

# Gesundheit und Ausscheidung

En Willweber

Ohtemae Women's University

## Einleitung

Das Wort Gesundheit ist in aller Munde. Es ist im allgemeinen Sprachgebrauch zu einem bestimmten und selbständigen Begriff geworden. Dem war nicht immer so. Vor noch nicht allzulanger Zeit war es ein Fachausdruck und in seinem Gebrauch fast immer mit dem Gegenpol Krankheit verbunden. Heute versteht ein Jeder, dem man erklärt, dass es für die Gesundheit sei, Knoblauch, Ginseng, Shiitake (*Cortinellus Shiitake*), Aloe, Ume (*Prunus Mume*) zu essen ; diverse Kräutertees zu trinken, Gesundheitskur zu machen, Gesundheitdiät einzuhalten usw. um was es sich handelt.

Sei es nun Knoblauch, Ginseng oder all die unterschiedlichen Nahrungsmittel, welche wir unserem Körper zuführen, um ihn in den Zustand bester Gesundheit zu erhalten, werden sie dieses Ziel erreichen? Ob dies wohl den Tatsachen entspricht?

Wenn solche guten, ihrer Beschaffenheit nach gesunden Nahrungsmittel dem Körper zugeführt werden, werden sie auch wie theoretisch, biochemisch erwartet, und damit gerechnet, zersetzt absorbiert, zusammengesetzt, wieder zersetzt und aus dem Körper ausgeschieden?

Im allgemeinen überlässt man diesen Prozess der normalen Körperfunktion, ohne sich viel des weiteren darum zu kümmern. Es sei denn, irgendwelche Beschwerden und konsequenter Weise Klagen machen sich hörbar. Diejenigen, welche gute Medikamente, Gesungheitsmittel, und Nahrungsmittel verordnen und empfehlen, übernehmen keinerlei Verantwortung für eine Kontrolle über deren Reaktionen bis zur effektiven Ausscheidung.

Falls irgendein Zwischenprodukt im Laufe des Ausscheidungsprozesses durch eine Umgebungsbedingung im Körper anlauft, und der Stoff sich in einen körperefeindlichen verwandelt, dann trägt der Patient die Schuld. Da wird erklärt : Angeboren, ungesundes Leben, Vernachlässigung der Gesundheit, ungesunde Umgebung etc.. Der Patient hat auf sich selber aufzupassen.

## Gesundheit und Ausscheidung

Heute werden immer wieder neue, bösartige Krankheiten entdeckt und als unheilbar betrachtet, weil man noch keine Therapie-Methode entwickeln konnte. Die Mehrzahl dieser Fälle sind durch Viren induzierte Krankheiten.

Die Meinungen über die Ursache des Krebs, dessen prozentuale Todesrate in Japan 1982 den höchsten Stand erreichte, neigen jetzt zur Virus-Induktions-Theorie. Bei Brustkrebs der Ratte sowohl bei einer Art Leukämie des Menschen hat man den Virus als Erreger positiv festgestellt. Über die sich daraus ergebenden Probleme möchte der Verfasser in Verbindung mit dem Problem der Ausscheidung vom Standpunkt der Biologie aus zu einem Neuüberdenken anregen.

Dass die drei wesentlichsten Elemente der Nährstoffe Kohlenhydrat, Lipid und Eiweiss sind, ist noch gültig. Es wurde gesagt und gelehrt, dass diese drei fundamentalen Nährstoffe zur Erhaltung der Gesundheit und Lebensfähigkeit dem Körper zugeführt werden müssen. Und die benötigte Menge wird nach dem Kalorienwert der jeweiligen Nährstoffe berechnet. Dann wurden Vitamine, Hormone und Mineralien gefunden, welche als Kalorienquelle keinerlei Wert haben, aber deren Mangel verschiedene Krankheiten hervorrufen. Später verursachte die Forschung über die fermentierten Lebensmittel und deren katalytische Funktion einen grossen Fortschritt. Und mit ihm zog die Existenz der Enzyme die Aufmerksamkeit der Forschung auf sich. Die Enzyme, welche zuerst entdeckt wurden, waren die Verdauungsenzyme. Die Namen Diastase oder Pepsin sind lebendiger Sprachbesitz geworden. Und dass das Enzym ein Hilfsmedium der Verdauung ist, gehört auch heute bereits zum guten Allgemeinwissen.

Durch den Fortschritt in der Biochemie ist es klar erkannt worden, dass für alle biochemischen Reaktionen, nicht nur bei dem Menschen, sondern auch allen Lebewesen die katalytische Wirkung der Enzyme notwendig ist.

Die Information der Genetik lautet heute: "Ein Gen ein Enzym Hypothese". Das Gen gibt den Befehl, welches Enzym im Körper zusammengesetzt werden soll.

Durch die katalysatorische Wirkung des zusammengesetzten Enzyms entstehen vielfältige Charaktererscheinungen, z. B. braune oder blaue Augen, schwarze oder blonde Haare, Hautfarben, Geschmacksneigungen, Veranlagungen, usw..

Da das Enzym selbst ein Katalysator ist, braucht nur eine kleine Menge vorhanden zu sein, und der Reaktionsprozess vollzieht sich in der Normaltemperatur des Lebewesens. Wollte man experimentell diese Enzym-Reaktionen im Labor erzeugen, müsste man äusserst starke Alkalien oder Säuren unter extrem hohen Tempe-

raturen ins Spiel bringen.

Die Enzyme sind in sechs Gruppen nach einem internationalen Nummerierungsabkommen von Nr. 1 bis Nr. 6, je nach dem Reaktionstyp klassifiziert.

**Tabelle 1. Systematische Klassifikation nach dem Reaktionstyp der Enzyme**

Uutern. System Nr.	Name des Enzyms
1	Oxyreduktase
2	Transferrase
3	Hydrolase
4	Lyase
5	Isomerase
6	Lygase

Was ist Enzym? Enzym ist ein Eiweiss. Aber nicht vergleichbar mit dem in Eiern und Fleisch vorhandenen Eiweiss. Es unterscheidet sich fundamentell vom tierischen und vegetabilen Eiweiss durch seine ihm eigene katalysierende Fähigkeit. Die spezifisch katalysierende Wirkung zeigt sich z. B. bei Amylase auf Stärke, Lipase auf Fette, oder Pepsin auf Eiweiss.

Eiweiss besteht aus einer von verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzten Kette (Peptidverbindung). An diese diversen Aminosäuren sind häufig verschiedene Molekulargruppen oder Metallmoleküle angeschlossen. Falls die Molekulargruppe aus Vitamin oder Metall besteht, ist die Verbindung in der reversiblen Dissoziationsbalance mal verbunden oder mal dissoziiert, je nach seiner Umgebung. Solche Anhängsel bezeichnet man als Coenzym. Daher sind manche Vitamine auch mit ihrem Coenzym- oder Enzymnamen bekannt.

**Tabelle 2. Die wichtigen Vitamine und deren Coenzym(Enzym)-Name**

Vitaminname	Substanzname	Coenzym (Enzym)-Name
A <sub>1</sub>	Axerophtol	unbekannt
B <sub>1</sub>	Thiamin	TPP (Carboxylase)
B <sub>2</sub>	Riboflavin	FMN, FAD (Flavin-Enzyme) (Dehydrogenase)
B <sub>3</sub>	Nicotinsäureamid Pantothensäure	DPN, TPN (Pyridin Enzyme) (Dehydrogenase) Coenzym-A (Transferase)
C	Ascorbinsäure	Oxyreduktase
D	Calciferol	unbekannt
E	Tocopherol	Elektronentransferrase
H	Biotin	Biotinenzym

## Gesundheit und Ausscheidung

Unter den Metallen sind als Coenzym z. B. Eisen, Mangan, Magnesium, Molybden, Kupfer, Zink etc. bekannt. Und es werden immer weitere Vitamine und Metalle als Coenzym erkannt und nachgewiesen.

Wenn die Frage gestellt wird, warum frisches Gemüse und Obst als Nahrungsmittel der Gesundheit dienen, lautet die Antwort: "Weil es reichlich Vitamine und Mineralien enthält." Aber, da die Forschung über das Wesen und Wirkung der Enzyme unaufhaltsam weitergeht, wird die obige Antwort einer Änderung unterworfen müssen, nämlich: "Weil da viel Enzyme enthalten sind."

Die Anzahl der im Menschenkörper vorhandenen, aktiven Enzymarten sind mehr als 1000. Unter diesen befinden sich 200 bis 300 Sorten, deren biochemische Reaktion bekannt ist. Und die Zahl dieser erkannten und bekannten Enzymsorten wird sich in der Zukunft unaufhaltsam steigen. Alle diese Enzyme gehören zu einer der oben angegebenen Klassifikationsgruppen von 1-6, je nach ihrem katalytischen Reaktionsvermögen.

Die Enzymreaktion ist die Katalysierung einer zersetzenden oder verbindenden Reaktion. Wenn man z. B. die diversen Zyklusreaktionen des Metabolismus wie Tricarbonsäure-, Calvin-, Ornithin-, oder Cori-Cyclus, oder Glycolyse-Prozess beobachtet, wie der Stoff A sich in Stoff B und dieser sich in den Stoff C usw. verändern, sind bei jedem dieser Reaktionen bestimmte Enzyme aktiv. Jede chemische Reaktion verläuft durch die Katalyse eines spezifischen Enzyms.

Wenn bei dem Ablauf des metabolischen Prozesses irgendein Enzym mangelhaft vorhanden ist oder ganz fehlt, wird die Reaktion an dieser Stelle blockiert, und es akkumuliert sich dort ein Zwischenprodukt. Die Mehrzahl dieser Zwischenprodukte sind von Körperunfreundlicher Natur, greifen sogar Zellen an und bilden die Ursache von Entzündungen und Nervenreizungen.

Wenn man feststellen könnte, welches von den Enzymen seine Funktion nicht erfüllt oder gar fehlt und wenn man nun dem Körper das benötigte Enzym zuführen könnte, würde die Blockierung sofort gelöst und der Körper käme in seine normale, gesunde Verfassung zurück. Aber noch immer ist es schwer das fehlende Enzym zu identifizieren.

Hat man zu viel gegessen und stellen sich Verdauungsbeschwerden ein, so greift man zur Hilfe nach Diastase, um den Magen zu erleichtern. Diastase hilft der Stärke im ersten Schritt des Zersetzungsprozesses. Aber es ist fraglich, ob immer die komplette Enzymreihe, welche für den gesamten Ablauf des Zersetzungsprozesses

benötigt wird, auch tatsächlich vorhanden ist. Um diesen Unsicherheitsfaktor zu eliminieren, wäre es weitauf vernünftiger, einen Enzymekomplex einzunehmen, welcher die komplette Reihe bekannter, inklusive unbekannter, Enzyme beinhaltet und benötigt werden, um den Zersetzungsprozess bis zu seinem Endprodukt Kohlenstoffdioxid und Wasser reibungslos durchzuführen. Ein solcher Enzymekomplex unterstützt die im Körper vorhandenen, eventuell geschwächten Enzyme in ihrer Aufgabe und löst die Blockierung im Zusammen- und Zersetzungsprozess auf. Enzyme, welche nicht benötigt wurden, werden durchschnittlich innerhalb von acht Stunden aus dem Körper ausgeschieden.

In letzter Zeit werden auf dem Markt Enzym-Präparate vielseitiger Art angeboten. Mit der obigen Erklärung sollte man dieselben beurteilen können, um das günstigste Präparat auszuwählen.

Der Verfasser will im Folgenden die charakteristischsten Seiten des Enzyms darstellen.

### **1. Ausgangsmaterial der Enzympräparate**

Als Material für die Gewinnung von Enzymen sollen so vielseitig als möglich, diverse essbare Vegetabilien (Kräuter, Gemüse, Früchte, Samen, Meeresalgen, usw.) verwendet werden. Nach der bisherigen, allgemein angewandten Methode der Enzymologie stellte man aus tierischen Innenorganen mit Wasser einen Extrakt her. Die in diesem Extrakt enthaltenen Enzyme gewann und gewinnt man noch durch Fällen mit Alkohol. Die Enzymarten, welche man aus tierischen Organen gewinnen kann, sind äusserst limitiert, ausserdem haben dieselben letzten Endes ihren Ursprung aus Pflanzen. Daher ist es zweckmässiger, Enzyme auf dem direkten Weg aus den Pflanzen zu gewinnen.

### **2. Voraussetzung für die Enzymgewinnung**

Erste Bedingung ist das Vorhandensein eines von Chemikalien freien, naturreinen Wassers. Die Luft muss absolut frei von jeglicher industrieller Pollution sein. Der Ackerboden zum Anbau der Pflanzen für die Enzymgewinnung darf nicht in Berührung kommen mit irgendwelcher Art von Kunstdünger. Für den Bau der Gebäude und Produktionsanlagen dürfen keine synthetischen Baumaterialien (z. B. Plastik und sonstige Kunststoffe) in Anwendung gebracht werden.

### **3. Behälter für das Enzym**

Wenn das Enzym-Präparat in Flüssigkeitsform hergestellt wird, ist die Glasflasche der geeignetste Aufbewahrungsbehälter. Da das Enzym im Körper in wäs-

seriger Umgebung (Zytoplasm, Körperfluidum) seine Wirkung ausübt, ist die flüssige Präparatform die geeignetste. In der Umgebung von einer geeigneten Säuerlichkeit (z. B. pH=2-3) und von Naturzucker (z. B. Naturglucose-Lösung von 40-50 %) erhält sich das Enzym seine Aktivität über viele Jahre. Ja, durch langes Aufbewahren reifen die Enzyme, und ihre Aktivität steigert sich beträchtlich. Diese Tatsache kann man heute noch bei den Lebensmitteln, deren Preservierungsmethoden uns von unseren Vorfahren mit ihrem noch gesunden Naturwissen übermittelt worden sind und die nicht die geringste Ahnung von Enzymen hatten, erkennen. Es sind z. B. die eingesalzten Pflaumen (*Prunus Mume*). Je länger sie in diesem Zustand aufbewahrt werden, umso besser schmecken sie und wirken auch intensiver im Heilungsprozess gewisser Krankheiten. Sie werden also wertvoller für die Erhaltung der Gesundheit. Das mit Salz und Reiskleie eingelegte Gemüse schmeckt reifer und besser, je älter diese Mischung wird. Die Enzyme der Reiskleie werden durch Salz fixiert, und ihre Aktivität steigert sich. Im Honig sind die Enzyme aus den Blüten mit Zucker (Glucose und Fructose) fixiert. Falls Honig in der Aufbewahrung verderbt, ist ihm ein Fremdstoff absichtlich beigemischt worden. Die im Salz, Zucker oder Essig eingemachten Gemüse, Früchte und Meerespflanzen sollten damit vor Fäulnis geschützt werden, aber ihre Bedeutung wird wesentlich erhöht, dass dadurch die Enzyme fixiert werden.

#### 4. Es gibt keine schädlichen Enzyme

Es wurde einmal berichtet, dass einer Hausfrau die Hände aufgerauht wurden durch die Verwendung eines Waschmittels, welchem ein Enzym zugemischt worden war. Dies ist möglicherweise passiert, da nur eine einzige Sorte Enzym verwendet wurde, falls wirklich das Enzym schuldig gewesen sein sollte. Denn das Enzym hatte nur eine chemische Reaktion katalysiert, damit das Produkt nicht weiter zersetzt werden konnte, und dort blockiert sich die Akkumulation. Natürlicherweise katalysiert ein Enzymkomplex in einer Reihe wie eine Kette bis zum Endprodukt.

#### 5. Dosis

In der Anwendung des Enzyms gibt es keine bestimmte Dosis. Natürlich beschränkt sich die Menge nach der Aufnahmefähigkeit des Magens. Enzym kann keine negative schädliche Nebenwirkung erzeugen. Es kann eine sogenannte Enzym-Reaktion auftreten mit Erscheinungen wie Durchfall, Erbrechen, Ausschläge oder Übelkeit als Zeichen einer gründlichen Reinigungsaktion von vorübergehender Natur.

Es bedeutet, dass die Blockierung des Zersetzungs- und Umwandlungsprozesses aufgehoben worden ist, und das körperfeindliche Zwischenprodukt zur Ausscheidung gebracht wird. Genauer gesagt, der Beweis, dass die Enzym-Reaktion den Heilungsprozess eingeleitet hat.

#### **6. Enzyme diagnostizieren**

Eine kranke Stelle oder eine Krankheit, welche mit den Mitteln und Methoden der heutigen Medizinischen Untersuchung nicht festzustellen oder zu finden ist, wird von den Enzymen im Blut über den Blutkreislauf erreicht. Die Störung im metabolischen Prozess wird behoben.

#### **7. Enzyme schliessen keine Kompromisse mit uns**

Wenn man den Alkoholgenuss schlecht lassen kann, nimmt man zum Schutz der in Mitleidenschaft gezogenen Innenorgane Enzyme ein. Wird aber der Übermäßige Alkoholgenuss beibehalten, dann können die Enzyme diese Aufgabe nicht bewältigen. Mit anderen Worten, wenn das Enzym nicht mehr helfen kann, liegt es nicht am Enzym, sondern der Mensch muss sich korrigieren. Das Enzym ist die Natur selbst und reagiert nach deren strengen Gesetzen.

Die Mehrzahl der im Markt befindlichen Enzympräparate sind Trockenpräparate in Tablettenform. Das Trockenverfahren senkt die Aktivitätskraft des Enzyms, aber trotzdem sind diese Präparate noch wirkungsvoll und zweckdienlich, besonders für den Verdauungsprozess.

Die Enzyme der Lebewesen erhalten sich ihre Lebensfähigkeit auch ausserhalb des lebenden Körpers innerhalb einer für Enzyme freundlichen Umgebung. Sie leben sich wandelnd, angepasst den Änderungen, die die vier Jahreszeiten mit sich bringen.

Unsere allgemeine Auffassung von der Wichtigkeit einer balancierten Nahrungsaufnahme (Essgewohnheiten) muss sich wesentlich ändern, wenn sie von Wesen und Aktivität der Enzyme aus betrachtet wird. Allgemeine Begriffe über eine balancierte Ernährungsweise sind z. B. Mengenverhältnis zwischen Fleisch und Gemüse 1 : 3 zu halten oder das verschiedenfarbige Gemüse zu essen, z. B. Möhren, Kürbisse, Tomaten als das rote, Spinat, Salat und sonstige Blättergemüse als das grüne und Rettich, Weisskohl, Rüben, Blumenkohl und Zwiebeln als das weisse Gemüse.

## Gesundheit und Ausscheidung

Nachdem nun aber weitverbreitet die Kultivierung von Frischgemüsen vom freien Land, wo es natürlichen Wachstumsgesetzen unterworfen war, in die gläsernen Gewächshäuser übersiedelte, werden nicht immer, worauf es aber ankommt, die der jeweiligen Jahreszeit entsprechenden Enzyme gegessen. Wenn man im Winter Tomaten, Gurken, Kopfsalat, Paprika etc. zu einer Mahlzeit zusammenstellt, ist es ein Irrglaube, in solcher Weise behaupten zu wollen, man hätte damit eine Gesundheitsmahlzeit eingenommen.

In den folgenden drei Abschnitten möchte der Verfasser auf das Problem der Balance in der Ernährung näher eingehen.

### **Balance 1**

Man soll essen, was in der jeweiligen Jahreszeit und in der Gegend, in welcher man lebt, geerntet wird. Ein jeder wird sagen: "Selbstverständlichkeit" mit der Begründung, dass das Produkt frisch und in diesem Zustand mit einem hohen Gehalt an Vitzminen und Mineralien ist. Aber, kann man dies mit so selbstverständlicher Sicherheit sagen, angesichts der Tatsache, dass ein sehr beträchtlicher Anteil des auf dem Markt angebotenen Frischgemüses aus der Glashauskultivierung stammt? Also, dass Sommergemüse auch im Winter frisch auf den Markt kommt?

Allgemein hört man die Klage, dass man die Freude am Jahreszeitenwechsel nicht mehr so intensiv erleben und geniessen kann. Diese Klage, so berechtigt sie ist, muss als sekundär betrachtet werden. Sehr viel ernster ist die problematische Frage: Warum produziert und gibt uns die Natur so grundverschiedene Gemüse und Früchte je nach der betreffenden Jahreszeit?

### **Winter**

Die langen hellen Tage des Sommers, ausgefüllt mit verbrauchender Aktivität, sind vorüber. Die Ernte ist eingebracht. Die langen Abende fordern zur Arbeitsruhe auf. Feriertage, Erntedankfest, Weihnachten, Neujahr, Feste bis tief in den Winter. Der Reichtum der Ernte regt den Appetit zum Essen an. Und Festspeisen, Winter Speisen usw. sind immer hochwertig in Kalorien wie Fleisch, Fett, Butter, Sahne etc... Durch diese Winternahrung wird das Körperwasser (normal leicht alkalisch  $pH=7.4-7.8$ ) säuerlich verändert. Die Schlacken dieser Nahrungsmittel akkumulieren sich im Körper und werden nicht ausgeschieden. Und dann kommt der Frühling. Und mit ihm das Osterfest. Der erste Ostertag, an dem sich die Familie zum gemeinsamen Essen zusammenfindet, heisst, "Gründonnerstag". Warum wohl? An diesem Tage ist der Genuss von Fleisch verboten. Nur das erste grüne Gemüse,

## Gesundheit und Ausscheidung

Brunnenkresse, Rapunzel, Feldsalat usw. kommen als ungekochte Speise als Hauptmahlzeit auf den Tisch.

Diesen jungen, kaum aus den Keimen entwickelten ersten Kräutern, teilweise noch unter dem Schnee gewachsen, wurde grosse Bedeutung zugemessen. Ersichtlich aus den uralten Überlieferungen des Volksmundes und allen Religionen. Die Religionsgründer waren nicht nur weise Männer der Philosophie, sondern auch mit ihren Ernährungsvorschriften, Tabus und eingebauten Fastenperioden ganz hervorragende Volkshygieniker.

Heute weiss die Enzymologie, dass diese ersten Frühjahrsgemüse gewisse Enzymgruppen enthalten, welche den durch die schwere Winterernährung ausser Balance geratenen Metabolismus wieder in Ordnung bringt. Nicht allein die Faser der Kräuter, sondern auch deren Bestandteile wirken integral und leiten eine Grossreinigung des Körpers ein. Nahrungsmittelreste und Zwischenprodukte eines unvollkommenen Zersetzungsprozesses werden durch die Enzyme dieser Kräuter zersetzt. Wenn die Zersetzung von Kohlenhydrat und Lipid in Kohlendioxid und Wasser, und Eiweiss in Harnstoff, Kohlendioxid und Wasser vor sich geht, erfolgt die Ausscheidung am harmlosesten.

Unter den Heilkräutern, welche ätherisches Öl enthalten, befinden sich manche, denen Blutreinigungswirkung zugeschrieben werden kann. Aber die Wirkung ist und kann nicht so gründlich und intensiv sein als die der Enzyme. Die Reinigungsmethode des Darms durch Abführmittel (Abgesehen von ihrer Unzulänglichkeit), die jahrelang sich in den feinsten Fältchen und Winkeln des Darmes angesetzten Nahrungsreste nicht erreichen zu können, ist eine recht brutale.

Das Essen von faserischen Nahrungsmitteln, welches so warm vor Jahren empfohlen wurde und allgemeine Aufmerksamkeit erregte, ist unzweckmässig, da letztendlich der Darm nur rein mechanisch abgerieben wird, aber zu erhöhter Darmbewegung gezwungen ist.

Ein Waka (japanisches Gedicht) vom Tenno (Kaiser) *Kohkoh*, aus dem *Hyakunin-isshu* (den hundert Gedichten von den hundert Dichtern), erschien während seiner Regierungsperiode von 830–887, lautet :

Ich gehe auf das Feld im Frühlingsanfang,  
um für dich die grünen Kräuter zu pflücken.  
Da fallen die Schneeflocken auf meine Ärmel!

Wie aus diesem Gedicht ersichtlich ist, ist das junge grüne Gemüse im Frühling

## Gesundheit und Ausscheidung

von sehr grosser Bedeutung schon seit sehr alten Zeiten. Manche Frühlingskräuter wie z. B. Huflattich-Knospen (*Petasites japonica*), kamillensprösslinge (*Aster indica*), japanische Petersilie (*Cryptotaenia japonica*), Beifuss-Blütenknospen (*Artemisia indica*), Löwenzahn (*Taraxacum platycarpum*), usw. enthalten Bitterstoffe. Es sind diese Bitterstoffe, welche sich mit den im Winter akkumulierten Schlacken verbinden und sie zur Ausscheidung bringen.

Das Klima Japans wechselt fast regelmässig in drei Monatsintervallen und bildet damit vier klar fühl- und erkennbare Jahreszeiten, Januar-März (Winter), April-Juni (Frühling), Juli-September (Sommer), und Oktober-Dezember (Herbst). Mit der weiten Verbreitung der Glashauszucht der wichtigsten Nahrungsmittel beklagt man nun allgemein, dass keine rechte Genussfreude an den Geschenken der Natur innerhalb der vier Jahreszeiten mehr aufkommen kann. Aber ernster als die oberflächliche Klage über den technischen Eingriff ins natürliche Wachstumsgeschehen ist es, wenn man das Problem vom Standpunkt des Wesens des Enzyms und des Virus aus betrachtet.

Die Enzyme zirkulieren durch das ganze Jahr, sich verändernd und angepasst an den Wechsel der Jahreszeiten. Im Winter verursachen sie die grosse Reinigung des Körpers durch die Zersetzung der Schlacken und deren Ausscheidung. Im Frühling werden Enzyme für den Aufbau neuen Lebens dem gesäuberten und verjüngten Körper zugeführt. Im Sommer fördern Enzyme die Harntreibung und die Transpiration. Durch sie wird die Ausscheidung von Viren und Schlacken bewirkt. Schweiß ist gleichzeitig auch ein Schutz als eine Körpertemperaturkontrolle gegen die Erschöpfung des Körpers durch die Sommersonnenhitze. Im Herbst werden durch die Appetit anregenden Speisen mit hohem Kaloriengehalt die Widerstandskräfte gegen die Winterkälte aufgebaut.

### **Frühling**

Wenn die Sommer-Tagundnachtgleiche sich nähert und die Sonne anfängt intensiv zu scheinen, verliert das grüne Gemüse seine saftigen Blätter und verwandelt sie in einen saftlosen, faserischen Zustand. Selbst der grüne Lauch verliert seinen Saft und wird holzig. Man ist überrascht von der vollkommenen Andersartigkeit und der Unterschiedlichkeit in den Sorten selbst zwischen Frühjahrs- und Wintergemüsen. z. B. Huflattich, Bambussprössling, Schwarzwurzel (*Arctium lappa*), Erbsen, Erbsenschoten, Bohnen, grüne Bohnen, Saubohnen vom Trompetenbaum (*Vigna Catlang* var. *sinensis*), Kürbis, Sojabohnen, usw... Unter den Frühlingsgemüsesorten

## Gesundheit und Ausscheidung

spielen die Bohnen und Erbsenarten die wichtigste Rolle. Diese Hülsenfrüchte enthalten in sehr reichlicher Masse das Pflanzeneiweiss, das nötig zum Aufbau der Widerstandskräfte des Körpers gegenüber der Sommerhitze ist. Dieses Pflanzeneiweiss enthält aber auch, ausser der dafür nötigen Enzyme-Gruppe, einen hohen Anteil von Vitamin E. Vitamin E wird das Vitamin der Fortpflanzung genannt und ist bekannt als das Enzym der Elektronentransformation. Wichtig für das neue Leben und Wiederaufleben aus der langen Winterruhe. Um eine richtige Reaktion der Enzyme und deren Auswirkung erwarten zu können, muss der Körper durch einen Reinigungsprozess gegangen sein. Ist er sauber und Schlackenfrei, entnimmt er auch der einfachsten Nahrung die von ihm benötigten Stoffe auf, und die Ausscheidung geht normal vor sich.

### Sommer

Die Jahreszeit vom Juli-September. Zu seinem repräsentativen Gemüse gehören die diversen Melonen-Gewächse wie Gurken, Kürbisse, Wassermelonen, Netzmelonen und andere Kreuzungs und Züchtungsprodukte aus dieser Gemüsefamilie. Sie erscheinen auf dem Markt gemeinsam mit den Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika, etc..

Es ist das Melonengemüse, welches eine ausserordentliche Schweiss und Urintreibende Wirkung im Sommer ausübt. Körperunreinlichkeiten verschiedenster Art werden durch Schweiss als auch den Urin zur Ausscheidung gebracht, darunter auch die Viren.

Im Falle einer Erkältung liegt man warm zugedeckt im Bett und trinkt reichlich warme Getränke. Diese Methode gilt als die beste Kur, da es dabei zu intensiven Schweissausbrüchen kommt. Mit dem Schweiss zusammen werden die Erkältungsviren aus dem Körper ausgeschieden. Wenn der verschwitzte Schlafanzug und die Bettwäsche gewechselt werden müssen, sollen diese Wäschestücke und die gebrauchten Handtücher sofort im Wasser eingeweicht werden. Trocknen diese Sachen ungewaschen an der Luft, so fliegen die Viren in der Zimmerluft herum und bewirken neue Ansteckungen. Im Wasser entblößen sich die Viren, trennen sich von den wie einer Hülle sie umgebenden und verbundenen Eiweissmolekülen, Polysacchariden und Lipoiden. Und die entblösten und inaktiv gewordenen Viren als die übriggebliebenen Nukleinsäurekerne werden dann zusammen weggespült.

Jede ernstliche Erkältung ist begleitet mit einem schleimigen Auswurf. Dieser Schleimstoff besteht meistens aus Polysacchariden, die sich mit Schlacken und Viren verbunden haben. Die Menge dieser Speichel und Schleimabsonderungen sind

## Gesundheit und Ausscheidung

eine Indikation über den Grad der Unordnung, in welchen sich der Körper befindet. Nicht nur der Urin und Kot sind Elemente des stetigen Ausscheidungsprozesses, sondern auch der Schweiß, Schleim und Speichel. Ihre Eigenschaft, sich mit den Schlacken und Viren zu verbinden und sie dadurch zur Ausscheidung zu bringen, spielt eine äusserst wichtige Rolle. Es ist nicht nur eine Unart sondern eine Dummheit, auf die Strasse zu speien. Im getrockneten Zustand schwängern diese Ausscheidungen die Luft, werden wieder eingeatmet, und es kommt zu Neuansteckungen, die unter gegebenen Umständen epidemische Ausmasse annehmen können.

Im allgemeinen verringern sich die Körperkräfte im Sommer. Aber die Viren vermehren sich während dieser Periode. Gelingt es, diese Viren möglichst schnell zur Ausscheidung zu bringen, kann dem Körper sehr viel Kraft erhalten werden. Durch die diuretische Wirkung der Gurkengewächse auf den Ausscheidungsprozess werden auch die Nieren gereinigt.

Um Viren zu isolieren, verwendet man im Labor im allgemeinen das Säulenchromatogramm. Um nach dem Absaugen die Viren zu gewinnen, betropft man sie mit Salzsäure. Auf diese Weise wird die Cohesion der Viren aufgehoben. Im Sommer ist der mit Essig angesetzte Gurkensalat eine allgemein beliebte und erfrischende Speise. Diese Kombination hebt die Cohesion der Viren auf, hemmt auch deren Aktivität und bewirkt damit ihre Ausscheidung.

Die Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) wie Auberginen, Paprika, Tomaten etc. scheinen einen Wirkstoff zu enthalten, welcher die Aktivität des Virus stark einschränkt.

Gegen Ende des Sommers kommen frisch geerntete Feigen auf den Markt. Diese führen einen hohen Gehalt von Protease. Durch sie wird die durch die Sommerhitze geschwächte Verdauungskraft angeregt, akkumulierte Eiweiss-Schlacke zersetzt und ausgeschieden. Die kühlen Tage des Herbstes wirken nach der Sommerhitze belebend auf den Körper und damit auf seine Aktivität und auch den Appetit zum Essen. Frisches, grünes Gemüse ist reichlich vorhanden und kann zusammen mit Nahrungsmitteln von hohem Kaloriengehalt gegessen werden. Der Wechsel des frisch anfallenden Gemüses, welcher alle drei Monate vor sich geht, enthebt im Grunde der Hausfrau das Kopfzerbrechen: "Was koche ich heute?" Denn sie kann einer Klage begegnen mit: "Wenn du das heute nicht essen willst, musst du ein ganzes Jahr bis zur nächsten Saison warten!"

Es wird allgemein gesagt, dass die Ernährungsweise der Bauern eine relativ monotone ist, im Gegensatz zu den "verfeinerten" Essgewohnheiten der Stadtmen-

schen. Während der Bohnenerntezeit isst man eben nur in der Hauptsache Bohnen. Aber vom Gesichtspunkt des systematischen Zyklus der Enzyme aus betrachtet, haben die Bauern recht in ihrer Ernährungsweise.

Nur um dem Gaumen einen Gefallen zu tun, diese naturgebundene Ernährungsweise mit den ausserhalb ihrer natürlichen Wachstumsperioden im Glashaus gezüchteten Gemüse zu unterbrechen oder gar ablösen zu wollen, ist gesundheitsernährungstechnisch sinnlos. Aber nicht nur sinnlos allein, in ihr liegt auch eine ernst zu nehmende Gefahrquelle, nämlich der Virus.

Im Jahr 1967 arbeitete der Verfasser im Institut für Genetik an der Universität Tübingen an einem Forschungsauftrag des Prof. Dr. W. Seyffert. Das Thema war "Vererbung der weissen Blütenfarbe der Levkoje (*Matthiola incana*) nach biochemischer Untersuchung". Der Sommer in Deutschland ist kurz. Um den zehnten August herum wird es morgens und abends plötzlich kühl und die Sonne fängt an, schnell untergehende Herbstsonne zu werden. Um diese Zeit fängt die Blüte der Levkoje an sich zu verändern. Die schneeweisse Blüte entwickelt rosarote Streifen. Solche gestreifte Blumen sind zwar sehr hübsch, waren aber für meine Forschungsarbeit vollkommen unbrauchbar geworden. Die Streifen wurden verursacht durch Einwirkung von Viren.

Die Aktivität der Viren wird durch Temperaturen beeinflusst. Die Faktoren, welche die Aktivität der Viren anregen, sind ausser der Temperatur die Chemikalien, der Radialstrahl, das UV-Licht etc.. In der Glashauszüchtung arbeitet man mit chemischen Düngemitteln und mit chemischen Präparaten gegen Pflanzenschädlinge und Pflanzenkrankheiten. Die Temperatur im Glashaus wird gegenüber der unmittelbaren Umwelt manipuliert, der jeweiligen Zuchtpflanze angepasst.

Die Reaktion und die Veränderung des Virus, die durch eine komplizierte, unnatürliche Umwelt verursacht werden, ist noch nicht aufgeklärt worden. Selbst eine reine Isolierung ist nicht jedem möglich. Aber gerade deshalb sollte man die Naturvorgänge integral beobachten. Auch wenn es bis heute noch nicht möglich ist, einen lückenlosen Beweis anzutreten, sollte man die sehr nahe liegende Gefahr nicht aus den Augen verlieren.

Es gibt manche Gemüsesorten, bei denen nicht die Notwendigkeit besteht, sie je nach der Jahreszeit zu konsumieren; als z. B. die Samen und Getreide wie Sesam, Mohnsamen, Weizen, Gersten, Roggen, Hafer, Mais, Reis, Erbsen, Linsen, als die Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Rüben, Möhren, Sellerie, und als Früchte und Trockengemüse wie Pilze, Rosinen, Kakis, Datteln, Feigen, Pflaumen usw. Und nicht zuletzt die in Salz eingelegten Gemüsesorten, die durch diese Konservierungs-

methode nicht nur ihren vollen Nährwert behalten, sondern sich noch zusätzlich als wichtige Helfer gegen Krankheiten erwiesen haben.

In diesen eingelegten Gemüsen erhalten sich die Enzyme lebend und aktiv. Sie passen sich den Temperaturänderungen und der Umwelt des Jahreswechsels an, und damit ist diesem Gemüse die Aufbaukraft auch ausserhalb seiner Saison erhalten.

In Japan wird eine jede Mahlzeit abgeschlossen mit einem Nachtisch bestehend aus Reis vermischt mit grünem Tee, der ein alkalisches Genussmittel ist und kontrolliert die Beschaffenheit des Körperwassers, wenn es zum Säuerlichwerden geneigt ist. Die japanische Küche, arm an Fleisch und Fett, kann durch die im Salzgemüse enthaltenen und aktiven Enzyme ausbalanciert werden.

In Europa, wo in der Küche die Betonung auf Fleisch und Fett liegt, hat sich der Brauch entwickelt, die Mahlzeit mit einem Käse-Nachtisch zu beenden. "Käse schliesst den Magen!" Man tut es, ohne zu wissen, dass im Käse geeignete Enzymsorten enthalten sind, welche gegenüber Fleisch und Fett eine Balance im Sinne einer gesunden Mahlzeit herstellen.

## **Balance 2**

Zur täglichen Beköstigung sollten über zehn diverse Gemüse, Meeresalgen und Fische herangezogen werden. Man kann schon mehr als zehn diverse Sorten aufzählen, welche durch das ganze Jahr hindurch immer erhältlich sind. Es sind Rettich, Möhren, Rüben, deren Blätter, Kohlarten, Porree, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Sesam, Seealgen (*Turbinaria*, *Laminaria*, *Undaria*), Pilze, *Amorphophalus Konjac*, Bohnenkeimlinge, kleine Fische, getrockneter Bonitofisch, usw. Dazu fallen die verschiedenen frischen Gemüse der jeweiligen Jahreszeit an.

Der Bonitofisch wird während des Trockenprozesses einer Fermentierung unterworfen. Daher ist das Fleisch des Bonitos als Eiweissquelle so reich an Enzymen und daher ein gesundes Nahrungsmittel. Unter den diversen Aminosäurearten, welche das Eiweiss im Boniten aufbauen, befinden sich nur sehr wenige Sorten Aminosäuren, welche der DNA-Virus (Tumor-Virus) zum Aufbau seines Überzugeiweisses und zu seiner Vermehrung benötigt.

Aus den oben angeführten diversen Gemüsen und anderen Lebensmitteln lassen sich in reichhaltiger Variation Mahlzeiten unter Benutzung von Gewürzen, Saucen und Dressings je nach Belieben zusammenstellen. Das ist die Grundlage einer absolut gesunden Ernährung.

Der chinesische Kaiser "Butei" wünschte sich ein Unsterblichkeitsmittel. Und

## Gesundheit und Ausscheidung

nicht nur er, wir alle würden uns eins wünschen. Butei schickte nach allen Himmelsrichtungen seine Kundschafter aus in die weite Welt, um ein solches zu finden und ihm zu bringen. Aber um das Lebenselixier zu finden, braucht man nicht weit zu gehen. Es liegt in unserer greifbaren Nähe. Nur hat uns die moderne Industriegesellschaft so weit von der Natur entfernt, dass wir nicht mehr die Fingerzeige der Natur erkennen können. Wenn der Verfasser durch seinen Garten geht und sich bückt, um einiges Unkraut zu zupfen, dann kommt der Gedanke: "Dies da ist essbar und dort ist auch eins." Und so findet es seinen Weg in die Salatschüssel oder in die Gemüsesuppe. Wir werfen Pflanzen weg, die uns die Natur zum Essen anbietet, und kaufen Gemüse aus der Glashausproduktion, die von Chemikalien und Viren verseucht sind. Begehen wir nicht damit ein strafbare Handlung gegenüber der Natur? Als dem Verfasser dieser Gedanke kam, stand er für eine Weile ganz still da, als wäre er von einer Gottesrevelation betroffen. Bedeutet das Wort, "Gott ist Liebe", die Tatsache. Wir leben umhüllt und angesprochen von dem guten Willen der Natur: "Lebt! Lebt!" Also, wir leben nicht, sondern die Natur lässt uns leben. Die Worte im Gebet "Vater unser..." lauten: "Dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel also auch auf Erden!" Aber wenn man gegen Gotteswillen (Naturgesetze) unnatürliche, künstliche Nahrungsmittel in den Körper einführt, wie kann das Reich Gottes auf Erden sich verwirklichen?

### Balance 3

Die Pflanzen ihrer Gesamtheit soll gegessen werden. Nicht nur die Wurzel, Stengel und Blätter, sondern auch die Blüten, Früchte und Samen soll man essen. Aber bei der Tomate taugen die Stengel und Blätter nicht zum Essen. Man muss aus verschiedenen Sorten ein Gericht kombinieren.

Spinat mit Sesam (Wurzel, Stengel und Blätter von Spinat und den Samen von Sesam) ist ein japanisches traditionelles Gericht. Zum Tomatensalat gehören immer die Zwiebelscheiben und Petersilie (Frucht, Samen, Wurzel und Blätter). Das japanische Volk ist ein Augenvolk. Fast alle Kulturerscheinungen sind auf das Auge ausgerichtet. Alle anerkennenden Ausdrücke über die Geniessbarkeit eines Gerichtes kommen aus der Ansehensperspektive. Nach diesen Ausdrücken kann man erkennen, wie wichtig das äussere Aussehen eines Leckerbissens ist, um den Appetit anzuregen. Wenn man das vom Standpunkt des Enzyms aus betrachtet, ist es verständlich; ja wirklich, man könnte von einer Weisheit unserer Vorfahren sprechen. Aber der bisherige Begriff von Balance in der Ernährung muss geändert

werden, da sich die Glashauszüchtung heute so weitläufig entwickelt hat. Ob es richtig ist Tomaten, Gurken und Kopfsalat nicht nur im Sommer sondern durch das ganze Jahr zu essen? Die bisherige Theorie lautet: "Wichtig ist, die verschiedenfarbigen Gemüse für eine Mahlzeit zu kombinieren."

Obwohl man über das Wesen der Viren noch nicht erschöpfende Kenntnisse hat, sollten wir mit respektvoller Rücksicht über sie nachdenken. Denn zu unserem Leidwesen wissen wir, was Viren alles anstellen können. Ein Medikament oder Sterilisationsmittel, um Viren damit vernichten zu können, ist von der medizinischen Wissenschaft noch nicht entwickelt worden. Was man gegen Viren machen kann, wäre die Erhitzung, spezifische Zersetzung durch Enzyme oder Immunisation. Die Erhitzung ist für den lebenden Körper nicht möglich. Ein spezifisches Enzym ist noch nicht gefunden. Was jetzt möglich ist, ist nur die Immunotherapie. Und was man im täglichen Leben tun kann, ist nichts anderes als sich die Hände zu waschen und zu gurgeln. Der Virus besteht nicht aus einem Kern und Zytoplasma wie eine Bakterie. Der Virus ist ein Molekül mit dem Namen Nukleinsäure. Für ihn gibt es keinen Metabolismus, d. h. er ist keine lebende Erscheinung.

Der Virus ist viel kleiner als eine Bakterie (Bakterie ist grösser als 500  $m\mu$ , Virus 10–450  $m\mu$ ). Wenn Viren in der Luft fliegen, brauchen sie lange Zeit, um zum Boden zu sinken. Wir können es nicht vermeiden, die Viren einzusatmen. In jedem Tempel, zu welchem ein Hilfesuchender kommt, gibt es einen Brunnen, um sich dort vor dem Betreten des Tempels die Hände zu waschen und den Mund zu spülen. Diese nahezu kultische Handlung dient sicherlich nicht einem offensichtlichen Reinigungsprozess. Aber die Viren, die Moleküle, werden zumindest teilweise vom Wasser weggespült. Der Begriff "Unrein" der in primitiven als auch höheren Religionen eine grosse Rolle spielt, mag er nicht ein Hinweis auf eine mystische Gefahr sein?

Wenn auch die Viren in den Körper eindringen sollten, werden sie durch den Prozess des Metabolismus wieder ausgeschieden, falls der Körper sich in einem guten Gesundheitszustand befindet. Wenn der Körper aber eine ungesunde Stelle (Wunde, Geschwür, Entzündung oder Vereiterung) aufweist und der Virus seine Aktivität besitzt, verbindet sich der Virus sehr leicht an dieser kranken Stelle. Der Virus ist ein Stoff (Molekül), also kein Lebewesen. Und doch, im gewissen Sinne ist er ein Lebewesen, denn, wenn er in ein ihm entsprechendes Lebewesen hineinkommt und dort die ihm genehmen Voraussetzungen, wie Wunde, Geschwür, Entzündung, Vereiterung, Chemikalien, radioaktiven Strahl, Ultraviolettlicht,

Schlagquetschung usw. vorfindet, vermehrt er sich] als ein Lebewesen. Wenn man über den Virus nachdenkt, hört man eine warnende Stimme : "Richtig leben, richtig essen, und dadurch gesund bleiben."

Es wird gesagt, dass einseitiges Essen ungesund ist und man jedes Nahrungsmittel essen soll. Dies ist richtig, vorausgesetzt, dass die oben geschilderten Bedingungen über die drei Balancen dabei berücksichtigt werden. In der chinesischen Drogenkunde gibt es Rezepte (aus Kräutern, tierischen Heilmitteln, Mineralien). Keines dieser einzelnen Bestandteile des Rezeptes übt eine Heilwirkung auf die Krankheit aus. Aber, wenn alle zusammen mit Wasser gekocht und zubereitet werden, dann tritt eine Heilwirkung auf. Z. B. ein Rezept, *Kakkontoh* (Erkältungsmittel), besteht aus sieben Kräutern (*Cortex Cinnamomi*, *Radix Liquiritae*, *Rhizoma Zingiberis*, *Ephedra vulgaris*, *Paeonia suffruticosa*, *Zizyphus vulgaris*, *Pueraria triloba*). Obwohl der einzelne Bestandteil dieses Rezeptes keine Wirkung auf eine Senkung des Fiebers ausübt, so wirkt die ganze Rezeptmischung auf Erkältungsfieber, hohen Blutdruck, Versteifung der Schultermuskeln usw.. Das Rezept, *Makyoyokukanto* (Schmerzlinderungsmittel), besteht aus *Ephedra vulgaris*, *Samen armeniacae*, *Coix Lacryma-Jobi* var. *Fruentacae*. Keines dieser Einzelbestandteile hat eine narkotische Wirkung, aber gemeinsam wirkt es gegen Rheuma und Gelenkschmerzen von Grippe. An einer analytischen Erklärung wird gearbeitet. Aber diese integrale Wirkung wird nicht von der chinesischen Drogenkunde erwartet. Sie muss es auch bei unserer täglichen Ernährung geben, obwohl noch niemand auf diesen Gedanken gekommen ist, da es noch nicht beweisbar ist.

Die drei wichtigsten Nährstoffe (Kohlenhydrat, Fett und Eiweiss), Vitamine, Mineralien sind gefunden. Die Forschung geht immer in die Richtung zu analysieren. Aber der Mechanismus der integralen Wechselwirkung oder multiplizierenden Wirkungen ist noch nicht erforscht. Immerhin bemühen wir uns, die Weisheit unserer Vorfahren zu übernehmen und unsere Gesundheit zu erhalten. Auch über die Bedeutung der Balance in unserer Ernährung muss integral nachgedacht werden, ohne die oben beschriebene fundamentelle Wirkung zu vergessen. Der Fortschritt der Wissenschaft wurde begonnen mit der Klassifizierung und ist immer weiter in die Richtung der Analyse gerannt. Man sollte da mal stehen bleiben, zurückschauen und die einzelnen Resultate der Analysen zusammenbringen und sich nicht in dem Labyrinth, einer Analyse der Analyse wegen, zu verirren.

## Zusammenfassung

Wenn man die Gesundheitspraktiken aus dem Gesichtswinkel der Enzyme und des Virus betrachtet und überdenkt, wurden einige Punkte gefunden, die in Bezug auf Ernährungsbalance und auch sonstige Art und Weise der Ernährung anders als die bisherige Medizin und Diätetik begriffen werden sollen. Es wird heute durch Arzneimittel oder Nahrung für die Therapie, Krankheitsvorbeugung und sonstige Gesundheitspflege viel getan, derartige Sachen in den Körper einzuführen. Über eine dem modernen Wissen entsprechende Ausscheidungsmethode der Krankheitsstoffe hat man noch nicht viel nachgedacht. Gereinigt werden müssen der Verdauungstrakt, die lebenswichtigen Innenorgane, Muskeln, Blut und das Körperwasser, etc. . Zu diesem Zweck gibt es im allgemeinen nur das Abführmittel, die Fastenkur oder Blutreinigende Drogen auf chinesischem Rezept. Im Vergleich damit arbeiten die Enzyme mit ihrer Zersetzung körperfremder Substanzen und deren Ausscheidung viel besser.

Über den Virus wird gesagt, dass er die Ursache der heute unheilbaren oder unerklärlichen Krankheiten ist. Aber die Kenntnisse über den Virus selbst sind noch sehr lückenhaft. Als Dr. Robert Koch die Tuberkelbazillen entdeckt hatte, glaubten ihm die Leute nicht. Heute sind die meisten vom Bazillus induzierten Krankheiten heilbar. Aber sehr viele Krankheiten, die durch Viren verursacht werden, sind schwer heilbar. Insbesondere die Krankheiten deren Erreger der DNA-Virus (Bacteriophagen oder Tumor-Virus) ist, sind äusserst schwer zu heilen. Es gibt kein Sterilisationsmittel gegen Viren. Auch das Vakzin ist schwer herzustellen. In dieser Situation gibt es keinen anderen Weg als unsere Ernährung naturgemäss anzupassen und damit dafür zu sorgen, dass die Viren, von denen wir konstant umgeben sind und die zu jeder Zeit in den Körper eindringen können, keine geschwächten Stellen finden, in denen sie sich einnisten können, sondern vielmehr durch den normalen Metabolismus zur Ausscheidung gebracht werden.

Durch Ernährung kann der Körper aufgebaut werden. Aber das Leben kann damit nicht geschaffen werden. Was ist Leben? Die harmonische Wechselwirkung im Spiel der Naturkräfte. Disharmonie führt zum Tod.

Hier möchte der Verfasser Herrn Prof. Dr. Wilhelm Seyffert, Herrn Prof. Dr. Koichi Kimura, Frau Chikako Kimura und Frau Fumi Murakami für die Unterstützung, Führung und wertvolle Beratung seine tiefempfundene Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

## Gesundheit und Ausscheidung

### Literaturverzeichnis

- AKABORI, S. 1960 Forschungsmethode der Enzyme Verlag Asakura, Tokyo, Japan
- ASHIDA, K. 1972 Einleitung zur diätetischen Chemie, Verlag Yokendo, Tokyo, Japan
- DÖRFLER, F. 1970 Unsere Heilpflanzen, Urania-Verlag, Leipzig-Jena-Berlin
- FÜLLER, H. 1975 Zellen Bausteine des Lebens Urania-Verlag, Leipzig-Jena-Berlin
- GRAUMANN, W., NEUMANN, 1959 Handbuch der Histochemie, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart K.
- GREEN-WINDISCH, W. 1901 Die Enzyme, Verlagsbuchhandlung Paul Parley, Berlin
- HASHITANI, Y. 1965 Studium der Hefe, Iwanami-Shoten-Verlag, Tokyo, Japan
- HASUMI, K. 1980 Cancer has been conquered. Maruzen, Tokyo, Japan
- HIRATSUKA, N. 1973 Gesamtausgabe der Werke von Dr. Naohide Hiratsuka, zur Feier seines 70. Geburtstags
- ISSELS, J. 1931 Mein Kampf gegen den Krebs C. Bertelsmann, München
- KAPPERT, H. 1953 Die vererbungswissenschaftliche Grundlage der Züchtung Paul Parley, in Berlin und Hamburg
- KATASE, T. 1950 Gleichgewichtstheorie der Azidität und Alkalität des Blutes, Universität Osaka, Japan
- KIHARA, H. 1980 Select Papers of Dr. H. Kihara, Kihara Institut for Biological Research, Yokohama, Japan
- KIMURA, K. 1981 Gute Freunde und gute Lehrer, Apotheker-Zeitung-Verlag, Kyoto, Japan
- MIKI, Y., NAKAGAWA, H. 1974 Ausführliche Erklärung der hundert Geichte von den hundert Dichtern, Kyoto-Shobo-Verlag, Tokyo, Japan
- OGAWA, G., SHIGENO, T. 1965 Forschung über die Widerstandsfähigkeit gegen Krebs und Bakterien der speziellen Substanz, Pflanzenextrakt O. E. Zeitschrift der Obstetrik und Gynäkologie Japan Vol. 7, Nr. 3
- OGIWARA, R. 1980 Biologie von heute, Kyogakusha-Verlag, Tokyo, Japan
- PISCHINGER, A. 1975 Das System der Grundregulation, Hang Verlag
- SEYFFERT, W. 1960 Über die Wirkung von Blütenfarbgenen bei der Levkoje, Zeitschrift für Pflanzenzüchtung, Band 44, Heft 1, 4-29
- SEYFFERT, W. 1962 Genetische Untersuchungen *Matthiola incana*, Biologisches Zentralblatt, Band 81, Heft 1/2, 253-265
- SEYFFERT, W. 1962 Über Geninteraktion bei der Ausbildung von Blütenfarben, XVth International Horticultural Congress
- SHIGENO, T. 1963 Der Stoff O. E. Untersuchung über Widerstandsfähigkeit gegen Krebs des Präparates von Hefen-Komplex, Zeitschrift der Obsterik und Gynäkologie Japan Vol. 7, Nr. 3
- TOMPKINS, P. 1974 Das geheime Leben der Pflanzen, Scherz Verlag Bern und München
- WERSUHN, G. 1975 Ererbte Vielfalt, Urania Verlag, Leipzig-Jena
- WILLWEBER, En 1960 Der zytologische Einfluss von Paraoxybenzoesäure Äthylester

Gesundheit und Ausscheidung

auf MTK-Ascites II, III und V The Japanese Journal of Genetics,  
Vol. 35, No. 3 89-94 March 1960

WILLWEBER, En

1962 Interspecific relationships in the Genus *Setaria*, Contributions  
from the Biological Laboratory Kyoto University No. 14

WILLWEBER, En

1968 Untersuchungen über die Biosynthese der Anthocyane und  
der Flavonoide bei der Levkoje, *Matthiola incana*, The Journal  
of Ohtemae Women's University No. 2