer & Blähungen

Eine zu lange Keimung kann den Geschmack auch negativ verändern. Sesam und Hanf schmecken mir nach 3-4 Tagen am besten. Danach werden sie mir zu bitter.

Die Urbohne lasse ich mindestens vier Tage keimen. Vorher verursacht sie mir Blähungen. Wann der Keim bzw. die Sprosse am besten schmeckt und verdaulich ist, sollte jeder selbst erproben.

Bester Phytinsäure-Abbau

Die Wurzel: Wenn man Samen nicht keimen lässt, sondern zu einem Pulver mixt, wird dadurch auch die Phytinsäure abgebaut?

Stephan Engelhardt: Phytinsäure kommt vorwiegend in den äußeren Randschichten von Samen (Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte etc.) vor. Das Entfernen der Randschichten durchs Schälen führt zu ihrer Verminderung. Bei einer Verarbeitung zu Pulver oder Flocken bleiben die Randschichten erhalten und damit auch die Phytinsäure.

Abgebaut wird sie vor allem durch das Keimen und durch Fermentation. Auch Erhitzen baut sie nur wenig ab.

Kocht man Sojabohnen, wird die Phytinsäure um ca. 14% abgebaut, beim Keimen um ca. 40%*. Bei Kichererbsen und Straucherbsen bewirkt die Keimung einen Abbau von ca. 60%*.

Das bedeutet, dass man auch nach dem Einweichen von Samen und Nüssen Phytinsäure zu sich nimmt und ihre ggf. positiven Wirkungen erfährt zusätzlich zu einer gesteigerten Mineralstoff- und Nährstoffaufnahme und einer wesentlich verbesserten Verdaulichkeit des Samens.

Gewichtsschwankung mit Vitalkost

Die Wurzel: Wie viele Kilos hast Du durch die Umstellung auf die Vitalkost abgenommen?

S. Engelhardt: Bevor ich mit der vegetarischen Ernährung begonnen habe, wog ich in etwa 75 kg bei einer Größe von 1,81 m. Die veränderte Nahrung hat mit der Zeit zu einem deutlichen Gewichtsverlust geführt. 52 kg war mein geringstes Gewicht. Meine Energie war meistens gut, auch bei diesem Gewicht.

Gerade in der Anfangsphase der Ernährungsumstellung kam es auch zu energielosen Phasen und dunklen inneren Zeiten, die nur kurz andauerten und mit der Zeit immer seltener wurden. Ich habe sie angenommen und durchlebt. Es waren vermutlich Entgiftungsreaktionen auf körperlicher und geistiger Ebene.

Nach dunklen Zeiten ist das Licht umso heller. Heute wiege ich zwischen 54 und 56 kg, bin vital,

gesund und genieße das Leben.

Zu meiner Person:

1965 wurde ich in Wiesbaden geboren. Dort habe ich meine ersten 6 Lebensjahre verbracht und das 1. Schuljahr besucht. Danach sind wir nach Bad Camberg-Oberselters, ein kleines Dorf im Taunus, gezogen. Dort lebe ich auch heute. Nach einer Lehre zum Radio- und Fernsehtechner und einer kurzen Gesellenzeit besuchte ich die Fachoberschule. Es folgte eine 20-monatige Zivildienstzeit im Hochschwarzwald und danach ein Studium der Elektrotechnik, das ich mit einer Diplomarbeit im Bereich Informatik abgeschlossen habe.

In mehreren Firmen war ich als erfolgreicher Informatiker tätig, leitete Projekte und hatte Personalverantwortung. Von außen betrachtet war alles in bester Ordnung und mein Leben war trotzdem kein gelungenes, denn ich war krank.

Als Informatiker bin ich in die Selbstständigkeit gegangen und erfuhr, was es heißt, Existenznöte zu haben. Wenn es besonders schwer war, bin ich in den Wald gegangen. Er hat mir sehr viel Ruhe, Frieden und Energie gegeben. Ich habe meine positive Grundhaltung bewahrt und es kam immer wieder zu Aufträgen.

Meine Krankheit hat einen grundlegenden Lebenswandel bewirkt und dazu beigetragen, dass ich auf mein Bauchgefühl und mein Herz gehört habe. Informatiker bin ich weiterhin und arbeite in diesem Bereich so oft und so lange wie es mir Freude bereitet.

NaturSchule

Mein Herz schlägt für die NaturSchule. Ich zeige Menschen während den NaturSchule-Veranstaltungen und -Beratungen, wie tief wir mit der Natur verbunden sind und wie einfach und schön das Leben und eine gesunde Ernährung sind. Ich möchte Impulse für einen Lebenswandel geben.

Mit meiner Partnerin Zamira lebe ich unter einem Dach in jeweils eigenen Wohnungen. So hat jeder sein eigenes Nest. Wenn wir zusammen sein möchten, sind wir es, und das Alleinsein ist jederzeit möglich. Das hat sich für unsere Partnerschaft bewährt.

Zamira ist Goldschmiedin mit eigener Schmuckwerkstatt (www.schmuckwerkstattstein.de) und hat eine Ausbildung zur Steinheilkunde und Kräuterfrau (in der



Foto: Stephan Engelhardt in der Natur

NaturSchule) gemacht. In ihrer Schmuckwerkstatt kreiert sie wunderschöne individuelle Schmuckstücke und gibt Kurse.

Im Jetzt statt in der Zukunft

Ich spüre und erfahre, dass das Leben alles so bereithält, wie es gut ist. Ich gebe mich diesem Fluss hin und bin jederzeit bereit für Änderungen. Diese Lebensart und die täglichen Meditationen führen mich immer mehr zu der einzigen Zeit, die da ist, das Jetzt. Natürlich plane ich auch, hänge jedoch nicht fest an den geplanten Dingen. Ich lebe meinen Traum, der keiner ist, genau jetzt. Das Leben ist schön und einfach und hält die Aufgaben bereit, die gut für einen sind.

Die Wurzel: Vielen Dank für das Interview.

Stephan Engelhardt: Herzlichen Dank für das Gespräch. Es würde mich sehr freuen, die Wurzel und die Leser in meiner NaturSchule begrüßen zu dürfen:

NaturSchule-Seminare und -Ausbildungen

Ab 06. April 2019: Wildkräuter Jahresausbildung Kräuterfrau/Kräutermann

05.05., 07.07. und 22.09.19: Tagesseminar Wildkräuter erleben

22.09.19: Salben rühren - Heilende Salben aus Kräuterölen

Wildkräuterwanderungen finden alle 4-6 Wochen statt.

Informationen unter www.naturschule.net

Kontakt:
NaturSchule
Stephan Engelhardt
Lärchenweg 10 - 65520 Bad Camberg
Tel: 06483-9156268
kontakt@naturschule.net
www.naturschule.net



*Quelle: www.researchgate.net/profile/Jesus_Porres/publication/12133249_The_role_of_phytic_acid_in_legumes_Antinutrient_or_beneficial_function/links/5655f50c08aefe619b1cf80b.pdf