

# Arnold Ehret

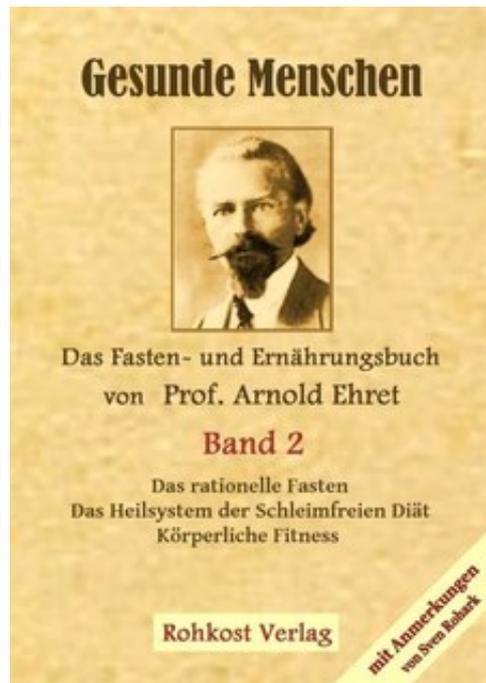
## Gesunde Menschen - Band 2

Leseprobe

[Gesunde Menschen - Band 2](#)

von [Arnold Ehret](#)

Herausgeber: Roh-Ark-Verlag



<http://www.unimedica.de/b16135>

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>



## Inhaltsverzeichnis

- S. 9            Rationales Fasten
- S. 100        Das Heilsystem der schleimfreien Diät
- S. 256        Körperliche Ertüchtigung durch überlegene  
Diät, Fasten und Ernährungslehre  
              sowie  
Ein religiöses Konzept der körperlichen,  
spirituellen und geistigen Diätetik

## Vorwort

Es ist uns eine besondere Freude, Band 2 von „Gesunde Menschen“ von Arnold Ehret veröffentlichen zu können. Während wir im Band 1 alle deutschsprachigen Texte von Arnold Ehret zusammengefasst veröffentlicht haben, folgt nun im Band 2 die Herausgabe der deutschen Übersetzung aller uns bekannten englischen Ehret-Texte.

Band 2 unterteilt sich in drei Teile: Teil 1 ist eine Übersetzung von Ehrets „Rational Fasting“. Der Teil 2 ist eine Übersetzung von Ehrets „Mucusless Diet Healing System“. Der Teil 3 ist eine Übersetzung von Ehrets „Physical Fitness thru a Superior Diet, Fasting and Dietetics“ sowie „A religious concept of physical, spiritual and mental dietetics“. Der Entschluss zur Neuübersetzung hatte verschiedene Gründe. Zum einen hätten wir uns erst die Rechte für die frühere Übersetzung (vom Waldthausener Verlag) einholen müssen. Und zum anderen konnten wir bei einer Neuübersetzung die Qualität der Übersetzung besser beeinflussen, auch den vollständigen Text drucken.

Bei der Herausgabe dieses zweiten Bandes standen wir vor der Entscheidung, was wir übersetzen und was nicht, da einige Kapitel und Passagen ja schon im deutschen Teil (siehe Band 1, vor allem 2. Teil „Kranke Menschen“) vorhanden sind. Wir haben uns entschlossen, diese Überschneidung in Kauf zu nehmen und lieber dem Leser mehr Information anzubieten. Außerdem gibt es gewisse Unterschiede im deutschen und englischen Text, die den einen oder anderen interessieren werden.

Ein weiterer wichtiger Gedanke war, dass der Lesefluss natürlich nicht durch die Unterlassung gewisser Passagen oder Kapitel gestört werden sollte. Ehret lädt gern ein, verschiedene Kapitel noch einmal zu lesen - so ist es nun möglich, dass man jedes einzelne dieser drei Werke für sich allein lesen kann. Jeder Teil ist vollständig.

Beim Teil 1 haben wir eine kleine Ausnahme gemacht, da befindet sich am Ende des Fastenbuches eine Sammlung von Aufsätzen. Zwei dieser

Aufsätze sind bereit im Band 1 abgedruckt. Die kann man dort im deutschen Originaltext nachlesen. Die Stellen sind mit einer Anmerkung versehen, welche beschreibt wo der Text im Band 1 steht. Wie im Band 1 gibt es also ab und zu Anmerkungen zum Text. Man findet sie am Ende des Buches. Sie sind wieder mit (Anm. X) gekennzeichnet.

Ich habe die neue Übersetzung von Teil 1 „Rationales Fasten“ mit der früheren Übersetzung „Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten“ verglichen. Was der Übersetzer für einen Text hier nutzte, weiss ich nicht. Der Text macht für mich den Eindruck wie als ob es sich um seine sehr frühe Ehretausgabe handelt, an den noch einige Fastenkapitel aus „Mucusless Diet Healing System“ - „Das Heilsystem der schleimfreien Diät“ angehängt sind.

Ehret schreibt in Lektion 8 in „Das Heilsystem der schleimfreien Diät“: (1909) ... *wenige Jahre darauf habe ich in Europa meine „Schleimtheorie“ veröffentlicht. Später wurde sie ins Englische übersetzt und 1913 als „Rational Fasting and Regeneration Diet“ herausgegeben.*

Ehret ist ja erst 1914 in die USA gekommen. Das Buch habe ich noch nicht gesehen.

Bei der Übersetzung war es mit meine Aufgabe, zu schauen, ob die in der Übersetzung verwendeten Worte Ehrettypisch sind, also suchte ich im Band 1 immer ab, welche Wörter Ehret verwendet hatte. Heute sagen wir zum Beispiel „Müll“ oder „Abfall“ - er sagte „Unrat, Rückstände, Fremdstoffe“. Ich habe das Wort „Abfall“ nicht immer ausgetauscht, es ist ja eine Übersetzung vom englischen „waste“. Sicherlich hat Ehret in seinen englischen Vorträgen genau dieses Wort verwendet - also ist der Einsatz vielleicht in Ordnung. Also wenn Sie das Wort „Abfall“ finden - kann man sich vielleicht Ehrets drei Worte dafür eingesetzt. Schwierig war, die Entsprechung für „vitality“ zu finden, denn da kann man mit „Vitalität“ oder „Lebenskraft“ übersetzen. Im Band 1 erscheint das Wort „Lebenskraft“ aber auch „Vitalität“. Diese Textstelle im Band 1 gab für mich den Anlass, hauptsächlich „Lebenskraft“ zu verwenden. *„Vollständig unbesprochen bleibe hier der übersinnliche, metaphysische Begriff einer*

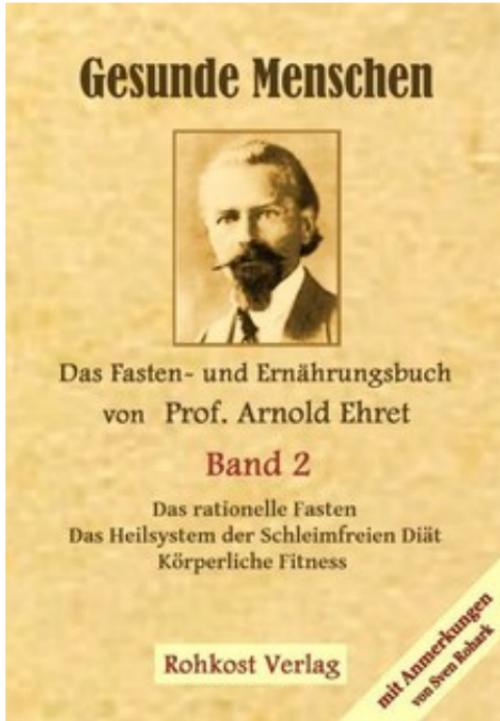
*Lebenskraft, deren Vorhandensein die rein materialistische Denkweise bestreitet. Die Sache liegt hier für uns so einfach: Wenn wir die Maschine nicht mit Vielessen bremsen, läuft sie besser!"*

Ehret schreibt gern von „latenter Krankheit“ - diesem Stil sind wir natürlich treu geblieben, heute würde man eher „verborgen“ dafür einsetzen. Auch ob „Früchte“ oder „Obst“... das Wort Obst gibt es im Englischen ja nicht in dieser Art. Vielleicht hat sich Ehrets Ausdrucksart auch ein wenig geändert, auch das muss man mit berücksichtigen ... So hatten wir auf jeden Fall eine Menge zu tun, die passende Wortwahl zu finden. Wir hoffen das sie so authentisch wie möglich ist. Wir haben auf jeden Fall versucht, wie immer unser Bestes zu geben.

Viel Freude beim Lesen

Jens & Sven Rohark

Ab der nächsten Seite folgt Ehrets Originaltext, übersetzt aus „Rational Fasting“ ...

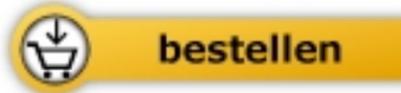


Arnold Ehret

[Gesunde Menschen - Band 2](#)

Das Fasten- und Ernährungsbuch - Das rationale Fasten - Das Heilsystem der Schleimfreien Diät - Körperliche Fitness

320 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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