

Der Weg zur natürlichen Gesundheit (Artikel für die Zeitschrift „Raum&Zeit“)

Galina Schatalova ist eine Schulmedizinerin gewesen. Geboren im Jahr 1916 hat sie in den 30er Jahren in Russland studiert, promoviert und danach als Chirurgin gearbeitet. Im zweiten Weltkrieg hat sie Verletzte operiert und nach Kriegsende war sie in Moskau in einem Klinikum als Neurochirurgin tätig. Viele Hundert Patienten hat sie während ihres Praktikums behandelt, viele menschliche Schicksäle hat sie geteilt. Im Laufe der Jahre ist ihr Zweifel an der Schulmedizin immer größer geworden, denn trotz medizinischer Technik, Medikamenten und sorgfältiger kompetenter Behandlung nach den Operationen sind den meisten Patienten lebenslange Schäden geblieben.



„Zum Glück habe ich damals verstanden, dass ein chirurgischer Eingriff nur als letzter Ausweg dienen sollte. Es ist schrecklich, einen Menschen unter das Messer zu legen, wenn er auch ohne OP gesund werden könnte, falls dafür die nötigen Bedingungen geschaffen würden.“, schreibt Schatalova in ihrer Biografie. Schon in den 50er Jahren hat sie angefangen, nach alternativen Wegen zur Gesundheit zu suchen. Das Ergebnis ihrer mehrjährigen Suche, Forschung und Beobachtung ist das „System für natürliche Gesundheit“, das vielen Menschen, die von der Schulmedizin als unheilbar abgestempelt worden sind, dabei geholfen hat, gesund in ein normales Leben zurückzukehren. Ihre Ansichten über Krankheit und Gesundheit sowie ihr System hat Galina Schatalova in den Büchern „Wir fressen und zu Tode“, „Heilkräftige Ernährung“ und „Philosophie der Gesundheit“ festgehalten.

Diabetes, Hypertonie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bauchspeicheldrüsen-Entzündungen, Magengeschwüre, Kolitis und Gastritis und andere chronische Leiden gehörten seitdem für viele Anhänger der Schatalova-Lehre der Vergangenheit an. Auch viele Krebskranke haben mit dem „System für natürliche Gesundheit“ ihre Krankheit überwinden können. „Krebs ist prinzipiell heilbar, die Natur selbst zeigt uns den Weg dazu - in dem wir den Organismus zum Widerstand bringen. Ich würde das nicht so kategorisch behaupten, hätte mich meine eigene Erfahrung nicht davon überzeugt.“, schreibt die Autorin in dem Buch „Heilkräftige Ernährung“, in dem sie diesem Thema ein großes Kapitel gewidmet hat.

Um zu begreifen, womit Galina Schatalova ihr System begründet hat, braucht man keine medizinischen Fachkenntnisse, sondern bloß gesunden Menschenverstand: *Sollten wir unsere Haut verletzt haben, schließt sich die Wunde nach einigen Tagen selbst. Sollte jemand etwas Schlechtes gegessen haben, erbricht er und der Darm entleert sich intensiv, um den Körper so schnell wie möglich von Schadstoffen zu befreien.* Denn unser Körper ist auf die Gesundheit programmiert und bei jeder Störung sowie bei jeder Krankheit strebt unser Organismus danach, diese schnellstmöglich zu beseitigen. Unser Körper ist von Natur aus perfekt dafür ausgerüstet, sich selbst reparieren und heilen zu können. Doch was wir nicht vergessen dürfen: Damit die Selbstregeneration stattfinden kann, sind bestimmte Bedingungen nötig. Die Wunde schließt sich nicht, wenn wir sie immer wieder kratzen, verletzen und sie nicht sauber halten. Wenn derjenige, der erbricht und Durchfall hat, weiterhin verdorbenes Essen zu sich nimmt, wird er auch weiterhin krank bleiben. Je schwerer die Krankheit ist, desto mehr strengt sich der Körper an, sich wieder in den gesunden Zustand zu bringen und verbraucht somit viel Energie, da dies ein sehr komplizierter Vorgang ist. Wir können diese Arbeit unterstützen und den Heilungsprozess beschleunigen, wenn wir den Körper nicht weiter unnötig belasten und optimale Bedingungen für ein „gutes Arbeitsklima“ schaffen – genau das ist die Grundidee, auf der das „System für natürliche Gesundheit“ basiert.

Damit die für eine erfolgreiche Heilung notwendigen Bedingungen erreicht werden können, müssen wir den Körper:

- entgiften und reinigen
- ausreichend mit Energie versorgen
- von unnötigen Belastung jeglicher Art befreien
- in Verbindung mit der Natur bringen

Dabei ist zu beachten, dass zu Belastungen im Rahmen des „Systems für natürliche Gesundheit“ unter anderen Faktoren wie Stress und falsche Ernährung auch medikamentöse Behandlungen gezählt werden.

Nun stellt sich natürlich die Frage, welche Ernährung für uns Menschen falsch ist und welche richtig wäre. Auch hier bringt Galina Schatalova für ihre Theorie Argumente vor, die mit bloßen Augen zu sehen und nachzuvollziehen sind. So ist jedes Raubtier von Natur aus so ausgerüstet, dass es allein, ohne jegliche Waffen und Werkzeuge seine Beute jagen, reißen und (was nicht weniger wichtig ist) fressen kann. Wir Menschen allerdings können nicht schnell genug laufen, um eine Antilope oder ein Wildschwein zu fangen und sind auch nicht in der Lage, gut genug riechen zu können, um genau festzustellen, wo sich unsere Beute befindet. Auch scharfe Krallen und Reißzähne haben wir nicht, mit denen wir ein Tier töten und verspeisen könnten.

Dafür haben wir Augen, die viele Farben unterscheiden können, sodass wir zum Beispiel Beeren im Wald leicht ausfindig machen und von der Farbe her beurteilen können, ob sie reif sind. Unsere Hände und Finger sind so gut entwickelt, dass wir problemlos Früchte, Nüsse und Beeren pflücken und Samen sammeln können und unsere Zähne sind dafür ausgelegt, unser Essen gründlich zu zerkauen. Sogar die Anatomie und die Funktionsweise unserer inneren Organe liefern uns Beweise, dass wir ursprünglich Vegetarier sind. So ist der menschliche Magensaft, dessen Säure für die Eiweißverdauung notwendig ist, nicht so sauer wie bei Raubtieren. Bevor Eiweiß von dem Körper aufgenommen werden kann, muss er hier in Aminosäuren gespalten werden. Da Eiweiß tierischer Herkunft aus längeren Aminosäureketten besteht im Vergleich zu pflanzlichem Eiweiß, ist für seine Spaltung eigentlich Säure in höherer Konzentration notwendig, als sie ein menschlicher Magen aufweist. Nicht umsonst wird Fleisch so gern mariniert oder mit saurer Soße (Ketschup, Senf usw.) verspeist, sondern weil es damit leichter zu verdauen ist.

Der Darm des Menschen ist insgesamt länger als bei Raubtieren und sehr gut für die Verdauung von pflanzlicher Nahrung geeignet. Bei Fleischfressern ist der Dickdarm glatt und kaum von Bakterien besiedelt, dagegen ist die Darmflora des menschlichen Körpers ziemlich vielfältig: 100 bis 400 Arten verschiedener Bakterien leben in unserem Dickdarm und haben die äußerst wichtige Funktion, die Vitamine B2, B12, K, Biotin und Folsäure zu produzieren.

Außerdem weisen unsere Kaumuskel, unser Kiefergelenk und unser Speichel darauf hin, dass wir Menschen auf vegetarisches Essen ausgerichtet sind, wie auch Schatalova deutlich macht: „Obwohl der Mensch seit mehreren Hunderttausend Jahren Fleisch isst, haben wir kein einziges anatomisches oder physiologisches Merkmal eines Raubtieres erworben. Uns sind keine scharfen Eckzähne oder gar Krallen gewachsen. Die chemische Reaktion im Mund ist bei uns basisch geblieben und nicht sauer geworden, wie es für Raubtiere charakteristisch ist.“

Ich bekomme immer wieder zu hören, dass Fleisch eigentlich gesund sein soll. Besonders oft wird dabei ein sehr verbreiteter Mythos wiederholt, dass Menschen, die sich körperlich anstrengen, ohne Fleisch überhaupt nicht überleben könnten. Obwohl uns die Geschichte der Menschheit oder sogar die unserer eigenen Familien das Gegenteil beweist, steckt diese Vorstellung sehr tief im Bewusstsein unserer Zeitgenossen. Die Tatsache, dass Menschen früher nie so oft und so viel Fleisch gegessen haben, wie in den heutigen Industrieländern, wird leicht übersehen. Unsere Vorfahren haben ihr Leben lang schwer arbeiten müssen und keine Supermärkte zur Verfügung gehabt, in denen sie jeden Tag frisches Fleisch kaufen konnten. Jedes Mal, bevor sie

eine fleischhaltige Mahlzeit zu sich nehmen konnten, mussten die Männer auf die Jagd gehen und sie hatten bestimmt nicht jeden Tag das Glück, mit einer Beute nach Hause zurückzukehren. Später, als die Menschen Tiere selbst gehalten haben, war es trotzdem nur im Winter möglich, Fleisch einzufrieren, und auch das Konservieren mit Salz war früher eine sehr teure Methode. So wurde nur selten ein Rind oder Schwein geschlachtet, um das Fleisch zu besonderen Anlässen zu servieren. Sicher erinnern sich viele von den Lesern noch an das „Sonntagshuhn“. Erst nach dem Wirtschaftsboom der 50er und 60er Jahre, seitdem Kühlschränke aus der Küche nicht mehr wegzudenken sind, sind Fleischgerichte zum Alltag geworden. Seit jeher wächst auch jedes Jahr die Zahl von Menschen mit so genannten „Zivilisationskrankheiten“.

Ohne Zweifel ist Fleisch ziemlich sättigend, da es überwiegend aus Eiweiß und Fett besteht. Betrachtet man nun genau die Folgen des Fleischkonsums für den Körper, stellt sich heraus, dass für die Verdauung von Fleisch mehr Energie verbraucht wird als für vegetarische Kost. Das liegt einerseits daran, dass der Magen viel mehr Säure produzieren muss, um das tierische Eiweiß zu spalten, welches wie erwähnt viel komplizierter aufgebaut ist als pflanzliches. Andererseits sind, weiter im Zwölffingerdamm, wo Eiweiße und Fette mit Hilfe der Galle und der Enzyme der Bauchspeicheldrüse verdaut werden, tierische Fette schwerer zu verdauen, da sie im Vergleich zu pflanzlichen einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren haben. Das Eiweiß wird hier in Aminosäuren zerlegt, die dann durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen und für den Aufbau der körpereigenen Eiweißmoleküle verwendet werden. Allerdings, und dieser gravierende Aspekt ist nicht zu unterschätzen, werden die überflüssigen Aminosäuren im Körper nicht gespeichert, sondern abgebaut. Bei diesem Prozess entsteht Ammoniak, ein sehr starkes Nervengift, das zur Neutralisierung in der Leber in Harnstoff umgewandelt wird. Mit anderen Worten: Um aus Fleisch Energie zu gewinnen, muss der Körper zuerst für die Spaltung, Entgiftung und Ausscheidung viel Energie in die Verdauung investieren. Nicht umsonst haben geschwächte, kranke und alte Menschen meistens keinen Appetit auf Fleisch, weil ihr Körper damit signalisiert, dass er nicht kräftig genug ist, diesen Verdauungsprozess zu bewältigen. Im Gegenzug dazu essen die meisten jungen Männer besonders gern Fleisch. Viele von ihnen begründen das damit, dass sie viel Energie für Sport oder ihren Job brauchen. In der Tat aber essen sie gern und in der Regel viel Fleisch, weil ihr Organismus (noch) genügend Kraft dafür hat, diesen energieaufwendigen Prozess durchzuführen.

Außerdem ist Fleisch aus Massentierhaltung von sehr schlechter Qualität. Dass ihnen Hormone und Antibiotika verabreicht werden, damit die Tiere schnell wachsen und sich trotz ihrem Leben auf engstem Raum keine Infektionen ausbreiten, ist inzwischen kein

Geheimnis mehr. Diese Tiere leiden an Arthrosen, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Skelettwachstumsstörungen. Uns muss klar werden, dass das Fleisch, das auf unseren Tisch kommt, von schwerkranken Tieren stammt. Es ist das Fleisch von Schweinen, Hühnern, Puten und Mastbullen, die in der Natur in einem solchen Zustand keine Chance zu überleben hätten. Für Fleischgenießer bedeutet das, dass sie ihren Körper nicht nur mit Ammoniak, sondern auch mit Hormon- und Antibiotikaresten zusätzlich belasten.

Die Schlussfolgerungen, die wir daraus ziehen können:

- Fleisch gehört nicht zu den artgerechten Nahrungsmitteln der Menschen
- Die Verdauung der tierischen Eiweiße und Fette kostet viel Energie und ist somit sehr anstrengend für den menschlichen Körper
- Die Nebenprodukte der Fleischverdauung belasten den Körper mit giftigen Substanzen

„Verbannen Sie tierisches Eiweiß von Ihrem Speisezettel. Vollständig und für immer. Vorausgesetzt natürlich, dass Sie gesund sein wollen.“ So schreibt es Galina Schatalova in ihrem Buch „Heilkräftige Ernährung“.

Der Verzicht auf Fleisch und allgemein auf Eiweiß tierischer Herkunft (Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) ist einer der Schwerpunkte der Ernährung in Rahmen des „System für natürliche Gesundheit“. Brot und konzentrierter Zucker gehören auch nicht zum Speiseplan nach Schatalova. Ja, unser gutes altes „täglich Brot“, das heutzutage mit Hilfe von industriell hergestellter Hefe bei Temperaturen von über 220 Grad Celsius gebacken wird und nicht selten viele unerwünschten Zusatzstoffe enthält, ist leider nicht mehr das, was es vor 100 Jahren war. Denn es gibt Hinweise darauf, dass Hefe den gesunden Zustand der Dickdarmflora negativ beeinflussen kann, und außerdem sollen sich Wasser und Stärke bei solch hohen Temperaturen in eine gesundheitsschädliche Form umwandeln. Soweit es mir bekannt ist, gibt es noch keine wissenschaftlichen Beweise für diese Theorie, doch ich kann aus Erfahrungen von mir und meinen Patienten berichten, dass man sich ohne Brot wirklich besser fühlt. Sehr oft höre ich auch die Frage: „Wenn ich kein Fleisch, Fisch, Käse und Brot essen soll, wovon soll ich denn überhaupt satt werden?“ Die Antwort darauf ist einfach: Obst, Gemüse, Nüsse, Beeren, Knollen, Samen, Getreide, pflanzliche Öle und Fette – das sind die Produkte, die unser Körper leicht verdauen und aufnehmen kann. Die vegetarische Küche ist so vielfältig und schmackhaft, dass sogar viele Fleischesser sich wundern, wie lecker gesundes Essen sein kann. Zum Trost der Leser sollte ich vielleicht erwähnen, dass Butter, Sahne und Käse (am besten Schafs- oder Ziegenkäse) ab und zu in kleinen Mengen zulässig ist.

Alle Speisen nach den Regeln von Schatalova werden so kurz wie möglich thermisch verarbeitet, damit die Enzyme und die Informationsmatrix der Produkte nicht zerstört werden, und werden gleich nach dem Kochen (oder Braten, Backen etc.) gegessen, wobei Essensreste nicht weiter aufbewahrt werden. Da der Verdauungsvorgang schon im Mund beginnt, ist es wichtig, das Essen gründlich zu zerkauen. Gegessen wird in kleinen Portionen und möglichst nur zweimal am Tag, aufhören sollte man dabei mit dem Essen kurz bevor das Sättigungsgefühl eintritt, da etwas Hungergefühl, wie beim Fasten, die Selbstregeneration des Körpers unterstützt. Daher gilt die Devise: „Weniger essen - länger leben!“ Außerdem ist es für den Magen besonders angenehm, wenn wir 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einlegen. In dieser Zeit kann er seine Funktion in aller Ruhe erfüllen und sich erholen. Vorausgesetzt, dass in dieser Zeit der „kleine Hunger zwischendurch“ nicht gestillt wird.

All das ist nicht nur dafür erforderlich, um den Körper durch die heilkräftige Ernährung optimal mit Energie zu versorgen, sondern auch dazu da, um die Darmflora bis zu ihrem physiologisch normalen Zustand aufzubauen. Im Jahr 1988 hat Dr. Schagsch in der Mongolei die „Mikrobiologische Thermoregulation bei den Warmblütern und Menschen“ entdeckt. Es hat sich erwiesen, dass bei einer vegetarischen Ernährung und kleinen Mengen von pflanzlichen Eiweißen und Fetten solch starke Gärungsprozesse der Darmflora aktiviert werden, dass sich die Temperatur im Dickdarm bis auf 39°C erhöht. Das bedeutet, dass die inneren Organe und Lymphknoten, die am Dickdarm anliegen, zusätzlich mit diesem „inneren Ofen“ gewärmt und somit besser durchblutet werden, was einen ausgesprochen positiven Einfluss auf die Abwehrfunktionen des Körpers hat. Außerdem kann eine gesunde Darmflora essenzielle Aminosäuren produzieren, die man sonst nur durch tierisches Eiweiß erhält.

Hier sind zwei Rezepte für jeweils 1 Person nach den Regeln der „Heilkräftigen Ernährung“:

Morgenbrei

2 EL ungeschälten Reis in 1 Glas Wasser bei schwacher Hitze 30 Minuten lang kochen und ab und zu umrühren. 2 EL Buchweizen dazugeben und noch 10 Minuten lang weiter kochen. 1 TL Rosinen und 2-3 getrocknete Bio-Aprikosen in den Brei hinzugeben, danach das Feuer abstellen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Nach Geschmack salzen und mit etwa 1 TL Butter abschmecken.

Mittagessen (bzw. zweite Mahlzeit)

Salat:

2-3 Blätter Weißkohl in kleine Streife schneiden, salzen und mit den Händen zerdrücken, damit etwas Saft herausausgepresst wird. Die Hälfte eines Apfels zerreiben, 2-3 Wallnüsse und 1-2 Zehen Knoblauch zerkleinern, mit den Weißkohlblättern vermischen und mit frischen kleingeschnittenen Kräutern bestreuen

Dipp: 1 TL Honig, etwa 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl

Rote Linsen mit Paprika:

In einem Topf 4-5 EL Rote Linsen mit Wasser und einer Prise Salz etwa 10 Minuten lang fertig kochen. 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch und 1/2 Paprika klein schneiden, in 2 EL Olivenöl in der Pfanne leicht andünsten und in den Topf mit den roten Linsen geben. Schließlich mit schwarzem Pfeffer und Koriander nach Geschmack würzen.

Wer auf natürliche Art und Weise gesund sein will, sollte aber nicht nur seine Ernährung, sondern seinen gesamten Lebensstil komplett verändern. Das „System für natürliche Gesundheit“ beinhaltet Elemente der physischen, geistigen und psychischen Gesundheit und ist somit ganzheitlich und komplex.

Bewegung an der frischen Luft, Abhärtung zur Stärkung des Immunsystems und Atemübungen, bei denen Energie getankt werden soll, spielen in dem System eine genauso wichtige Rolle, wie innere Harmonie. „Was ich darunter verstehe?“, so Galina Schatalova: „Vor allem die Abwesenheit von Egoismus, das Streben nach Selbstverwirklichung in schöpferischer Arbeit zum Wohle der Gesellschaft, Geduld, Toleranz, das Streben nach Einheit mit der Natur im weitesten Sinne des Wortes, das Verständnis der Gesetze der Einheit alles Lebenden und das Prinzip einer lebendigen Ethik, einer kosmischen Liebe.“

Vor vier Jahren habe ich angefangen, mein Leben nach dem „System für natürliche Gesundheit“ auszurichten. Seit dem Jahr 2009 gebe ich dazu Seminare, in denen Interessierte eine Woche lang nach den Regeln von Galina Schatalova leben können. Aus Erfahrungen, die ich und die Teilnehmer der Seminare gemacht haben, kann ich die positive Wirkung des Systems auf die Gesundheit bestätigen. So werden Migräneanfälle viel seltener, Kopf- und Rückenschmerzen verschwinden, Entzündungswerte kommen in den Normalbereich, man fühlt sich leichter, energiegeladener und braucht weniger Schlaf.

Die Lebensumstellung nach dem System von Galina Schatalova verlangt zwar Geduld, Willenskraft und Selbstdisziplin und scheint vielleicht zu radikal zu sein, aber die konsequente Durchführung aller Schritte zur natürlichen Gesundheit wird großzügig belohnt.

Literaturnachweis

1. Galina Schatalova „Wir fressen uns zu Tode“, Ganzheitlich Heilen 2002
„Heilkräftige Ernährung“, Goldmann Arkana 2006
2. Robert K. Murray, MD, PhD, Daryl K. Granner, MD, Peter A. Mayes, PhD, Dsc, Victor W. Rodwell, PhD, „Harper's Biochemistry“, a Lange medical book 1988
3. Elvira Bierbach, „Naturheilpraxis heute, Urban&Fischer 2000
4. К. Порожский, А. Щинов, А. Гаренских, С. Батурич, В. Батурина, Р. Порожская, М. Телегина, Ю. Нестеров, «Практика естественного оздоровления», Екатеринбург, 2008

Die Autorin

Svetlana Luitle

Dipl.-Biophysikerin, Heilpraktikerin

Geboren in Frunze/Kirgistan, 6 Jahre Studium an der Medizinischen Fachhochschule Tomsk, Fach Medizinische Biophysik, 4 Jahre Heilpraktiker-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin in der Amara-Schule Hamburg.

Seit 2008 ist sie in ihrer eigenen Naturheilpraxis tätig, seit 2009 leitet sie Seminare nach dem „System für natürliche Gesundheit“ von Galina Schatalova.

Kontakt:

Naturheilpraxis für Natürliche Gesundheit
und
Traditionelle Chinesische Medizin

Tel. : 040/42905213
Mobil.: 0176/48373507
e-mail: info@schatalova-system.de
web: <http://schatalova-system.de>