



Dr. med. habil. Dr. K. J. Probst

Gesundheitsbrief Nr. 8/2016

MEDIZINKONTROVERS

Zum Geleit - Philosophische Gedanken

Wahrer Reichtum

Aus dem Dialog eines jung vermählten Ehepaars:

Der Mann sagt zu seiner Frau:

„Liebling, ich werde viel arbeiten, so dass wir reich werden.“

Die Ehefrau erwidert:

„Liebster, reich sind wir schon, denn wir haben uns beide. Wenn alles gut geht, dann werden wir zusätzlich eines Tages auch noch viel Geld haben.“

Ihr Dr. med. Karl J. Probst

Wa(h)re Rohkost - Teil 1/2

Nachstehend folgt nun also Teil 2 des Beitrags vom letzten Newsletter.

Rohkost als bioenergetische Nahrung

Wie schon der Name sagt, handelt es sich zunächst um natürliche Nahrungsmittel, die nicht durch Feuer zerstört oder sonstwie künstlich mit Wärme behandelt worden sind. Allgemein kann man davon ausgehen, dass lediglich Temperaturen unter 40 Grad Celsius die organischen Strukturen nicht zerstören, so dass die gefürchtete Maillard-Reaktion mit der nachfolgenden Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts) und ALEs (Advanced Lipoxidation Endproducts) noch nicht in nennenswertem Umfang stattfindet. Auf Einzelheiten dieser Reaktionsmechanismen wird in meinen Büchern genauer eingegangen.

Allerdings werden die von dem deutschen Biophysiker Prof. Popp (geb. 1938) messtechnisch nachgewiesenen Biophotonen, welche der Rohkost die energetische Wertigkeit verleihen, bereits ab 37 Grad Celsius bereits in großer Menge abgestrahlt und entwertet mit zunehmender Erwärmung das Lebensmittel. Auch auf diese Messungen kann an dieser Stelle nicht genauer eingegangen werden.

Allerdings soll in diesem Zusammenhang auf die energetischen Forschungen von Prof. Dr. med. Dr. rer.nat. Walter Niesel (1923 – 2008) hingewiesen werden, bei dem ich vor 30 Jahren mehrere Kurse zur Bioenergetik absolvieren durfte und mit dessen Lebenswerk sich jeder Rohköstler dringend beschäftigen sollte. Die Forschungen von Prof Niesel belegen nämlich klar, dass durch die ganzen Bearbeitungsschritte der modern(d)en Küchenkunst die Nahrung zunehmend energetisch entwertet wird.

Diese Tatsache kann auch jedermann sofort nachprüfen, indem man einen frisch geernteten Salatkopf in die Hand nimmt und mit den Fingern Blatt um Blatt abzupft und in den Mund steckt: Diese Salatblätter haben einen himmlischen Eigengeschmack. Es besteht keinerlei Bedürfnis nach irgendeinem Salatdressing. Bereits einige solcherart verzehrte Salatblätter genügen, um ein lang anhaltendes wohliges Sättigungsgefühl auszulösen.

Und umgekehrt kann man nach bekannter Manier denselben Salatkopf mit einem Messer mechanisch zerkleinern und wird feststellen, dass ein solcherart zubereiteter Salat ohne Dressing überhaupt nicht schmeckt.

Je mehr Verarbeitungsschritten die Rohmaterialien unterzogen werden, umso energieärmer und lebensferner wird die resultierende „Rohkost“. Es ist das bleibende Verdienst von Prof. Niesel, auf diese und viele andere energetische Zusammenhänge in seinen Seminaren und in seinem umfassenden Schriftwerk hingewiesen zu haben. Wie gesagt, sollte seine Werke gerade bei den ach so ernährungsbewussten Rohköstlern zur Pflichtlektüre werden.

Sinnlose Tischgebete

Im Zusammenhang mit dieser Kritik an den kulinarischen Auswüchsen der Rohkostszene soll auch kurz auf das bei den sogenannten „Gläubigen“ übliche Tischgebet eingegangen werden: Dabei wird bekanntlich dem jeweilig angebeteten Gott für Speis und Trank gedankt. Aber im Grunde genommen ist dieses Tischgebet pure Gotteslästerung, denn im Klartext wird Gott für die Zurverfügungstellung der Rohmaterialien gedankt. Wie aber diese Rohstoffe hernach in eine schmackhafte Form gebracht werden, das weiß der „alte Mann“ da oben nicht. Diese dem Gaumen kitzelnde Zubereitung muss dann der Köchin anvertraut werden, die nebenbei bemerkt auch das emotional geladene Lob für ihre Kochkünste bekommt, ganz im Gegensatz zu dem mehr oder weniger „anstandshalber“ heruntergeleiterten Tischgebet.

Auf jeden Fall wurde - im Lichte der Forschungsergebnisse von Walter Niesel - die Nahrung durch die „Zubereitung“ entwertet, egal ob es sich um Rohkost oder um Kochkost handelt. Mit gesunder, bioenergetisch und biochemisch vollwertiger Nahrung haben diese Elaborate mit zunehmenden Mischungs- und Verfeinerungsschritten jedenfalls immer weniger gemeinsam, auch wenn diese Tatsache nicht jedermann gefallen dürfte.

In Extremform findet an diese Verfeinerung in der sogenannten Gourmet-Küche – egal ob gekocht oder roh. Hier werden die unmöglichsten Kreationen einer Vielzahl von Rohstoffen zusammengestellt und durch raffinierte exotische Gewürzkombinationen in verführerischen Luxus verwandelt. Allerdings muss man sich als Konsument dann danach oftmals tagelang regenerieren.

Die antiken Schriftsteller berichten bereits darüber und weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass alle Kunstwerke der Antike Sklaven abbilden, denn nur die Sklaven mit ihrer genügsamen Nahrung waren körperlich ansehnlich genug, um als Skulptur oder auf einem Bildnis der Nachwelt „zugemutet“ werden zu können.

Jedenfalls werden auch die im umstrittenen „Evangelium des vollkommenen Lebens“, Band 1, von Edmond Bordeaux Szekely (1905–1979) gemachten Aussagen von Jesus, sich bei einer Mahlzeit am besten nur von einer, höchstens zwei Lebensmitteln zu ernähren, durch die Messungen von Walter Niesel vollauf bestätigt.

Rohkost - Reminiszenzen an Bhagwan - Osho

Viele spirituelle Lehrer, wie auch Bhagwan/Osho, haben ihren Schülern eine vegetarische Ernährung empfohlen. Vor 40 Jahren hatte ich intensiven Kontakt mit der ziemlich großen Osho-Gemeinde in Nürnberg. Diese betrieb auch ein modernes, wunderhübsches Restaurant mit einer sehr großen Auswahl an Gerichten: Kalbshaxen, Schweinshaxen, Leberkäse, Schweineschäufele und anderes. Die Auswahl war einfach unglaublich. Und vor allem: Alles war rein vegetarisch!

Ich war damals zwar noch auf der Suche und auch noch nicht bei der Rohkost angekommen. Aber einer inneren Eingebung folgend fragte ich damals die Sanyassin (das sind im Hinduismus Menschen, welche der Welt entsagt haben und in völliger Besitzlosigkeit leben), ob sie es

denn wagen würden, diese verfälschte Nahrung etwa einem Jesus vorzusetzen, wenn dieser mal bei ihnen zum Abendessen vorbeikäme.

Das ist doch - wenn man ehrlich zu sich selbst ist - Heuchelei pur: Man frönt ungehemmt seinen Süchten und beruhigt sich zugleich damit, dass ja schließlich die Inhaltsstoffe irgendwie „gesund“ seien. Wie gesagt, kann jedem ernsthaften Sucher nur das Werk von Walter Niesel anempfohlen sein. Davon ausgehend, dass diejenigen, die sich Rohkötler nennen, sich tatsächlich gesund ernähren wollen, das heißt ihrem Stoffwechsel das beste Brennmaterial zur Verfügung stellen wollen, muss jedenfalls für viele ein echtes Umdenken und eine Rückbesinnung zu den Wurzeln der Rohkost stattfinden.

Rohkost – Die ultimative Befreiung

Neben der energetischen Verbesserung der Ernährung durch Rohkost, könnte gerade auch für Hausfrauen, die ja immer noch meist den größeren Teil der Hausarbeit übernehmen, insbesondere, wenn Kinder im Haus sind, ein weiterer Gesichtspunkt in der Tatsache liegen, dass die Hausfrau nicht länger ein Sklave der Küchenarbeit sein muss: Anstatt stundenlang in der Küche stehen und sich den Stress antun zu müssen, irgendwelche gesellschaftlich vorgegebenen kulinarischen Vorgaben zu erfüllen, kann sie nunmehr die Lebensmittel weitgehend in der von der Natur bereitgestellten Form auf den Tisch bringen. Es ist eine win-win-Situation, wie man neudeutsch zu sagen pflegt. Und in den Anfängen der Rohkost vor 30 Jahren war dies auch so gedacht.

Es ist schade, dass durch den auch in Rohkostkreisen zunehmenden Wettbewerb der Druck, irgendein Alleinstellungsmerkmal aufweisen zu müssen, die Rohkostszene sich zunehmend in die ausgetretenen Pfade der überkommenen Gourmet-Bewegung rückentwickelt. Wie gesagt, nach dem Essener-Evangelium und nach Walter Niesel zum Schaden der bioenergetischen und biochemischen Wertigkeit der Nahrung und zusätzlich noch dazu erkaufte durch ein gegenüber der konventionellen Küche fast noch größeres Sklaventum in der Küche.

Ich erinnere mich noch sehr lebendig an das letzte Seminar, das ich in einem Kloster in Neuss im November 2004 abhielt, bevor ich nach Südamerika übersiedelte: Ich hielt die Vorträge, jeweils vormittags und nachmittags in Drei-Stunden-Blöcken, und einer der damaligen Rohkostgourmetköche war in der Zwischenzeit mit seiner mehrköpfigen Kompanie intensiv mit der Zubereitung des Mittagessens – natürlich roh! - beschäftigt.

Die hingezauberten Gerichte waren auch entsprechend hervorragend. Allerdings ist mir von dem damaligen Ereignis mit einem gewissen Entsetzen in Erinnerung geblieben, wie die stundenlangen hingebungsvollen Bemühungen der Kompanie innerhalb kürzester Zeit vertilgt waren, in meinen Augen total deprimierend für die Betroffenen.

Wenn die jetzige Entwicklung der Rohkostszene so weitergeht, wie sie in Speyer wahrzunehmen war, dann wird die Rohkost bald nur noch etwas für Millionäre sein, die es sich leisten können, mehrere „Sklaven“ in der Küche zur Befriedigung ihrer Gaumengelüste zu beschäftigen, oder sich selber zu einem solchen „Sklaven“ zu degradieren. Und die anderen kommen dreimal im Jahr auf die Rohvolution nach Speyer, Mülheim und Berlin und essen sich in

diesen jeweils zwei Tagen von früh bis abend mit den dort allüberall angebotenen recht teuren „rohen“ Kreationen voll. Es war jedenfalls extrem auffallend, dass fast alle Besucher von früh bis Abend mit Essbaren aller Art herumliefen und alle Stände, auf denen etwas Essbares verkauft wurde, fortlaufend belagert waren.

Schlussbemerkung zur „Süße“

In der Natur haben übrigens alle wild wachsenden Pflanzen eine geringere Süße, als die kultivierten Pflanzen. Das konnte ich sehr gut an den unzähligen Obstbäumen auf meinem Familienlandsitz in meinem Garten in Bolivien beobachten. Überlässt man die Nutzpflanzen sich selber, dann kommt es sogar zu einer Auswilderung. Die Früchte werden weniger süß und haben mehr Fasern.

Es gibt Studien, welche belegen, dass die Veredelung der Pflanzen im Wesentlichen auf die Zunahme der Fruktose und Glucose, also der Süße ausgerichtet ist. Andere Studien konnten nachweisen, dass im Laufe der Jahre der Zuckergehalt im Gebäck ebenfalls kontinuierlich ansteigt, um dem Publikumsgeschmack nach Süße nachzukommen, und naturgemäß hat entsprechend gezuckertes Gebäck höhere Umsatzzahlen.

Und wenn man die verschiedenen „Gourmet-Rohkost“-Torten auf der Rohvolution ansieht bzw. kostet, so findet sich wie gesagt überhaupt kein geschmacklicher Unterschied zu einer gewöhnlichen Torte aus der nächstbesten Konditorei, die nach Auffassung der meisten ernsthaften Rohköstler als gesundheitsschädlich angesehen werden dürfte. Persönlich habe ich meine Zweifel, ob da alles mit rechten Dingen zugeht, wie z.B. bei der vielverwendeten Cashew-Creme, nachdem die im Handel erhältliche Cashew-Nuss ja gerade keine Rohkost ist.

Zumindest sehe ich hier gewisse Parallelen zu der obigen Geschichte von Bhagwan/Osho und möchte daher alle weiterstrebenden Rohköstler guten Willens ermuntern, sich nicht nur mit den gesundheitlichen, sondern auch mit den philosophischen Grundlagen und Hintergründen der Rohkosternährung zu befassen. Denn diese philosophischen Grundlagen waren mit der Rohkostbewegung, wie sie auch von den beiden Pionieren Helmut Wandmaker und Franz Konz verbreitet wurde, von Anfang an verbunden. Meines Erachtens lohnt es sich, darüber jedenfalls auch einmal selbst nachzudenken und seine Ernährungsweise zu hinterfragen – übrigens als „Normalköstler“ wie auch als Rohköstler.

vitalarzt@dr-probst.com

Mehr Informationen aus der Alternativ- und Naturmedizin

- **Möchten Sie mehr über alternative und naturheilkundliche Medizin erfahren nicht nur bei Krankheit, sondern auch, um gar nicht erst krank zu werden?**
- **Möchten Sie wissen, was Ärzte Ihnen normalerweise nicht erklären (können), weil Sie es im Studium nicht (mehr) gelernt haben?**
- **Möchten Sie etwas darüber lernen, warum viele anscheinend unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar sind?**

Dann finden Sie weitere Literatur und Informationen hier:



www.telomit.com | [Online-Shop](#)

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst



Warum nur die Natur uns heilen kann

Wissenschaftliche Fakten zur Entstehung
von Krankheit und Gesundheit

*Geb. Ausgabe, Hardcover, ca. 175 Seiten,
zahlreiche farbige Abbildungen,*

€ 24,95

DVD-Reihe: **Zeit für Ihre Gesundheit**

DVDs mit Powerpoint-Live-Vorträgen von Dr. Probst sind zu folgenden Themen nur erhältlich bei „www.telomit.com“

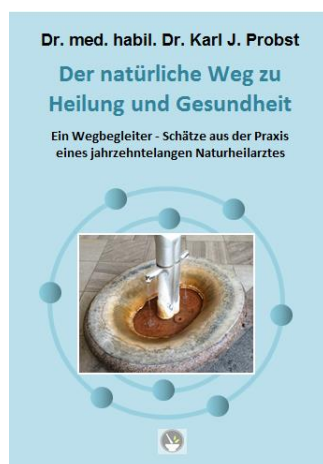


- Ist Krankheit unser Schicksal?
- Alzheimer & Co.
- Schlüssel zur wahren Gesundheit – ganz ohne Impfung
- Ist Fibromyalgie heilbar?
- Diabetes – nein danke!
- Krebs - Alternative Heilverfahren
- Lebenselixier Wasser

je € 17,95

++ Erscheint demnächst ++

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst



„Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“

Ein Wegbegleiter - Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes

Das ergänzende Praxisbuch zu dem Band „Warum nur die Natur uns heilen kann“ – Was ist gut für die Gesundheit, was ist schlecht? Was hilft, was hilft nicht, was ist schädlich?

Hier erhalten Sie wissenschaftliche fundierte Antworten auf Ihre Fragen und vor allem praxiserprobte Empfehlungen aus fast vierzigjähriger alternativ- und naturheilärztlicher Forschung und Tätigkeit.

Haftungsausschluss zu diesem Gesundheitsbrief

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Hinweise!

Alle hier dargebotenen medizinischen Informationen und Empfehlungen auf dieser Internetseite dienen ausschließlich der allgemeinen Information.

Sämtliche Studien und Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Der Autor übernimmt dennoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Im Falle von Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier dargebotenen Information entstehen, kann der Autor daher - sowohl direkt als auch indirekt - keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen. In keinem Fall

stellen die hier dargebotenen Informationen eine ärztliche Beratungsleistung dar. Erst recht ersetzen sie keinesfalls professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und zugelassene Ärzte.

Von einer eigenmächtigen Verwendung der hier dargebotenen Informationen - insbesondere im Krankheitsfall - ohne vorherigen ärztlichen Rat eingeholt zu haben, wird daher im Zweifel abgeraten, insbesondere in Krankheitsfällen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Fall von Gesundheitsproblemen immer eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen ist und aufgrund hier dargebotener Informationen medizinische Therapien oder

Behandlungen auf keinen Fall eigenmächtig begonnen, abgeändert oder abgebrochen werden sollten. Insofern dienen die Informationen auch nicht zur eigenmächtigen Erstellung von etwaigen Diagnosen oder der Auswahl von Behandlungsmethoden.

Bei akuten Beschwerden nehmen Sie, vor allem, wenn Sie sich Sorgen machen, bitte immer ärztliche Hilfe in Anspruch. Auch ganzheitliche Medizin schließt - vor allem in Notfällen - Methoden der klassischen sogenannten Schulmedizin ein.

In akuten Notfällen und auch in Zweifelsfällen ist daher immer ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Verweise und Links

Bezüglich der Haftung im Fall von Verweisen bzw. externen Links auf andere Webseiten hat das Landgericht Hamburg mit Urteil vom 12. Mai 1998 - 312 O entschieden, dass man durch die Erstellung eines Links, die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das Gericht - nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Da der Autor dieses Newsletters keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben, die auf externe Seiten zugreifen, distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der gelinkten / verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebots gesetzten Links und Verweise. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Eigene Urheber- und Nutzungsrechte

Das Urheber und Nutzungsrecht an allen Texten, eigenen Graphiken und eigenen Bildern dieses Gesundheitsbriefes liegt ausschließlich beim verantwortlichen Autor und Herausgeber dieser Informationen, Dr. Probst. Eine Vervielfältigung oder Verwendung von dessen Texten, Grafiken, Tondokumenten, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Allein verantwortlicher Herausgeber für den gesamten Inhalt dieses Newsletters:

Dr. med. habil. Dr. Karl Johann Probst, Arzt
Hohensteinstraße 10, D-54294 Trier
Telefon: (+49) 0 651 – 71 036 221
Mobil: 0151 – 261 137 13
Telefax: (+49) 0 651 – 71 036 223
E-Mail: vitalarzt@dr-probst.com
Internet: www.dr-probst.com

**Gesetzliche Berufsbezeichnung: Arzt
verliehen am 30.11.1979 in der Bundesrepublik Deutschland (Bayern)**

Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
E-Mail: kammer@laek-rlp.de
Internet: <http://www.laek-rlp.de>
Bezirksärztekammer Trier

E-Mail: info@aerztekammer-trier.de
Internet: www.aerztekammer-trier.de

Berufsrechtliche Regelung

Die berufsrechtlichen Regelungen der Bundesärzteordnung (02.10.1961 BGBl I Seite 1857 i. d. jeweils gültigen Fassung) und des Heilberufsgesetzes Rheinland-Pfalz (20.10.1978 GVBl S. 649 i. d. jeweils gültigen Fassung).

Beide Regelungen können in der Bezirksärztekammer Trier eingesehen werden.

<http://www.laek-rlp.de/recht/heilberufsgesetz.php>

<http://www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=1.101>

Angaben zur Berufshaftpflicht: Name und Sitz der Gesellschaft:
Continentrale Versicherungsverbund, Ruhrallee 92, 44139 Dortmund