

# Galina Schatalova

## Wir fressen uns zu Tode

Leseprobe

[Wir fressen uns zu Tode](#)

von [Galina Schatalova](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b15183>

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>



## 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  
erschienen 2015



**bestellen**

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