

# Arnold Ehret

## Gesunde Menschen - Band 1

Leseprobe

[Gesunde Menschen - Band 1](#)

von [Arnold Ehret](#)

Herausgeber: Roh-Ark-Verlag



<http://www.unimedica.de/b16129>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## **„Also spricht der Magen, die Keimstätte aller Krankheiten“**

Von Arnold Ehret,  
Diätet. Kurheim für „Fasten und Gesundessen“,  
Lugano-Massagno,  
Südschweiz.

(„Lebenskunst“ 1915, Nr. 9)

Der Philosoph Immanuel Kant besonders und andere zeitgemäße Denker haben es unternommen, den Denkprozess selbst kritisch zu untersuchen. Die modernere, materialistische Schule hat wenigstens das Verdienst, daran erinnert zu haben, dass zu reinem Denken ein normales Denkorgan, gut organisierte Gehirnwindungen gehören.

Der Materialismus stellte die Träger der Philosophengehirne wieder auf den Erdboden. Er begann seine Spekulationen nicht im Hintergrund, nicht im Abstrakten, Übersinnlichen und Metaphysischen. Er setzte das Sezierschiff seines Denkens bildlich und in Wirklichkeit an die Seelenorgane und eröffnete eine Weltanschauung, vom Atom der Materie und von der Zelle der lebenden Substanz ausgehend. Gehirnwindungen und Qualität der Nervensubstanz schienen die Kriterien materieller Basis zu werden, um vom Grunde aus ohne sophistische Anwandlungen zu einer „Kritik der reinen Vernunft“ zu kommen, das geistige und seelische Leben, den Denkprozess als Urteil, Logik und Erkenntnis physiologisch anzufassen. Wirklich fass- und sichtbar erschien jetzt die Zelle als spezifisch organisierte Einheit der lebenden Substanz und als zugeordneter Träger körperlicher und geistiger Funktionen. Man kennt die Anatomie dieser Mikroorganismen, aber die Qualität ihrer Funktionen, die Gründe ihrer Vitalität sind noch dunkel. Man vergaß, dass es auf die Speisung mit lebendigem Blut ankommt und dass man den Grundhebel alles Denkens, über das Denken selbst, an der Blutbildungszentrale, am Magen, anheben muss, wenn man das Rätsel Mensch enträtseln will. Man muss auf den Schwerpunkt des Organismus, d.i. auf seinen Magen, losgehen, wenn man die Schwerfälligkeit, die Hemmungen seiner Funktionen, d.i. Krankheit, verstehen, erleichtern, beseitigen, heilen will. Man muss in den Betrieb und auf den Grund seines Mittelpunktorgans hineinstehen, wenn man auf die Gründe erhöhter und verminderter Funktionsfähigkeit aller Teile und des Ganzen kommen will, die von dort aus von dem Magen mit dem Blute gespeist werden. Jean Jacques Rousseau hat seine Werke liegend diktiert, Friedrich von Schiller steckte seine Füße in kaltes Wasser. Ohnmacht ist das Extrem der Blutleere im

Gehirn vom Magen aus. Pythagoras musste 40 Tage fasten, um die Weisheiten Ägyptens verstehen zu können, aber nicht weil fasten Blutleere im Gehirn erzeugt, wie man allgemein glaubt, sondern weil das Gegenteil der Fall ist. Noch besser als liegend, wie bei Rousseau, oder durch Abkühlung der Füße, wie bei Schiller, erzeugt das menschliche Gehirn die besten Gedanken, die sicherste Erkenntnis, wird es am besten durchblutet, wenn wie bei Pythagoras der Magen auf jene Reinheit ernüchtert wird, so dass Verdauung von Nahrung und Selbstgiften der regulären Speisung des Gehirns mit Blut nicht mehr hinderlich ist. Man muss schließlich blutreinigend vom Magen aus an sich selbst beginnen, man muss auf einen höheren Grad der Gesundheit emporsteigen und nur von der Blutbildungsstätte aus, um zu der Erkenntnis a priori „blutreiner Vernunft“ zu kommen, dass Krankheit in der Hauptsache eine unbewusste Minenanlage im Leibe ist, die durch sekundäre Gelegenheitsursachen, wie Erkältung, Infektion usw. zur Entzündung, zum Ausbruch kommt.

Nicht nur alle Kultur, alles Leben in gutem Sinne geht vom Magen aus, sondern dieser wurde durch falsche Pflege, durch zu materiellen Kultus in Lukullus und Bacchus zum Vater aller Trübsal nach Nietzsche, zur geheimen Keimstätte einer latent ruhenden Anlage von Krankheitsmaterie unausgeschiedener Stoffwechselprodukte, die chronisch gehirnbedrückend und blutverderbend wirkt, und die in jedem speziellen Erkrankungsfalle neben den direkten Ursachen aus dem dunklen Untergrund das Magendecke blutverseuchend, das klinische Bild des jeweiligen Krankheitssymptoms auswurfbestrebend verdunkelt. Nachweisbar kiloschwer ist in kloakenhafter Verwesung dieser geheime pathologische Speiseherd als primäre Krankheitsursache in den Geweben verlagert, als chronische Blutverseuchung aus dem Untergrund, die trübe Unbekannte, das geheimnisvolle X im Verlauf aller akuten und chronischen Krankheitsprozesse.

Wenn ich Ihnen heute gewissermassen einen sprechenden Magen vorführe, so geschieht dies aus drei Gründen:

1. weil mir diese, wenn auch veraltete Ausdrucksform geeigneter erscheint, eigene Erkenntnisse und Vorstellungen mitzuteilen;
2. weil die Funktion eines Organs, ein Naturvorgang, eine Kraft, ein Wille, Sinn und Zweckmäßigungsabsichten unbewusster Teilfunktionen im menschlichen Körper besonders, personifiziert gedacht, in Lautsprache umgesetzt, dem allgemeinen Laienverständnis nähergerückt werden;
3. weil Diät, und damit der Magen, die Blutbildung, das Allererste ist bei der Frage: was und wie sollen wir essen und trinken, um gesund zu werden und es zu bleiben?

Vielleicht kann auch die Wissenschaft darin anregende Gedanken finden.

Gestützt auf ein zahlreiches Tatsachenmaterial und auf experimentelle Versuche am eigenen Körper, die bis jetzt niemand außer mir gemacht hat (Köln usw.), will ich es versuchen, Ihnen den menschlichen Magen als Sammelstätte desjenigen pathologischen Materials vorzuführen, was man schlechthin Belastung, Selbstgifte, Krankheitsanlage, Disposition nennt, ohne deren Vorhandensein die Wirkung einer sekundären Krankheitsursache unmöglich ist. Ich habe Experimente auf wirkungs- und erfolglose Erkältung, auf Malariainfektionen mit negativem Resultat usw. gemacht, nach gründlicher Beseitigung der ersten, allgemeinen Ursache, der Gesamtbelastung vom Magen aus mit Fasten und mit meiner Diät. Bis zur Grenze der Lebensgefahr schritt ich vor, die Krankheit als Experiment auf eine gemeinsame Grundlage zu stellen. Im Zustand höherer Gesundheit habe ich mich absichtlich bis zu einem gewissen Grad wieder krank gegessen, um mich, mir selbst beweisend, wieder bewusst, sicher und radikal gesund zu essen. Das hat meines Wissens noch niemand gewagt, seit es Menschen gibt.

Wenn sich die Wissenschaft nicht darum kümmert, so möge sie weiter lächelnd zusehen, was da kommen mag. Ich selbst glaube damit den kranken Menschen, der Lebenstüchtigkeit der germanischen Rasse, der Hebung der Volkskraft, der ganzen Menschheit förderlich zu sein.

Und nun soll der Magen das Wort haben, als Hauptrolle in der Ernährungs-tragödie des Menschen.

*„Also spricht der Magen.“*

Entwicklungsgeschichtlich bin ich als erste Urform eine Darmlarve, ein Hohl-sack mit Mundöffnung; die letzte gemeinsame Grundform aller echten, viel-zelligen Wirbeltiere nach Häckel.

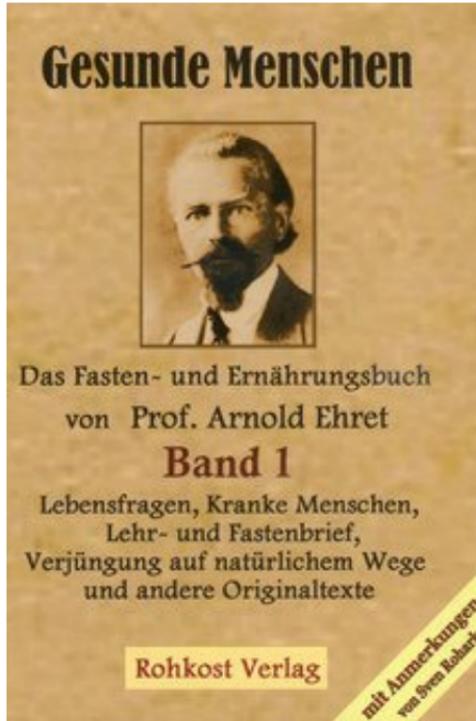
In der ganzen Stufenleiter der lebendigen Organismen bis zum Menschen bin und bleibe ich im Zentrum, im Schwerpunkt gelagert. Mir, dem Magen, ge-bührt dieser zentral gelegene Platz, denn ich bin einzige Baustelle, organi-sierender Verarbeitungsapparat des Rohmaterials, Baumeister zugleich und er-halte meine Befehle durch die Oberleitung Gehirn als unbewusste Instinkte vom Weltenarchitekten. Mir allein mit dem Handlanger Blutstrom steht in der Hauptsache der materielle Aufbau des ganzen Körpers, die Formation und Ge-staltung der Organe, ihre Instandhaltung und Versorgung mit Ersatzmaterial zu. Ich bin die materielle Hauptzentrale von Aufwuchs, Stoffersatz und Betrieb des ganzen Organismus. Selbst die Oberleitung Gehirn ist meinem Speiseträger Blut Untertan. Ich war, bin und bleibe der erste und absolute Herrscher im Zell-staate des Menschen und der Tiere. Mein ist das Zepter des Werdens und des Wohls, des Schmerzes, der Krankheit und des Vergehens. Also kann nur ich,

der Magen, in erster Linie Ursache und Abhilfestelle, Keim- und Sterbelager aller Krankheiten sein.

Bei der Fahndung nach Krankheitsursachen und als physiologisches Lebenszentrum der Blutbildung bin ich in der Erkenntnis des Menschen aus meiner dominierenden Stellung der Organe verdrängt worden; in der Skala der sogenannten Kultur- und Lebensgenüsse zum obersten „Gott“ erhoben. In Wirklichkeit hat mich die tausendjährige Misshandlung des Menschen zur Dunkelkammer von Selbstmordfreuden im Essen gemacht und meine warnende Stimme, den Schmerz, meine Abwehrkraft in den endlosen „Gängen“ dunkler Garküchen erstickt. Sein, des Menschen Denken hat sich vertrübt im Tempo der Überkultur seines Unterleibes; die Vorstellung von idealer Gesundheit hat sich in Phantasie aufgelöst und Krankheit ward ihm zum Gespenst. Auch dieses Phantomes Schrecken, Schmerz und Tod, geht von mir, dem Magen, aus. Wenn ich die Hauptstätte des Lebens bin, warum sollte ich nicht auch Krater des Todes sein?

Schmerz, Übelkeit im allgemeinen und in beliebigen Teilen sind meine Signale auf: „Halt ein!“ mit vielem, unnötigem Essen; es sind Warnungsdepeschen und Funktionsstörungen im Gefäßsystem als Gegendruck auf mich zurück, die ich mit Appetitmangel sinnreich verstärke. Man antwortet mir mit Erdrosselung meiner Stimme durch Mehressen, die nur deshalb als Notsignal schmerzzeugend wirkt, weil man Druck und Dichtigkeit des Blutes von mir aus durch Essen und Trinken vermehrt, statt vermindert. Im Krankheits- und Ausscheidungsstadium führt der Blutstrom aufgelöste Selbstgifte von mir aus nach den Nieren, aber nur schmerzlos bei entspannten Geweben (Fasten, Schmerzmittel). Schmerz ist nur mein Notschrei als Ausdruck meiner gestörten Heilarbeit, die ich nur leer und nüchtern gründlich vollziehen kann. Im Grunde und in Wahrheit sind meine Schmerzsignale gut und lebenssteigernd, einsicht- und einkehrbestrebend für denkende Menschen; sie sollen das läuternde Feuer, der Hinauftrieb zur Überwindung der Krankheit und des Leidens sein; der Anbruch einer neuen Morgenröte des Lebens. (Ein Beitrag zur Philosophie des Leidens, oder „Umwertung aller Werte“.) Ich, der Magen, bin der erste Herrscher über Leben und Tod, von der ersten Darmlarve bis zum Untergang des letzten Geschöpfes. Meine Herrschaft über alles Lebendige ist so selbstverständlich, wie ich die erste maßgebende Instanz bin zur Remedur, zur Reparatur, zur Wiederherstellung organischer Betriebsstörungen, Krankheit genannt.

Unausgesetzt bin ich mit Hilfe der Ausscheidungs- und Schutzorgane un bemerkt an der Arbeit und reguliere das Wohlbefinden des Menschen mit paradisischen Reservekräften; ich unterhalte besonders in höherem Alter in subtilster Form einen Abscheidungsprozess in lebensschützender und lebenser-



Arnold Ehret

[Gesunde Menschen - Band 1](#)

Das Fasten- und Ernährungsbuch des Gesundheitsapostels und Lebensreformers, Prof. Arnold Ehret

234 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)