



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

Galina Schatalovas bereits erschienene Ernährungsbücher haben sich unter ernährungsbewussten Lesern wie ein Lauffeuer verbreitet. Denn nicht nur die persönliche Ausstrahlung dieser tatkräftigen Über-Neunzigjährigen und ihre wissenschaftliche Kompetenz überzeugen, sondern auch die unmittelbaren praktischen Ergebnisse für Gesundheit und Heilung, die sie mit ihrer eigenwilligen Methode erzielt.

In diesem Buch stellt sie das Welt- und Menschenbild vor, das ihrer Methode zugrunde liegt. Als Naturwissenschaftlerin verbindet sie die genaue Beobachtung des Einzelnen mit dem Bemühen, dieses Einzelne in seinem Zusammenhang zu verstehen. Gesundheit ist ein Merkmal jedes Individuums; aber jedes Individuum ist ein Teil des Ganzen – der Gesellschaft, der Natur und des Kosmos. Ist das ganze natürliche System geschädigt oder produziert die Gesellschaft ungesunde Verhältnisse, schlägt das auf die Individuen zurück; sind die Individuen nicht gesund, ist auch das Gesamtsystem gefährdet.

Galina Schatalova ist Ärztin, und folgerichtig setzt sie da an, wo jeder Einzelne als Teil eines Gesamtsystems handeln und Einfluss nehmen kann. Als vernunftbegabte Menschen haben wir Einblick in die natürlichen Entwicklungsprozesse, Regelkreise und Balancen. Wir wissen auch um unsere unheilvollen Tendenzen, speziell unseren Egoismus. Dank unserer Vernunft haben wir aber die Chance, unser Verhalten im Sinne der Gesundheit zu steuern, und wir haben von der Natur die Aufgabe erhalten, Hüter des Lebens zu sein. Diese Verantwortung ernst zu nehmen, bedeutet oft genug, bequeme und eingefahrene Wege zu verlassen. Galina Schatalova lebt das vor, und sie zeigt dabei deutlich, dass ihre Haltung auf wohl durchdachten philosophischen Grundlagen beruht.

### *Autorin*

Dr. Galina Schatalova, Jahrgang 1916, ist ausgebildete Chirurgin und Wissenschaftlerin. Sie leitete die medizinische Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. 1960 begann sie mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts. Um den Erfolg ihrer Theorien zu beweisen, unternahm sie 1990 mit den von ihr behandelten Patienten einen 500 Kilometer langen Fußmarsch durch die Wüste.

*Von Galina Schatalova sind bei Arkana außerdem erschienen:*

Wir fressen uns zu Tode (14222)

Heilkräftige Ernährung (21745)

DR. GALINA SCHATALOVA

# Philosophie der Gesundheit

Aus dem Russischen  
von Felix Eder



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die russische Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel  
»Filosofija Sdorawja« bei Elen and IC Publishers, Moskau.

Verlag und Übersetzer bedanken sich bei Jelena Grachova,  
die uns dieses Buch eindringlich empfohlen hat.



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. 565-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC-zertifizierte Papier *München Super* für Taschenbücher  
aus dem Goldmann Verlag liefert Mochenwangen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2009  
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1997 by Galina Schatalova  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagmotiv: Isaak Levitan  
Redaktion: Kathrin Heigl  
WL · Herstellung: CZ  
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21860-8

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7	
KAPITEL I		
Was ist die Philosophie der Gesundheit? .....	9	
Begriffsverwirrung .....	9	
Eine Grundsatzfrage .....	15	
Die Wissenschaft von der Natur .....	20	
Einheit in der Vielfalt .....	23	
KAPITEL II – Mensch, Erde, Kosmos .....		31
Ist die Umwelt »um« uns? .....	31	
»Ein irdisches Echo der Sonnenstürme« .....	36	
Mangel an Information .....	38	
Lebensharmonie .....	41	
In der »internationalen« Sprache der Natur ...	45	
Ein Hologramm auf das Gedächtnis .....	47	
KAPITEL III		
Die Physiologie der Harmonie .....	51	
Die Selbstregulierung des Menschen .....	51	
Einschwingen auf die Welle der Natur .....	54	
Die Dominante – die vorherrschende innere Reizung .....	60	

Was man über die Eigenschaften der Dominante wissen muss .....	63
---	----

#### KAPITEL IV

Mensch, Gesellschaft, Natur .....	71
Ohne Gesellschaft gibt es keinen Menschen ...	71
Über den Schaden des »Nutzens« .....	74
Das »Suppentellersyndrom« .....	78
Denkwürdige Mathematik .....	80
Egoismus contra Individualismus .....	85

#### KAPITEL V

Die Sphäre der Vernunft ist die Sphäre der Gesundheit .....	89
Im Zeichen des Menschen .....	89
Nicht im Gegensatz, sondern in gegenseitiger Durchdringung .....	93
Zu einer gemeinsamen Menschheit in einer gemeinsamen Natur .....	98
Was kann der Mensch .....	112

## Vorwort

Mit der »Philosophie der Gesundheit« runde ich die Grundthesen meines Systems der Natürlichen Gesundheit ab, die ich mit den Büchern »Wir fressen uns zu Tode« und »Heilkräftige Ernährung« begonnen habe. In den 50 Jahren seiner Existenz hat dieses System nicht nur eine gründliche Bewährungsprobe bestanden und zahlreiche Bestätigungen erhalten, es ist in dieser Zeit auch gereift. Der beherrschende Gedanke dieses Systems – die unzertrennliche Einheit von Mensch und Natur, der irdischen wie der kosmischen Natur, welche schon im frühesten Altertum als vernünftiges Prinzip beschrieben wurde und sich auf die Idee von der Einheit einer kosmischen Vernunft stützt – gewinnt in den letzten Jahren im öffentlichen Bewusstsein immer mehr an Boden.

Manche setzten diese höhere Vernunft mit Gott gleich, andere wiederum mit einer Welt idealer Wesen. Dritte fassen sie als eine Sammlung von Gesetzen auf, welche sämtliche im Universum vor sich gehenden Prozesse steuern. Wie der Leser sehen wird, liegen der Philosophie der Gesundheit Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten zu Grunde, die sich aus der Wissenschaft herleiten und für sämtliche Existenzformen der belebten Materie einheitlich sind.

Es ist mein Anliegen, dass Sie, gestützt auf das stabile Fundament wissenschaftlicher Erkenntnisse und auf die in der Praxis bewährten Ratschläge und Empfehlungen in meinen Büchern Gesundheit erlangen und diese als wertvolles Erbe an Ihre Kinder, Enkel und Urenkel weitergeben können. Und in diesem Sinne vergessen Sie bitte niemals Ihren treuesten und verlässlichsten Freund, der Sie niemals belügen oder betrügen wird – die in ihrer Einheit so vielfältige Natur. Wir alle sind ein untrennbarer Bestandteil dieser Natur, wir waren es immer und werden es immer sein. Im Kontakt mit ihr erlangen wir seelische und körperliche Harmonie, ohne welche die Gesundheit ein unerfüllbarer Traum bleibt.

Halten auch Sie der Natur die Treue in Freundschaft und verraten und zerstören Sie nicht die Welt der Lebewesen – denn diese sind unsere Verwandten, und mit ihnen verbindet uns eine gemeinsame Herkunft. Wer auch immer Sie sind – Staatsmann oder Politiker, Unternehmer, Banker, Wissenschaftler, Künstler, Ingenieur, Arzt, Arbeiter, Hausfrau oder Rentner – nehmen Sie Ihre Kräfte zusammen und nützen Sie all Ihre Möglichkeiten, um unserem gemeinsamen Freund zu helfen, denn er ist in Not geraten.

Und jetzt erlauben Sie mir, Ihnen eine gute Reise zu wünschen – eine gute Reise in das Reich der Vernunft und Gesundheit. Es hängt vor allem von Ihnen selbst ab, wie gerade, wie direkt und effektiv diese Reise verläuft.



## KAPITEL I

# Was ist die Philosophie der Gesundheit?

### *Begriffsverwirrung*

Heute existiert eine ziemlich eigenartige Skala zur Bewertung der Effektivität des Gesundheitswesens und der Medizin im Ganzen, der Wirksamkeit der zahlreichen Heilmethoden sowie der Kunst einzelner Mediziner.

Diese Skala ist auf den ersten Blick einfach. Sie erscheint einigermaßen logisch und auf die wahren Bedürfnisse der Gesellschaft ausgerichtet.

Wenn man vom Gesundheitssystem spricht, so sind die Hauptkriterien für seine Qualität die Anzahl der Polikliniken und Krankenhäuser, die Ausrüstung der Heilanstalten mit moderner medizinischer Apparatur, die Versorgung der Kranken mit Medikamenten und andere quantitative Kennziffern.

Die Effektivität der Medizin wird aus dem Verhältnis zwischen der Gesamtzahl der behandelten Patienten und der Anzahl der Geheilten errechnet. Je mehr Kranke ge-

heilt werden, desto höher ist das Entwicklungsniveau der Medizin.

Nach dem gleichen Schema wird auch die Wirksamkeit der Methoden und Heilprozeduren sowie der Qualifikation von »Volksheilern« bewertet.

Diese Situation findet man nicht nur in unserem Land. Vor wenigen Jahren kehrte ich von einer Reise nach Kanada zurück, wohin mich eine Einladung zu einem Vortragszyklus über mein System der Natürlichen Gesundheit geführt hatte. Meine Eindrücke waren sehr widersprüchlich. Einerseits traf ich dort auf ein hohes Niveau, was den persönlichen Umgang der Menschen untereinander betraf, auf Sauberkeit und perfekten Service – den medizinischen Bereich eingeschlossen. Andererseits bemerkte ich eine große Zahl von Kranken, welche mir als Ärztin auf den ersten Blick auffallen. Es gab sehr viele übergewichtige Menschen und es existierten traditionelle Vorstellungen über die »Untrennbarkeit« von Alter und chronischen Erkrankungen. Ein kleines Beispiel: Am Flughafen fragte mich ein Mitarbeiter bei der Passkontrolle nach meinem Alter. Nichtsahnend nannte ich mein Geburtsjahr 1916. Daraufhin entstand eine kleine Aufregung, deren Ursache ich erst begriff, als man mir einen Rollstuhl brachte und mit äußerster Besorgnis versuchte, mich in diesen zu verfrachten. Damit Ihnen die Komik der Situation vollständig bewusst wird, füge ich hinzu, dass ich mich nach dem Flug hervorragend fühlte und das Erste, was ich nach meiner Ankunft

im Hotel unternahm, ein Bad im Stillen Ozean war, wobei die Wassertemperatur Ende Oktober bei 4 oder 5°C lag.

Ich erzähle das nicht, um mich zu rühmen, sondern vielmehr um Ihr Denken nochmals auf das Problem der geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit des Menschen zu lenken. Es ist ein Paradox unserer Zeit: Je schneller wir uns auf dem Weg des wissenschaftlich-technischen Fortschritts bewegen, umso schneller entfernen wir uns von der kardinalen Lösung des Problems. Die unaufhörlich wachsenden Gesundheitsausgaben aller Länder sind der beste Beweis dafür.

Aber am erstaunlichsten ist, dass wir – ein weiteres Paradox unseres Zeitalters – bis heute nicht wissen, wem und wofür wir diese immer drückenderen Opfergaben darbringen. Was für ein Sinn kann sich hinter diesen dem gesunden Menschenverstand Hohn sprechenden Opfergaben verbergen, wenn die Menschen weiterhin krank sind, wobei die Zahl der Neuerkrankungen nicht sinkt, sondern immer mehr anwächst, und zwar in größerem Maße als das Gesundheitsbudget?

In wessen Namen und gegen wen kämpfen wir? Vielleicht wird mich jemand als naiv bezeichnen und behaupten: Wir kämpfen für die Volksgesundheit und gegen die Krankheiten. Aber Kampf und Kampf sind zwei Paar Schuhe. In der Geschichte der Menschheit gab es hundertjährige Kriege, aber irgendwann endeten selbst diese mit einem Sieg. Wir dagegen »kämpfen« seit Jahrtausenden

den mit unseren Krankheiten – und wohin hat es uns gebracht?

Zweifellos hat die Menschheit im Kampf gegen die Infektionskrankheiten zahlreiche eindrucksvolle Siege errungen. Die Pest, die Cholera, die Pocken, welche einst die Bevölkerung ganzer Städte und Regionen ausradieren, sind unterworfen; wir haben ein Höchstniveau in der Chirurgie und in der Diagnose von Krankheiten erreicht.

Aber die Anzahl und die Schwere der chronischen Erkrankungen wächst weiter, viele von ihnen, die einst ein Problem des hohen Alters waren, erfassen heute Kinder, ja sogar Säuglinge.

Werden wir auch über sie eines Tages triumphieren? Und wenn ja, wann wird das sein?

Bevor wir über unsere Chancen auf einen Sieg in diesem Jahrtausende alten Kampf urteilen, folgen wir zunächst dem Beispiel großer Heerführer und vergleichen unsere Kräfte mit denen des Gegners. Hier treffen wir auf die nächste Verwirrung: Wir wissen bis heute nicht, was die Gesundheit ist, welche unsere stärkste »Angriffswaffe« darstellt, und wie sich andererseits eine Krankheit definiert – die Kraft, die uns diese Waffe aus der Hand schlägt. Die am weitesten verbreitete Antwort »Gesundheit bedeutet Freiheit von Krankheit« bringt uns nicht weiter, genauso wenig wie ihre Kontrastformulierung »Krankheit ist Beeinträchtigung bzw. Fehlen von Gesundheit«.

Um die ganze Sinnlosigkeit derartiger Aussagen zu

verstehen, die nicht nur in Alltagsgesprächen anzutreffen sind, sondern auch in offiziellen Dokumenten angesehener Organisationen, versuchen Sie einmal, Ihrem Kind auf diese Weise zu erklären, was Wärme und Kälte ist. Sie finden sicher einen anderen Weg, um Ihrem Kind die beiden Begriffe nahezubringen – notfalls ziehen Sie ein Wörterbuch zu Rate. Wenn Sie aber eine genaue Definition der Begriffe »Gesundheit« und Krankheit« suchen, so vergeuden Sie Ihre Zeit vergeblich.

Gehören Sie zu denen, die meinen, so viel Präzision wäre gar nicht erforderlich, wo wir doch auch ohne Wörterbuch wissen, ob wir gesund oder krank sind?

Als Ärztin kann ich mich nicht einmal dieser scheinbar unzweifelhaften Meinung anschließen. Es entsteht nämlich keine Erkrankung, und erst recht nicht eine chronische, von heute auf morgen und kommt sofort zum Ausbruch. Einer chronischen Erkrankung gehen Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, voraus, im Laufe derer die Gesundheit eine Position nach der anderen aufgibt, bis der Mensch entdeckt, dass er eines Tages, obwohl er sich gestern noch recht stark gefühlt hat, »plötzlich« als Kranker erwacht.

Um dieses »plötzlich« abwenden zu können, müssen wir uns exakt vor Augen führen, was Gesundheit vom Standpunkt der Physiologie des menschlichen Organismus bedeutet und welche Bedingungen für die Erhaltung der vollständigen geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit erforderlich sind. Die Erforschung dieses

Problems ist der Hauptgegenstand der Philosophie der Gesundheit.

Ich gebe zu, dass die Philosophie der Gesundheit eine alte Bekannte für all jene ist, die meine Arbeit verfolgen, weil ihre Hauptaussagen die Grundlage meines Systems der Natürlichen Gesundung formen, welches Tausenden von hoffnungslos Kranken ihre Gesundheit wiedergeschenkt hat. Somit ist diese Philosophie kein vom Leben abgehobenes Gedankenspiel der Autorin, sondern das Leben selbst, und ich gebe zu, es ist kein wolkenloses Leben.

Der Weg der Erkenntnis ist seit jeher dornig und fordert vom Gelehrten nicht nur einen klaren Verstand, Willen und Geduld, sondern auch persönlichen Mut und die Bereitschaft zu den verschiedensten Erfahrungen.

Es gab zu allen Zeiten Machthaber, die als Gegner jeglicher Neuerungen versuchten, den wissenschaftlichen und technischen Fortschritt zu »verbieten«, welcher die brüchig werdenden Pfeiler ihrer Macht unterpülte, indem er die Menschen zum Denken brachte. Nichtsdestoweniger widersprechen jegliche Versuche, der Suche des Menschen nach neuen Kenntnissen und nach tieferem Verständnis der Gesetze der Natur einen Riegel vorzuschieben, der Natur des menschlichen Geistes selbst und sind deshalb schließlich zum Scheitern verurteilt.

## *Eine Grundsatzfrage*

»Aber lohnt es überhaupt die Mühe?«, mögen Sie fragen.  
»Vielleicht sollten wir, statt die Klugen zu spielen und überflüssigerweise unser Leben zu verkomplizieren, den Blick statt in die unergründliche Zukunft besser in die Vergangenheit richten, wo die Erfahrung unserer näheren und fernerer Vorfahren für uns bereit liegt. Vielleicht sollten wir auf ihre Gebote hören, ihre Volkstraditionen fortsetzen und die alten Bräuche, die Einfachheit und Sittenstrenge wiederbeleben?«

Das ist keine rhetorische Frage. Heute sind viele Menschen aufrichtig der Meinung, dass der Weg zur Gesundheit gerade dort, in der Vergangenheit, zu suchen ist, wo die Menschen einfacher lebten und seltener krank waren. Aber wenn man diese Menschen fragt, ob sie bereit wären, auf alle Segnungen der modernen Zivilisation zu verzichten, wird die Mehrheit von ihnen antworten: Nein, wie wollen leben wie heute und gesund sein wie gestern.

Dieser Wunsch ist ganz natürlich, aber ist er erfüllbar? Die Antwort darauf kann nur negativ ausfallen aus einem einfachen Grund: Die in unserem Bewusstsein gespeicherten Vorstellungen von den Bedingungen eines gesunden Lebens, wie sie der zivilisierten Lebensweise zu Grunde liegen, sind von den realen Bedürfnissen des Menschen weit entfernt.

Und gerade durch die Existenzbedingungen, welche

wir unserem Organismus schaffen, wird die Gesundheit – nicht nur des Körpers, sondern auch der Seele – bestimmt. Wenn sie dem entsprechen, was die Natur uns vorgibt, dann bleibt auch der menschliche Organismus in seinem natürlichen, ihm von Geburt an geschenkten Zustand, den wir gewohnheitsmäßig »Gesundheit« nennen. Wenn alle Organe und Systeme unseres Körpers normal funktionieren, wenn unser Gehirn präzise ihre Arbeit reguliert und koordiniert, wenn Sie ohne Gedanken an Ihr Herz, Ihren Magen, Ihre Leber, Ihre Nieren und die anderen inneren Organe leben, weil Sie diese nicht spüren, wenn Ihre seelische Stimmung das vielfältige Repertoire eines gesunden Menschen ausdrückt, der nicht von Neid, Geiz, Egoismus und anderen vergiftenden Eigenschaften belastet ist, und das Leben Ihnen sonnig und schön erscheint, sogar bis ins hohe Alter, dann heißt das, Sie leben in Harmonie mit der Natur, in Einverständnis mit ihren Gesetzen.

Verlässt man aber den Weg dieser Gesetze, so geht die Gesundheit schrittweise, erst unmerklich, und dann immer schneller flöten. Es kommt zu Pannen in der Selbstregulierung des Organismus; anfangs sind dies nur unbedeutende Funktionsstörungen einzelner Organe und Systeme, die zunächst nicht deutlich hervortreten, was die Illusion vollständiger Gesundheit aufrechterhält. Auf solche »Kleinigkeiten«, wie z.B. eine etwas schneller einsetzende geistige und körperliche Ermüdung, leicht erhöhte Reizbarkeit oder umgekehrt Apathie, lenken in der



Regel weder wir noch die Ärzte ihre Aufmerksamkeit. Hauptsache, alle Hauptparameter – die Körpertemperatur, die Pulsfrequenz, der Blutdruck – liegen im Rahmen der Norm, und der Mensch kann weiter arbeiten. Für so einen Zustand wurde sogar der für die Patienten beruhigend klingende und für die Ärzte bequeme Begriff »praktisch gesund« geprägt. Aber was verbirgt sich tatsächlich dahinter, wenn man es wissenschaftlich betrachtet?

In den sechziger und siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts habe ich viel Mühe auf das Studium der Unterschiede zwischen praktischer und wirklicher Gesundheit verwendet. Ich wollte bis ins Detail verstehen, was denn Gesundheit überhaupt bedeutet und ob es überhaupt objektive Kriterien gibt, nach denen man sagen könnte: Dieser Mensch ist wirklich gesund, und dieser nur praktisch.

Die Methodik meiner Untersuchungen war einfach: Ich habe die physiologischen Merkmale von wirklich gesunden Menschen, die in meinem System der natürlichen Gesundung nach den Gesetzen der Natur leben, mit denen solcher Menschen verglichen, die ein normales modernes Leben führen, das durch reichliche Ernährung, geringe körperliche Belastung und Abgetrenntheit von der Natur charakterisiert ist.

Die ersten Untersuchungsergebnisse brachten niederschmetternde Ergebnisse. Es schien, als hätte ich es mit zwei unterschiedlichen biologischen Arten zu tun: dem künstlichen Menschen und dem natürlichen Menschen.

Es stellte sich heraus, dass die Atemfrequenz des »künstlichen« Menschen zwischen 15 und 20 Zyklen des Ein- und Ausatmens pro Minute schwankte, während es beim »natürlichen« nur 5 Zyklen waren. Der natürliche Mensch benötigte nur ein Fünftel der Sauerstoffmenge seines künstlichen Mitbruders. Es zeigte sich weiter, dass entgegen den allgemein herrschenden Vorstellungen der natürliche Mensch für die Erhaltung der Lebensfunktionen des Organismus im Ruhezustand (d.h. Grundumsatz) nur 250 – 400 Kilokalorien braucht, der künstliche dagegen 1200 bis 1700.

Aber das Leben des Menschen erschöpft sich nicht und definiert sich auch nicht allein anhand der physiologischen Parameter seines Organismus. Es ist kein Zufall, dass im System der Natürlichen Gesundheit die Gesundheit als Synthese verstanden wird: Sie umfasst neben der körperlichen auch die geistige und die seelische Gesundheit. Dabei geht es aber nicht um eine arithmetische Summe der verschiedenen Aspekte der Gesundheit, sondern um die verschiedenen Schattierungen eines ganzheitlichen, makellosen, natürlichen wertvollen Kristalls, mit dem die Gesundheit des Menschen vergleichbar ist.

Gerade deshalb konnte mich ein rein arithmetischer physiologischer Zugang zum Problem der Gesundheit, ungeachtet seiner wirklich einzigartigen Ergebnisse, nicht zufriedenstellen und mir nicht die Antworten auf die vielen mich bewegenden Fragen geben, die mit der wirklichen, nicht nur praktischen Gesundheit des Men-

schen zusammenhängen. Vielmehr musste ich zum Aspekt der Abhängigkeit der körperlichen Gesundheit von der geistigen und umgekehrt eine gewaltige theoretische und experimentelle Vorarbeit leisten. Außerdem war es notwendig, die Nichtigkeit des Hauptarguments der Theorie der Ausgewogenen Ernährung praktisch zu demonstrieren, derzufolge die einzige Nachschubquelle für die verbrauchten Stoffe und Energie im menschlichen Körper die Stoffe und die Energie sind, welche durch die Nahrung zugeführt werden.

Meine Stufen zur Erkenntnis der Wahrheit wurden die erstmalig in den achtziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts von mir durchgeführten Experimente. Ich habe in meinen ersten beiden Büchern ziemlich ausführlich über sie berichtet, deshalb werde ich hier nicht ins Detail gehen, was meine Versuche mit Marathonläufern und Bergsteigern betrifft, oder auch meine Durchquerungen der mittelasiatischen Wüsten bei 50°C heißem Sand. Ich möchte hier nur anführen, dass diese Experimente glänzend die Richtigkeit der Ausgangsthese des Systems der Natürlichen Gesundung bestätigten, laut derer der Mensch die von ihm benötigte Substanz und Energie aus mehreren Quellen seiner Umwelt bezieht.

Die Experimente demonstrierten zudem unsere untrennbare Verbindung mit der Natur und deren unersetzbare Rolle bei der Bewahrung und Festigung unserer geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit. Ich kann ohne jede Übertreibung sagen, dass ohne diese

Experimente die Philosophie der Gesundheit nicht entstanden wäre, welche dem Menschen in unserer unruhigen, widersprüchlichen Welt einen Halt gibt, und zwar dank der Kenntnis und der Beachtung der Naturgesetze.

### *Die Wissenschaft von der Natur*

Was sind das für Gesetze und warum müssen wir ihnen unter Verzicht auf die eigenen Wünsche so demütig folgen, anstatt nach unseren eigenen Gesetzen und Regeln weiterzumachen, die doch ein vernünftiges Prinzip in unser Leben gebracht haben, das das Zusammenleben von sechs Milliarden Erdbewohnern regelt? Derartige Fragen kann man viele stellen, aber die Antwort bleibt immer die gleiche: Der Mensch ist nur Teil der Natur, ein ausnehmend wichtiger zwar, aber eben ein Teil. Deshalb sind die menschlichen Gesetze nur für den »internen Gebrauch« des menschlichen Zusammenlebens geeignet, und auch da bei weitem nicht immer, während die Naturgesetze alle Lebewesen einschließen, seien es mikroskopisch kleine Bakterien oder tonnenschwere Wale. Alles Leben auf der Erde wurde von der Natur hervorgebracht, nach ihren Ideen und Entwürfen, aus ein und demselben Material, einer mit Leben erfüllten Substanz – der belebten Materie. Auf diese Besonderheit hat einst der Nobelpreisträger Szent-György sein Augenmerk gerichtet, welcher der Meinung war, dass »nur eine einzige belebte Materie exis-

tiert, welche die Erdkugel bevölkert und im Prozess der Anpassung an unterschiedliche Bedingungen unterschiedliche Formen, Farben und Komplexität annimmt. Das Leben ist ungeachtet der großen Vielfalt seiner Erscheinungsformen auf ein und derselben begrenzten Zahl von grundlegenden Prinzipien gebaut, egal wo und in welcher Form wir ihm begegnen; zwischen ›König und Kohlkopf‹ besteht kein realer Unterschied.«

Deshalb kann eine Philosophie der Gesundheit, welche den einzelnen Menschen mit all seinen psychischen, geistigen und anatomisch-physiologischen Besonderheiten ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit rückt, das Problem seiner Gesundheit nicht isoliert von dem Problem der Gesundheit der gesamten belebten Natur der Erde betrachten. Seinem Wesen nach ist dieses Problem ein übergreifendes, das ohne die persönliche Teilnahme jedes Einzelnen von uns und der Menschheit im Ganzen nicht gelöst werden kann. Der große russische Naturforscher W.I. Wernadskij hat mehrfach den Gedanken geäußert, dass »der Mensch und die Menschheit auf engste Weise mit der lebenden Substanz verbunden sind, die unseren Planeten besiedelt, und dass wir durch keinen wie auch immer gearteten physischen Prozess von ihr getrennt werden können.«

Bevor wir das Gespräch über die Gesundheit des Menschen fortsetzen, rate ich Ihnen, hier die erste Kerbe in ihrem Gedächtnis zu schlagen, welche uns die Suche nach einem neuen Weg zur Lösung des gesamten Problems so-

wie die Suche nach einem Zwischenergebnis erleichtern wird. Also, was haben wir bisher erfahren? Gar so wenig ist das nicht!

Erstens wissen wir jetzt, dass der Mensch kein streuender Geselle ohne Herkunft und Abstammung ist, und auch kein gottähnlicher Herrscher der Natur, der nur seinen Launen und Wünschen unterworfen ist, sondern ein Teil der mit Leben erfüllten Substanz, der belebten Materie – von ihr geboren, gesäugt und gefüttert und mit ihr verbunden durch eine unzertrennbare Nabelschnur.

Zweitens wissen wir, dass der Mensch und die ganze belebte Materie insgesamt ein untrennbarer Teil des endlosen Universums sind, von welchem wiederum der uns Obdach und Nahrung gebende Planet Erde nur ein winziges Staubkorn ist, und dass der Mensch den ehernen Gesetzen dieser Welt untersteht – den Gesetzen der Natur.

Von diesen Gesetzen gibt es eine Vielzahl, zumal die belebte Materie mitsamt dem Menschen gleichzeitig in drei Welten existiert: in der Mikrowelt der Elementarteilchen und Atome, in der Welt der irdischen belebten und unbelebten Natur und in der Makrowelt des Alls, mit welcher sie durch tausend Fäden verbunden ist. In jeder dieser Welten existieren eigene Gesetze, ein eigenes Raum-Zeit-System und eigene Wirkungskräfte, die sich auch in der Existenz der lebenden Organismen spiegeln. Aber wir müssen uns nicht auf den Spuren der Gelehrten in die Geheimnisse dieser Welten vertiefen, wir müssen nicht zusammen mit den Biophysikern und Biochemikern

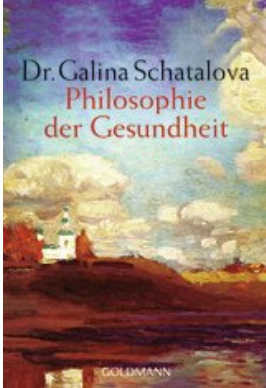
die konkreten Wirkungsmechanismen der dort herrschenden Gesetze auf die belebte Materie insgesamt studieren.

Für uns ist es viel wichtiger zu verfolgen, wie die Gesamtwirkung dieser Kräfte sich in den Lebensprozessen der belebten Materie spiegelt.

### *Einheit in der Vielfalt*

Sie haben sich wohl schon öfter die Frage gestellt, was das wohl für Naturgesetze sein mögen, die für jeden von uns bindend sind. Dieses Thema kann man ausführlich erörtern, aber es ist kaum erforderlich, über jedes dieser Gesetze einzeln zu sprechen, oder darüber, wie sie untereinander abgestimmt sind und wie sie sich auf unser Leben auswirken. Deshalb beschränke ich mich darauf, drei von ihnen zu nennen und kurz zu charakterisieren. Um den Gegenstand des Gesprächs anschaulicher zu machen, verwende ich den Vergleich der belebten Materie mit einem breiten Strom, der sich auf der Erdoberfläche ausbreitet, die kleinsten Vertiefungen und Erhebungen überschwemmt und die unteren Schichten der Atmosphäre erfasst.

Sogleich kommt die Frage auf, woher er kommt, dieser Strom, wo er seinen Anfang nimmt oder, mit anderen Worten, wie das Leben auf die Erde gekommen ist. Heute ist sich die Mehrheit der Gelehrten einig, dass das Leben



Galina Schatalova

## **Philosophie der Gesundheit**

Taschenbuch, Broschur, 128 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-21860-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2009

Ein faszinierend konsequenter Ansatz, der wissenschaftliche Forschung, praktische Erfahrung und ganzheitliches Denken zusammenbringt.

Galina Schatalovas bereits erschienene Bücher haben sich bei ernährungsbewussten Lesern wie ein Lauffeuer verbreitet. Hier stellt sie das Welt- und Menschenbild vor, das ihrer Methode zugrunde liegt. Wir vernunftbegabten Menschen haben von der Natur die Aufgabe erhalten, Hüter des Lebens zu sein. Dafür haben wir Einblick in die natürlichen Entwicklungsprozesse und Balancen und können unser Verhalten im Sinne der Gesundheit steuern.

 [Der Titel im Katalog](#)