

Das Urgesetz der natürlichen Ernährung



von
Walter Sommer



DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2019
Verlag: Edition Geheimes Wissen
Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Fotokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-903241-59-6

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	8
Erstes Buch	13
Unsere Nahrung	
Einleitung	13
I.	
Was ist Nahrung?	19
Das Lebenswunder im Pflanzenwuchs	20
Die Pflanze als Vorbedingung zur Ernährung von Mensch und Tier	31
Der jahreszeitliche Rhythmus der natürlich gewachsenen Nahrungsmittel	39
Das grüne Blatt als Nahrungsgrundlage	49
II.	
Die Wandlung und Auswertung der Nahrung und ihr Einbau in unseren Körper	54
Der dreifach verschlungene Lebenskeim	90
III.	
Die Wirkstoffe in unserer Nahrung: „Die Vitamine“	97
Das Vitamin „A“, der Wachstumswirkstoff	101
Die Gruppe der „B“-Vitamine	106
Der Wirkstoff B1	107
Der Wirkstoff B2	110
Das Laktoflavin	112
Der Adermin oder der Epilepsie-Schutzstoff	114
Der Anämiefaktor	114
Der Wirkstoff C	122

Der Wirkstoff D	127
Das Wunder des Lebens	140
Der Wirkstoff E	150
Schlussbetrachtung	153
IV.	
Die körpereigenen Wirkstoffe: Die Hormone	158
Die Keimdrüsen	162
Die Zirbeldrüse	164
Die Hypophyse	165
Die Schilddrüsen	166
Die Thymusdrüse	168
V.	
Die Kalorien-Theorie	169
Die uns heute erkennbaren Wege der Lebenserhaltung und Kraftentfaltung	175
Die Aufgabe der Zuckerstoffe im Lebensablauf	179
Die Verwertung der Öle und Fette	184
Die Wirkung der tierischen Eiweißstoffe im Körper	189
Zweites Buch:	
Ernährungskrankheiten	200
Einleitung	200
I.	
Krankheiten, die aus Brot- und Getreidenahrung entstehen	202
Folgen aus der chemischen Behandlung von Getreide und Mehl	215
II.	
Krankheiten durch Genuss von Fleisch und anderen vom Tier stammenden Erzeugnissen	222
Die Milch und ihre Schadenswirkung	247
Ist Kuhmilch Säuglingsnahrung für junge Menschenkinder?	254
IIa.	
Die schädliche Wirkung der Fleisch-, Wurst- und Fischwaren	257
Die Milch als Ware	262

Der Käse	267
Die Eier	270
Fischfleisch und Fischkonserven	272
Was ist Essig?	275
III.	
Die Öl- und Fettstoffe	280
Ihre schädliche Wirkung bei künstlicher Verarbeitung	280
IV.	
Die Entstehung der Mineralstoff-Mangelkrankheiten durch das Kochen der Obst- und Gemüsenahrung	301
Obstkonserven	319
Marmelade	323
Fruchtsäfte	325
Gemüseanbau	328
Gemüsekonserven	335
V.	
Süßmittel, Kochsalz, Gewürze und Genussmittelgifte	341
Fabrikzucker	341
Kunsthonig	350
Süßstoff	351
Kochsalz	351
Pfeffer gewürze	356
Kaffee, Tee, Kakao	358
Wein, Bier, Schnaps und Liköre	363
Tabak	367
Drittes Buch: 375	
Die ethisch-religiöse Begründung der Naturkost	
Einleitung	375
I.	
Die Schöpfung	380
Im Anfang schuf Gott die Himmel und die Erde	380
Das Hagallzeichen	383
Die sieben Schöpfungstage	387

Der Sündenfall und seine Folgen	402
Die drei Bäume im Garten Eden	406
Die Flamme des kreisenden Schwertes: Der Teufelskreis	419
Das Entwicklungsgesetz der Kulturvölker	421
Der Brudermord und seine Folgen	424
Das Kainszeichen	427
II.	
Unsere Nahrung aus dem Garten	433
Wildkräuter und Frühjahrsgemüse	434
Gartengemüse	441
Sommer- und Herbstgemüse	443
Wurzel- und Knollengemüse	448
Küchen- und Gewürzkräuter	455
Zwiebelgewächse	462
Gemüsefrüchte	464
Hülsenfrüchte	464
Baumfrüchte und Beerenobst	464
Südfrüchte	469
Das Schalenobst: Die Nüsse	470
Ölfrüchte und Ölsaaten	473
Getreide	477
Tabellen	478
III.	
Speisenzubereitung	484
Einfache Gerichte	487
Einfache Gemüsegerichte	491
Gemischte Gerichte für Frühjahr und Sommer	492
Gemüsegerichte für Sommer und Herbst	496
Gemüsegerichte für den Winter	503
Hülsenfruchtgerichte	505
Früchte und Fruchtgerichte	506
Leinsaatmehlzubereitungen	508
Winterfruchtgerichte	510
Getreidezubereitungen	511
Fruchtbrot und Kuchen	516

Torten	517
Gesundes Naschwerk für große und kleine Kinder	520
Tunken für Gemüse- und Obstgerichte	522
Nussbutter und Nussbelag	524
Vorspeisen	528
Nachtischspeisen	529
Getränke	531
Wochenspeiseplan für Frühjahr und Frühsommer	533
Wochenspeiseplan für Sommer und Herbst	535
Wochenspeiseplan für die Wintermonate	538
Der Nahrungswert der Nüsse	542
IV.	
Ernährung bei krankhaften Zuständen	546
Lungenleiden	547
Anämie	549
Epilepsie	551
Fettsucht und Zuckerkrankheit	552
Nierenleiden	553
Krebsleiden	555
Magenentzündung, Geschwüre im Magen und Zwölffingerdarm	557
Zahnzerstörer	560
Schlussbetrachtung	561
IVa.	
Natürliche Heilmaßnahmen	563
Fasten	563
Wasserheilkunde	568
Massage	569
Licht und Luft	570
Gesunder Schlaf	573
V.	
Der natürliche Anbau unserer Nahrung	577
Literatur-Nachweis	594





Vorwort

Aus der Not der Zeit geboren, in der die verängstigte Menschheit nicht ein und aus weiß vor den Gefahren, die drohende Kriege heraufbeschwören, übergebe ich im Folgenden dieses Buch der Öffentlichkeit. Es greift mit unbarmherziger Offenheit die Grundlagen der landesüblichen, Jahrtausende alten Ernährungsgrundlagen der Menschheit an. Es weist mit absoluter Wahrhaftigkeit und unbeugsamer Gewissenhaftigkeit nach, dass alles, was die Menschen bisher als Nahrungs- oder Lebensmittel kochten, bucken und brieten und zu dem Zweck erzeugten, unrichtig ist und gegen die Naturgesetze der natürlichen Erhaltung des Lebens verstößt. Es zeigt die Folgen der Ernährungssunden auf, die wir als Krankheiten und Gebrechen bisher wie ein unabwendbares Schicksal auf uns nahmen, ohne uns über die wirklichen und leicht zu vermeidenden Ursachen klar zu werden.

Das Buch zeigt, was urgesetzlich als Nahrung für den Menschen bestimmt war und wie die Nahrung, in einfachster Weise vorbereitet, so gegessen werden muss, wie sie gewachsen ist. Nur dann wird die verloren gegangene Gesundheit wieder hergestellt und Rückfälle in Krankheiten und Gebrechen werden vermieden. Mit der Änderung der Ernährungsgrundlagen der Menschheit Hand in Hand wird eine Änderung der Nahrungserzeugung einhergehen müssen. Durch diese wird das ganze gewohnte Wirtschafts- und Erwerbsleben mit allen sozialen Ungereimtheiten und politischen Wahnvorstellungen von Kriegen und Kriegsgeschrei aus den Angeln gehoben und der Friede der Menschen in Harmonie mit Gott und der Welt wiederhergestellt.

Das Buch wird im ersten Augenblick des Lebens vielleicht Widerspruch erregen und sein Inhalt von allen angegriffen und verhöhnt werden, die sich dadurch in ihrer Ehre in ihrem Erwerbs-

leben getroffen fühlen. Wer aber ruhig und sachlich gewillt ist, die Wahrheit in sich aufzunehmen und in sein eigenes Leben umzusetzen, der wird bald erkennen und an seinem eigenen Leib erfahren, warum uns nur die Wahrheit frei machen kann von den Fesseln körperlicher und geistiger Verelendung und von der Versklavung unseres Geistes- und Seelenlebens durch Laster und Süchte.

Die Vorläufer dieses Buches waren unter anderem die Arbeiten und Schriften der Lebens- und Ernährungsreformer Adolf Just, Arnold Ehret, Louis Kuhne, Dr. Georg Drews, Ferd. Jezek und die vielen Vorkämpfer einer natürlichen Heil- und Lebensweise. Das Buch von Georg Drews, Chicago, „Unfired Food und Trophotherapy“ gab den letzten Anstoß und die praktische Grundlage, nach der die Speisenzubereitungen ausgearbeitet wurden. Noch wichtiger aber waren die von mir zwischen den Kriegen herausgegebenen Bücher „Die natürliche Ernährung“, „Die Jungmühle, das Bad der Blutwäsche“ und die Monatshefte „Lichtheilgrüße“. Diese halfen die sich ständig mehrenden Erkenntnisse zu klären. Sie wurden in dem vorliegenden Buch zusammengefasst.

Die Drucklegung des Buches ist mir zusammen mit meiner Frau nur unter schweren persönlichen Opfern und vielen Mühen möglich gewesen. Es bedurfte mehr als 40-jährigen Studiums und emsiger Forschungsarbeit mit vielen Versuchen am eigenen Körper und ebenso länger Ernährung von rein pflanzlicher Nahrung nach den Grundgedanken der natürlichen Ernährungsgesetze, um die Herausgabe dieses Buches zu ermöglichen. Diese wäre trotzdem unterblieben, wenn mir nicht in den schweren Übergangs- und Krisenzeiten nach dem Krieg ein ständig wachsender Freundeskreis den Wiederaufbau meines Versandgeschäftes ermöglicht hätte. So wurde denn trotz aller Widerstände die endgültige Niederschrift, Drucklegung und Herausgabe des Werkes erarbeitet.

Möge es den Menschen, die guten Willens sind,
zum Segen gereichen.

Ahrensburg in Holstein,
Weihnachten 1952.

Walter Sommer