



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

EIN LEBEN WIE EIN MILLIONÄR?

Wie soll ich diese Frage verstehen? Soll ich wirklich mit einem Millionär verglichen werden? Wie soll ich als Normalbürger wie ein Millionär leben können? Diese Frage stellt sich für mich nicht. Sie ist außerhalb jeder Diskussion. Aber langsam! Vielleicht ist die Überschrift nicht unberechtigt. Natürlich lebt niemand von uns wie die glamourösen Personen in den Klatschspalten vieler Zeitungen. Wir gehören auch nicht zum „Jet Set“ und sind (leider) keine Millionäre. Wir müssen allerdings zugeben, dass sich unser Lebensstil in den letzten 65 Jahren massiv geändert hat.

Wer hatte vor 65, 70, 80 Jahren ein Fahrrad, ein Motorrad oder gar ein Auto? Wie viel Prozent der Haushalte bezogen eine Zeitung? Wer besaß ein Telefon oder ein Radio? Fernsehen, Satelliten, Internet und vieles andere mehr existierte noch gar nicht, obwohl es heute zum täglichen Gebrauch der überwiegenden Zahl der Menschen in unserem Land gehört.

Sie werden fragen, was das mit einem Leben als Millionär zu tun hat? Alles! Wir leben heute fast alle so, wie vor 100 Jahren nur die Millionäre leben konnten. Allerdings mit z.T. gravierenden Änderungen gegenüber früher. Wir sind heute ein Wohlstandsvolk in der Hochzivilisation. Wir sind aber auch ein Volk von Kranken und Superkranken geworden. Und eine Besserung ist nicht in Sicht.

WAS VERBINDET UNS MIT DEN FRÜHEREN MILLIONÄREN UND WAS UNTERSCHIEDET UNS?

Diese Fragen sind sehr wichtig und sie sollen hier in einigen wichtigen Kernpunkten beantwortet werden. Fangen wir mit dem Wichtigsten an: Die Ernährung. Millionäre konnten zu allen Zeiten alles essen, was es auf dem Markt zu kaufen gab. Geld war bei ihnen genug vorhanden. Sie litten keinen Mangel an Nahrungsmitteln. Die Qualität war normalerweise immer gut, denn es waren immer Bio-Nahrungsmittel. Andere gab es seinerzeit gar nicht. Sie konnten essen, was sie wollten und so viel sie wollten. In meinem Artikel über das „Reizdarm-Syndrom“ (Reform-Rundschau Juni 2012) bin ich auf die Probleme der Reichen in Frankreich in den Jahren um 1880 ausführlich eingegangen. In Deutschland war es kaum anders, nur dass die Franzosen aufgrund der geographischen Lage eine größere Zahl an Gemüse- und Obstsorten zur Verfügung hatten als die Deutschen. Aber es waren alles Bioprodukte. Erst um 1860 wurde die Kunstdüngung von Justus Liebig in Gießen erfunden. Und Pestizide, Herbizide usw. kamen erst ca. 100 Jahre später auf den Markt. Die Reichen vor 100 Jahren haben zu viel gegessen, zu spät, zu schnell, zu viel durcheinander, zu viele Süßigkeiten, Kuchen, Schokolade, zu viel Alkohol getrunken, zu viel Kaffee und viele andere Dinge mehr. Deswegen waren auch Verdauungsbäder wie Bad Kissingen, Bad Pyrmont, Karlsbad und viele andere so beliebt. Denn dort konnte man sich mit einer gewissen Sicherheit von seinen vielseitigen

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Verdauungsstörungen durch abführende Bitterwässer, Diät und Bäder kurieren lassen und dann bis zur nächsten Kur vollfressen wie zuvor. Denn Geld war ja zur Genüge vorhanden.

WIE MACHEN WIR ES HEUTE, IM JAHRE 2017?

Prinzipiell ähnlich wie die Reichen vor 100 Jahren. Wir essen zu spät, wir essen zu viel, zu viel durcheinander, wir essen zu schnell (wir leben doch im modernen hektischen Zeitalter). Wir essen sehr viel Süßes, denn Zucker ist extrem billig (Verbrauch in Deutschland 2010 ca. 35 kg Zucker pro Person und Jahr = ca. 700 Gramm pro Woche = ca. 100 Gramm pro Tag). Wir essen sehr viel Fleisch, ca. 80 Kg pro Person und Jahr = ca. 1,5 kg pro Woche = ca. 200 Gramm pro Tag. Fleisch ist sehr billig geworden und wird ständig in Billigst-Sonderangeboten angepriesen. Wir leben nach der Werbeformel „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“. Früher gab es in Normalfamilien den „Sonntagsbraten“. Heute ist ein Mittagessen ohne Fleisch und ein Abendessen ohne Wurst oder Schinken kaum denkbar. Aber Billigfleisch und Billigwurst haben keine Bioqualität. Darüber später mehr. Wir trinken ca. 90 Liter Milch pro Person und Tag = ca. 1,7 Liter pro Woche = ca. ¼ Liter Milch pro Tag. „Milch macht müde Männer munter“. Den Spruch kennen wohl fast alle aus der Milchwerbung. Aber stimmt er auch? Ich habe noch von keinem Manne gehört, dass er durch Milch munterer geworden ist. Seine Probleme sind trotz Milch geblieben. Aber Milch enthält eine große Menge an Wachstumshormonen, die das schnell wachsende Kalb auch benötigt. Denn es soll in ca. 1 Jahr weitgehend ausgewachsen sein (zum Vergleich: der Mensch in ca. 16-18 Jahren). Wir Deutschen sind recht groß geworden und wir wachsen ständig in die Breite. Ob das evtl. auch mit der Milch zusammenhängt? Außerdem steht die moderne deutsche Durchschnitts-Kuh nach ihrer Jugendzeit fast das ganze Jahr im Stall, sieht keine Sonne mehr, erhält vorwiegend Silagefutter und wird hinsichtlich Milchproduktion und Nahrungsaufnahme vom Computer überwacht und gesteuert. D.h. sie darf nur so viel fressen, wie der Computer erlaubt. Die Futtermenge richtet sich nach der Milchproduktion. Natürlich gibt es auch mal Grünfutter für die armen Tiere. Aber das ist nicht die Normalität. Das bedeutet, dass die heutige Milch nicht die Qualität der Milch von Kühen hat, die auf der Weide das ganze Jahr Gras und Kräuter fressen und echte Biomilch abliefern. Wir trinken viel Kaffee, relativ viel Alkohol und essen zwischendurch eine ganze Menge „Snacks“. Welcher Normalbürger konnte sich das vor 100 Jahren leisten? Nur die Reichen. Heute kann sich diesen Luxus fast jeder leisten, sogar der Hartz IV-Empfänger. Aber was ist in den Snacks enthalten? Viel Salz, Geschmacksverstärker, andere chemische Zusatzstoffe, Transfette, „leere“ Kalorien. Wo liegt nun der Unterschied zwischen uns und den früheren Millionären? In der Qualität der Nahrungsmittel. Biokost? Viel zu teuer, außerdem angeblich nicht notwendig. Dafür essen wir Hähnchen, von denen 96% mit Antibiotika belastet sind (Gesundheitsministerium Nordrhein-Westfalen 2012). Geflügel, auch Puten, sind das am meisten belastete Fleisch unserer Zeit. Und wir essen Riesenmengen davon, weil es ja so gesund sein soll. Biofleisch ist uns viel zu teuer. Sehr viele Nahrungsmittel werden heute industriell hergestellt. Deswegen gibt es Joghurt, Sahne, Milch, Käse, die lange haltbar sind. Wir kaufen Fertipizza, Backwaren, preiswerte Schokolade und vieles andere mehr. Fast überall sind Nahrungsmittelzusatzstoffe enthalten. Diese müssen trotz unserem relativ

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

strengen Lebensmittelgesetz erst ab einer gewissen Größenordnung angegeben werden. Wir können aus der Inhaltsangabe also oft gar nicht erkennen, was alles in dem industriell hergestellten Produkt enthalten ist, weil die entsprechenden Zusatzstoffe in geringen Mengen nicht angegeben werden müssen. Wir essen aber jeden Tag davon, es ist unsere tägliche Normalnahrung. Also sammeln sich diese Stoffe auch in unserem Körper an. Nahrungsmittelzusatzstoffe sind chemische Fremdstoffe, die nie von der Natur für uns vorgesehen waren. Sie gibt es erst seit 50-60 Jahren. Sie sind und bleiben für uns chemische Fremdstoffe, die der Körper mit viel Aufwand entsorgen muss. Aber irgendwann erlahmt seine Kraft (s. auch meinen Artikel über das Bindegewebe im August 2012 in der Reform-Rundschau). Obst und Gemüse werden heute überwiegend unreif geerntet, weil sie sich so länger halten und transportieren lassen. Eine normale Tomate hat die Sonne nie gesehen, weil sie unter Planen oder in Gewächshäusern aufgezogen wurde. Es kommen auch nur die Sorten in den Handel, die gut transportierbar und schnittfest sind. Da Tomaten in großen Monokulturen gezogen werden, sind sie eher anfällig für Pilzkrankungen und andere sog. „Schädlinge“. Denn diese gehen erfahrungsgemäß eher an geschwächte Pflanzen und meiden die gesunden. Also benutzt man vorbeugend Fungizide, Pestizide, Insektizide und andere sog. Pflanzenschutzmittel. Der Wortteil „-zid“ steht für Tod wie beim Suizid, dem Selbstmord. Allen anderen Obst- und Gemüsesorten im Supermarkt geht es ähnlich. Allerdings erhalten viele Obstsorten in den ersten Wachstumswochen Sonnenlicht. Sie werden jedoch im unreifen Zustand gepflückt, verpackt, in einem Spezialverfahren unter Sauerstoffentzug auf plus 2 Grad gekühlt und dann zwischengelagert. So dürfen Bananen in der EU bis zu 3 Jahre, Äpfel bis zu 5 Jahre gelagert werden. Bei Bedarf werden die entsprechenden Mengen aus den Lagern geholt, in weiteren Spezialverfahren auf den Tag genau nachgereift und dann ausgeliefert. Sie wissen also im Supermarkt nie, wie alt die Früchte sind, die Sie gerade einkaufen. So haben wir zu allen Jahreszeiten fast alle denkbaren Obst- und Gemüsesorten, leider in einem Zustand, in dem sie nicht die biologische Qualität von sonnengereiften Früchten besitzen. Eine ganze Menge sog. sekundärer Pflanzenstoffe (OPC) wie Geruch-, Geschmack-, Farbstoffe und viele andere fehlen diesen Produkten. Deswegen spricht man heute auch oft von einem Mangel an Mikronährstoffen bei einem Übermaß an Makronährstoffen (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate). Auf die Probleme mit den „Transfetten“, die in den Zellwänden die Poren verstopfen und so zu einem Nahrungsmangel der Zellen führen, will ich aus Platzgründen gar nicht näher eingehen. Die Reichen früher hatten hochwertigere Fette. Die Reichen lebten anders. Sie aßen Biokost, meist aus der Region und meist entsprechend der Jahreszeit. Nur wenige Früchte wie Äpfel, Kürbis und manche Birnen konnten über einige Wochen bis Monate gelagert werden. Alle anderen wurden meist im vollreifen Zustand geerntet und auch gegessen. Der Nährstoffgehalt war aufgrund fehlender künstlicher Düngung normal. Chemische Giftstoffe fehlten. Die Nahrungsmittel waren meist hochwertig, denn Geld war genug vorhanden. Wegen häufiger Verdauungsbeschwerden aufgrund der Völlerei fuhren viele Reiche regelmäßig zur Kur, entschlackten, säuberten den Darm, hielten evtl. Diäten ein und besserten so ihren Gesundheitszustand. Wir modernen Menschen nehmen meist chemische Medikamente mit z. T. reichlichen Nebenwirkungen, die zusätzlich zu der Chemie in der Nahrung unseren Körper noch mehr belasten. Nur aufgrund des relativ hochwertigen medizinischen Systems, an dem alle ohne Unterschied teilhaben

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

können, gelingt es uns, die Mehrzahl unserer Patienten in einem leidlich guten Zustand arbeitsfähig zu halten. Aber zu welchem Preis? Die Preisspirale dreht sich immer weiter, die Zwei- bis Dreiklassenmedizin ist längst Wirklichkeit. „Weil Du arm (und dumm) bist, frisst Du Dich zu Tode.“

DER ZWEITE WICHTIGE PUNKT IST DIE BEWEGUNG.

Früher trieben die Reichen außer Reiten, Fechten und Schießen kaum Sport. Die Jugendbewegung mit Wandern in der Natur kam erst Ende des 19. Jahrhunderts gegen den Widerstand der älteren Generation auf. In Turnvereine gingen hauptsächlich Leute des Bürgertums und der Arbeiterschaft. Ärmere Leute hatten genug körperliche Belastung bei der Arbeit. Sie brauchten sich danach nicht noch zusätzlich auszutoben. Sport in der heutigen, schweißtreibenden Art war in den besseren Kreisen verpönt. Dafür wurden aber viele Feste gefeiert, bei denen meist eifrig getanzt wurde, eine sehr gesunde Art, sich zu bewegen. Auf alten Bildern und besonders Karikaturen sieht man viele wohlbeleibte, oft dicke Menschen, aber interessanterweise selten dicke, fast nie fettleibige Kinder. Wie sieht es heute aus? Trotz Sport nimmt die Fettsucht unaufhörlich zu, besonders auch bei Kindern. Der Schulsport reicht bei weitem nicht und außerhalb der Schule treiben nur 20 % der Bevölkerung Sport. Der Rest, also ca.80 %, sitzt fast den ganzen Tag, beim Essen, auf dem Weg zur und von der Arbeit, im Büro, beim Fernsehen. Und während des Sitzens im Büro oder beim Fernsehen wird oft noch gefuttert, aber mit Sicherheit keine hochwertigen Nahrungsmittel, sondern viel „Junkfood“, also Minderwertiges. Zuviel Essen und zu wenig Bewegung aber führen sehr häufig zur Gärung im Dünndarm, damit zur körpereigenen Bildung von Fuselalkoholen und über diesen Weg zur Vergiftung des gesamten Körpers. Früher betraf dieses Unglück nur die wenigen Reichen, die damit sicherlich wenig Mitleid, aber vermutlich viel Schadenfreude geerntet haben. Heute aber ist dieser Zustand eine Volkskatastrophe, die einen großen Teil unserer Bevölkerung, dabei besonders auch die Erwerbsfähigen betrifft. „Deutschland wächst – aber leider nur in die Breite“, titelten die Gazetten im Juni 2012. Ein Ende dieser Katastrophe ist nicht in Sicht, sie soll sogar noch schlimmer werden als sie z.Zt. schon ist.

Wir leben heute wie die früheren Millionäre. Wir können uns alles Essen leisten. Wir treiben „Völlerei“ wie früher nur die wenigen Reichen. Wir bewegen uns nicht mehr als unbedingt notwendig. Und wir werden kränker und kränker. Wir schlucken jede Menge Pillen, nur um unseren Zustand einigermaßen erträglich zu gestalten und vergiften uns Tag um Tag zusätzlich mit den Nebenwirkungen der Medikamente. Früher gingen die Reichen zur Entschlackungskur. Das hat ihnen gut getan und ihren Gesundheitszustand zumindest zeitweise verbessert. Heute ist das Wort Verschlackung aus unserem Wortschatz gestrichen, weil die Ärzte behaupten, es gäbe keine Verschlackung. Über solch einen ärztlichen Schwachsinn kann man sich nur wundern. Also entschlackt der Normalpatient auch nicht mehr. Denn das ist mit Einschränkung, Kur, Diät, evtl. Fasten und Verzicht auf viele sog. Leckerbissen verbunden, durch die wir angeblich unser Leben erst richtig genießen können. Ein katastrophaler Irrtum. Aber es kommt noch besser. Wie vertrieben sich früher die

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Reichen die Freizeit? Mit Spielen, Festen, Lesen und Lesungen, Vorträgen, Diskussionen und mit Musik. Aber nicht mit Rock'n Roll oder ähnlichem, sondern meist mit klassischer Musik. Die unterschiedliche Wirkung von Rock'n Roll und klassischer Musik dürfte bekannt sein. Die negativen Wirkungen von Rock'n Roll, besonders von Hardrock, auf Nervensystem und Unterbewusstsein sind erheblich. Eine Vielzahl von Verhaltensstörungen wird auf diesen „Lärm“, den manche seltsamerweise „Musik“ nennen, zurückgeführt. Eine Harmonie zwischen Geist, Seele und Körper, nach der jeder Mensch zumindest unterbewusst sein ganzes Leben strebt, ist damit nicht zu erreichen. Stattdessen bewirken die Disharmonien körperliche, seelische und geistige Störungen wie Gereiztheit, Aggressivität, Schlafstörungen und viele andere.

Die reichen Frauen beschäftigten sich früher häufig mit Stickereien. Man braucht dazu Muße, Geduld und Konzentration. Außerdem war man meist in Gemeinschaft, konnte erzählen und sich austauschen und sich so vermutlich manchen Kummer „von der Seele reden“. Was ist von dieser Art Freizeitbeschäftigung für unsere heutige moderne Generation geblieben? Fast gar nichts. Wir haben zwar auch oft viel Freizeit. Aber wie wird sie verbracht? Vor dem Fernseher, dem Computer, vielleicht beim Lesen einer Zeitung. Wir haben heute viel mehr Freizeit als frühere Generationen, vielleicht so viel wie die früheren Millionäre. Aber wie nutzen wir sie zur Regeneration der Gesundheit? Wie viel Prozent unserer Bevölkerung können noch in Ruhe ein Buch lesen? Es fehlt uns die Muße und die notwendige Konzentration. Denn Zeit haben wir eigentlich genug. Und wie entwickelt sich unsere Sprache? Wir telefonieren viel, aber wir reden wenig miteinander. Die SMS-Sprache ist eine Art Kleinkindsprache. Wir entwickeln uns also eher zurück als vorwärts. Wir haben mehr Kontakt mit unserem Computer als mit unseren Mitmenschen. Die Aggressivität nimmt zu, auch der lieblose Umgang mit unseren Mitmenschen. Der Egoismus wächst und damit auch die Akzeptanz und Ausführung von Gewalt. Wir könnten ein Leben haben wie die früheren Millionäre. Aber wir haben es nicht, weil wir zu viele Fehler machen und uns damit selbst schaden. Wir wissen es z. T. nicht besser. Aber oft wollen wir es auch nicht besser wissen. Wir haben mit Erreichen des Wohlstandes leider unsere Vernunft verloren.

WIE LEBEN DIE REICHEN, BESONDERS DIE GANZ REICHEN HEUTE?

Meist sehr unauffällig und zurückgezogen. Oft sehr bescheiden, aber natürlich mit Biokost. Wenn sie essen gehen, dann in teure Restaurants, denn dort gibt es natürlich Biokost. Sie schreiben nach Möglichkeit mit der Hand, weil sie wissen, dass ein handgeschriebener Brief viel mehr Muskel- und Gedanken-Koordination benötigt als ein Computer-Brief. Sie lesen und hören eher klassische Musik. Sie achten sehr auf ihre Gesundheit und versuchen, jedes Jahr ein- oder mehrmals einen Gesundheitsurlaub einzulegen. Sie bewegen sich und treiben eher einen Sport, bei dem man „unter sich bleiben“ kann wie Tennis oder Golf. Man sieht ihnen ihren Reichtum selten an, weil sie sich ungern befragen lassen wollen. Talkshows werden weitgehend gemieden, das Leben als „Star“ ist ihnen ein Gräuel. So haben wir zwar heute bei

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

der überwiegenden Mehrzahl unserer Bevölkerung einen Wohlstand erreicht, wie ihn vor 100-150 Jahren nur die Reichen kannten. Wir haben aber nicht gemerkt, dass wir uns damit eine Vielzahl von Fehlern eingehandelt haben, die unser Leben erschweren und auf Dauer sogar verleben können. Die Zahl der Kranken, besonders der Schwerkranken wächst ständig und ist noch nicht auf dem Höhepunkt angekommen. Wie viel Not muss noch über uns kommen, bis wir einsehen werden, dass wir unser Schicksal, in diesem Falle unsere Gesundheit selbst in die Hand nehmen und unser eigenes Verhalten gravierend ändern müssen? Wir sind bisher nicht klüger, eher dümmer geworden durch unseren Wohlstand. Es ist an der Zeit, dass wir unseren Verstand einschalten und versuchen, alle, aber auch alle Fehlerquellen zu finden und zu eliminieren, die unsere Gesundheit beeinträchtigen. Dazu ist viel Gedankenkraft, viel Intuition und viel Disziplin notwendig. Aber es sind schon viele auf dem Weg zur optimalen Gesundheit. Wir brauchen uns ihnen nur anzuschließen und das zu kopieren, was sie uns vorleben. Wollen Sie aber evtl. wirklich Millionär werden und trotzdem gesund bleiben? Dann melden Sie sich bei uns. Wir können Ihnen realistische Wege ohne Risiko zeigen.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin