



Eure Nahrung sei eure Medizin

Siegfried W.F. Pagel ist am 24. Mai 1936 im Fischerort Stolpmünde in Pommern als Sohn des Schneidermeisters Willy Pagel und seiner Ehefrau Erna geboren. Nach Überwindung einer Totallähmung und der Flucht als fast 12-Jähriger in Travemünde eingeschult worden, absolvierte er die dortige Mittelschule und den Technischen Oberbau in Hamburg-Rahlstedt.

Anschließend erfolgte die Ausbildung zum Außenhandelskaufmann im Hamburger Hafen. Um als solcher auch einmal hinter den Horizont zu schauen, Länder und Menschen, mit denen er bisher nur vom Schreibtisch aus korrespondierte, kennenzulernen, trat er im April 1957 in die Bundesmarine ein, der er dann fast 35 Jahre angehörte, zuletzt als Korvettenkapitän. Er war verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und lebt seit dem Tode seiner Ehefrau Ilse im April 1994 alleine in Hattlundmoor bei Steinbergkirche (Kreis Schleswig-Flensburg).

Er beschäftigt sich mit gesunder Ernährung und Lebensführung, ist seit 21 Jahren Vegetarier; seit 14 Jahren SONNENKÖSTLER (Früchte, Gemüse u. Wildpflanzen, roh, ohne Zutrinken), ist schon fast 50 Jahre Langstreckenläufer und hält Vorträge über seine Erfahrungen aus dieser Lebensführung. Der Autor ist Hobbykünstler und hat schon einige Ausstellungen veranstaltet.

Seine Kriegs-, und Kindheitserlebnisse hat der Autor in dem Gedichtband »Und Mutter liegt in Pommernland« verarbeitet.

Na, von den Toten auferstanden? - Dieses Empfinden tat sich bei mir auf, als ich mich bei 'Wandmaker aktuell' zu Jahresbeginn fernmündlich als genesen zurückmeldete.

Wencke Prigge hat es zwar nicht wörtlich gesagt, aber aus ihrer freudigen Überraschung und ihrem herzlichen Willkommen erwuchs mir ein solches Gefühl. Ich war zurück in der Rohkost-Party.

Da sagt man ja scherzhaft, eine Party sei eine Zusammenkunft von Leuten, welche sich nichts zu sagen hätten und dies auch ausgiebig täten. – Nun, eine solche Assoziation möchte ich selbstverständlich nicht aufkommen lassen, denn wir ›SONNENKÖSTLER‹ – und Bemühte auf dem Wege dahin - haben es auf unseren Treffen besser.

Wir haben uns da Spannendes mitzuteilen. – Ein überzeugender Beweis dafür ist doch der jüngste Bericht von Bärbel Meinecke (Siehe Heft 36), die wieder einmal ein höchst informationsreiches, glänzendes und stimmungsvolles Bild über das traditionelle Treffen im Nikolaus-Kloster Jüchen gezeichnet hat.

Information und Erfahrungsaustausch sind wichtig. Und so individuell wie unsere Körper, so unterschiedlich ihre Reaktionen und dementsprechend vielschichtig unser Erfahrungsaustausch über unsere 'SONNENKOST'. Und unser durch sie und mit ihr erworbenes Wissen dürfen wir nicht einfach für uns behalten. Ursprünglich hatte ich mich zurückgezogen, weil ich meinen gesundheitlichen Niederschlag durch eine massive Holzschutzmittelvergiftung nicht öffentlich machen wollte. Aber Wencke Prigge machte mir deutlich, ich könne mich nicht verstecken. Man würde mich kennen, vielerorts als Referent vermissen und

Anteil nehmen an meinem Desaster. Und es kursierten Falschmeldungen, wie ich feststellte, die korrigiert werden müssen. Eine gleich vorweg: Ich trinke nach wie vor nichts, weil mit der 'SONNENKOST' genügend 'sonneninformativische' (wird später klar) Flüssigkeit hereinkommt. Anderes ist m.E. nichts wert. Und dennoch bin ich nicht vertrocknet. -

Über Leiden zu reden, ist bestimmt nicht erbaulich. Aber der Beschreibung, wie man - im wahrsten Sinne des Wortes - wieder auf die Beine gekommen ist, der gilt sicher unser aller Interesse. So füge ich mich denn drein. Vielleicht ist dies ja



meiner Frau, später durch Malen, Gemäldeausstellung, viele und weite Vortragsreisen, das Schreiben zweier Bücher sowie Gartenarbeiten auf einem großen Grundstück, bin ich überhaupt nicht zur rechten Pflege des Sommerholzhäuschens in Schweden gekommen. Im vorletzten Jahr nun konnte ich endlich ans Werk gehen. Gründlich wollte ich sein, mein langes Versäumnis wieder wettmachen, und deshalb habe ich Haupt- und Nebengebäude insgesamt fünf-mal komplett gestrichen. Nun ist in Schweden der

auch ein 'Paradefall für Hippokratische Genesung': Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung. – Und die war bei mir natürlich nur strikte 'SONNENKOST'. So hat Frau Prigge mir die umfassende Schilderung der unseligen Umstände zu diesem Niederschlag wie auch meiner Wiederherstellung aufgetragen. Deshalb erscheint überhaupt der folgende Bericht und gehört damit in die o.a. Kategorie des Erfahrungsaustausches innerhalb unserer gesundheitsbewusst agierenden Gemeinschaft. Wir haben uns also sehr wohl etwas zu sagen. Nun, so sei es denn – in medias 'res. Durch die Krankheit und den Tod

aggressiven Konservierungsmitteln, noch nicht so scharf reglementiert wie bei uns. Solche – zugegeben – langanhaltend wirksamen Holzschutzmittel – würden bei uns gar nicht mehr verkauft werden dürfen. Doch ich hatte ja eine Scharte auszuwetzen. Allgemein sind wir schon über die Gefahren aufgeklärt, und das ist bei mir auch angekommen. So bin ich mit angehaltenem Atem an den Holzschutzmittelbehälter gegangen und habe auch unter 'Atemstillstand' gestrichen. Doch bei den schrägen Dachpartien konnte ich nirgendwo den Behälter außerhalb der Atemreichweite platzieren. Hoch oben auf der Leiter stehend,

war die letzte Leitersprosse die einzige Möglichkeit dazu, festgehalten durch den Brustkorb. Das war ja nun direkt unter der Nase, und so habe ich die Ausdünstungen intensiv einatmen müssen. Schon während der Verrichtung plagten mich Bedenken. Sind doch eingeatmete Gifte grundsätzlich schon deshalb so gefährlich, weil sie über die Lunge in Sekundenbruchteilen die Blut-Hirnschranke überwinden und ihr Zerstörungswerk beginnen können. Eine ABC-Schutzmaske hatte ich nicht. Der übliche Atemschutz hält keine giftigen Gase ab. Das Unheil nahm also seinen Lauf. Nach der großen Streichaktion bin ich, wie gewohnt, auf die Langstrecke gegangen und habe dann auch schon gemerkt, dass ich unwillkürlich Schlangenlinien gelaufen bin. Ich hatte Gleichgewichtsprobleme und konnte sie selbst unter Aufbietung ganzer Konzentration nicht in den Griff bekommen. Die geplante Schwedenzeit war dann auch abgelaufen, und so trat ich – wegen täglicher Verschlechterung in der Arm- und Beinkoordination von dunklen Ahnungen erfüllt – schleunigst die Rückreise an. Zum Glück. Wenig später konnte ich zu Hause die Muskulatur nur noch unter großen Schwierigkeiten steuern, die Koordinationsfähigkeit für das gefühlvolle Bedienen von Kupplung, Gas und Bremse reichte für das Autofahren nicht mehr aus. Selbst das Eingeben der Codeziffern der Wegfahrsperrung war unmöglich, ebenfalls das handschriftliche Briefeschreiben. Die fortschreitenden Kontrollverluste bewogen mich, per Taxi zur Untersuchung in die Neurologische Fachklinik nach Schleswig zu fahren. Dort sind mit mir vielerlei diagnostische Turnübungen mit diversen medizini-



wünschen übrig. Es waren also die sensorischen und die motorischen Fähigkeiten beschädigt. Wann würde diese Nervenschwäche auf die Atemmuskulatur übergreifen? So dachte ich, durchaus keine hypochondrische Anwandlung, denn der aktuelle Verlauf ließ dies als durchaus realistische Einschätzung zu. Bevor nun alles versagen würde, schrieb ich mein Testament mit ungelenker Handschrift, weil es ja nur so rechtliche Gültigkeit besitzt. Dafür war's offensichtlich der letzte Drücker.

In diesem quälerischen Jahr bin ich aber sportlich nicht untätig geblieben. Zum anhaltenden, aktiven Muskeltraining habe ich viel auf schwere Gartenarbeit gebaut. Gemäht wurde - wie schon fast 40 Jahre lang - mit der Sense, außerdem habe ich insgesamt 68 Bäume gefällt, alles mit den aus der Mode gekommenen Muskelwerkzeugen Bügelsäge, Keilaxt, Beil und Buschbeißer zerkleinert; anschließend wie ein Weltmeister gebuddelt und fast ebenso viele Pflanzgruben für neue Bäume, andere Sorte, ausgehoben. Kurzum, ich habe aktiv gegen die miesen Erscheinungen angekämpft. Mein Sportprogramm: Kraftübungen und Laufbewegung, versteckt auf meinem Grund, und - natürlich - die 'SONNENKOST'. Die Lebensgeister hatten mich währenddessen nie verlassen, und mit Blick nach vorn - oh, Wunder - die verloren gegangenen Fähig- und Fertigkeiten kehrten langsam zurück. Es hat funktioniert. - Die 'SONNENKOST', gepaart mit Bewegung, ist also doch Medizin. Hippokrates hat Recht.

Über die wundersame Wirkung dieser Naturkost habe ich schon in früheren Referaten an vielen Orten

schen Apparaten veranstaltet worden. Einige habe ich auch schlichtweg abgelehnt. Selbstverständlich jegliche Medikation.-

In meinem Sinne dagegen war die Kernspin-Tomographie von Kopf und Wirbelsäule. Sie ergaben keine neurologischen Auffälligkeiten. Sehr unangenehm war die EMG (Elektro-Myographie), bei der elektrische Messkontrollstöße durch die Nervensteuerleitungen der Arm- und Beinmuskulatur geschickt werden. Hier wurde - auch für mein ganz persönliches Informationsbedürfnis - selbst im Niedergang der Muskelbeherrschung ein Restleistungsvermögen der Nerven festgestellt. Verschlechterungen wurden aus fachärztlicher Sicht auf meine Frage hin nicht erwartet. Doch weit gefehlt. Kurze Zeit später liefen mir bei Kopfbewegungen, besonders beim Kopfniegen nach vorn, elektrische Schauer durch den ganzen Körper, durch alle Glieder bis in die Finger und sogar

unter die Fußsohle bis in die Zehenspitzen. Nicht schmerzhaft, aber im wahrsten Sinne elektrisierend. Beim Niederschauen am Obst- und Gemüsestand, von diesem elektrischen Geschehen völlig beherrscht, glaubte ich, einfach gleich umzukippen. Da erinnerte ich mich an die leichte Engstelle im Halswirbelbereich, die das CT-Bild aufgezeigt hatte. Ich habe es mit nach Hause bekommen und nochmals genau angeschaut und auch mit Dr. Thomas Schleinitz darüber diskutiert. -

Inzwischen traten von Tag zu Tag weitere Verschlechterungen ein. Das Kalt-Warm-Empfinden an Händen und Füßen entschwand langsam wie auch das Süßschmeckempfinden. Die Durian, Königin der Früchte, war fast wie die übrigen Kostbarkeiten auch. Welch ein Verlust. Nebenher wurde der Grad der Körperbeherrschung merklich geringer, und - sehr unangenehm - Blasen- und Darmkontrolle ließen immer mehr zu

in Deutschland, aber auch mehrmals in Leogang berichtet. Dabei ging es um z.T. schier unglaubliche Vorgänge, sowohl heilsamer Art, als auch naturwissenschaftlicher Erkenntnis, welche die wundersame Wirkung der Urkost letztlich doch plausibel erscheinen lassen.

Ich bin von den Zuhörern mehrere Jahre gedrängt worden, das alles zum Nachlesen niederzuschreiben. Helmut Wandmaker selber hat immer auch sein Detailwissen in den Dienst seiner Informationspraxis gestellt. Und er höchst selbst hat mir vor Jahren in Obernwohlde - coram publico - einen Schreibauftrag dazu erteilt. Ich wollte ursprünglich nur über die wundersame Gesundheitsquelle 'SONNENKOST' sprechen. Mehr nicht. Doch ich habe schließlich nachgegeben und geschrieben: „GESÜNDER DURCH 'SONNENKOST' – Chance aus eigener Hand –“. Darin eines der unglaublichsten

Resultate bei mir persönlich, das ich vorwegnehmen will: Mein vor 15 Jahren schlohweißes Haupt – wirklich kein einziges dunkles Haar mehr vorhanden – hat 2 Jahre nach der Umstellung auf strikte 'SONNENKOST'

zuerst im Haarwirbelbereich reagiert und ist 6 Jahre später wieder dunkel geworden, aktuell bis heute. Zum Nachweis für diesen verblüffenden Tatbestand gibt es 3 Photos im Buch. Damit kann man selbst im großen Kochkostgängerkreis dieses erstaunliche Ergebnis nicht mehr anzweifeln, wird es aber bequemer Weise als Einzelphänomen abtun. Dort besteht in dieser Hinsicht immenser Informations- und Handlungsbedarf. Auch dafür gilt es, gerüstet zu sein. Wir wollen doch in dem von uns als richtig erkannten Sinne wirksam sein, nicht wahr? Also

müssen wir in diesem Aufklärungssinne auch tätig werden. Nun können wir, die wir alle schon die Wirkungen der Urkost am eigenen Leibe oder durch begeisternde Schilderungen in unserem Kreis erfahren haben, auch einiges erklären.

Dennoch möchte ich an dieser Stelle ein paar Einzelheiten auf den Weg bringen, die aufschlussreiche, besondere Informationen über die Funktion unserer 'SONNENKOST' darstellen und somit ihre Wirkumstände etwas aufzuhellen vermögen. Das bringt spezielles Wissen und Rüstzeug für den Disput mit den Anhängern der 'heißen Küche', in welchem wir ja ständig verwickelt sind; zu unserem Leidwesen selbst innerhalb der eigenen Familie.

Bei der Ursachenforschung für die Rückverwandlung meiner Haarfarbe und für die anderen im Buch beschriebenen, wundersamen Heilungsvorgänge, ebenso wie für meine jetzige Erholung aus der Vergiftung – die Durian ist wieder süß - bin ich der Sache weniger von der ernährungsphysiologischen Seite, als vielmehr aus naturwissenschaftlicher Sicht auf den Grund gegangen. Aber zuerst doch ein kleiner ernährungsphysiologisch begründeter Rückgriff. 'SONNENKOST' erbringt einen superreinen Organismus. Ihre Verwertung läuft elegant und leichtfüßig ab, weil sie Naturprogramm ist und deshalb nur einen Bruchteil der Energie der Kochkostverdauung verlangt. Kein Abfall von tierischem Eiweiß mit seinen Schadstoffen und sauermachenden Stoffwechselschla-

Siehe Buchvorstellung auf Seite 43



2005, Bildübergabe meines zuletzt gefertigten Gemäldes. Dieser Marinekamerad ist 10 Jahre jünger als ich und riesig. Ein solch weißes Haupt hatte ich noch 1991.

cken muss der Körper verkraften. Der damit einhergehende Gewinn an Lebensenergie im 'SONNENKÖSTLER'- Organismus ist gewaltig. Diese quasi zusätzliche Lebenskraft ist frei für Reparaturen und Zellerneuerung. Genau aus diesem Reinheitsstatus heraus – aus keinem anderen - entwickelt sich die spezielle Anschubwirkung für alle diese beinahe zauberhaften Resultate, zu denen auch die Rückverwandlung der Haarfarbe zählt. – Aber nur bei konsequenter Anwendung der 'SONNENKOST'. - Auf, auf zum fröhlichen Nachmachen. -

Doch nun naturwissenschaftlich Betrachtens- und Nachdenkenswertes. Hier rückt das Sonnenlicht in unser Blickfeld: Seinen hochtechnischen Eigenschaften und der in ihnen begründeten 'Lebens'- Stütze für die Tier- und Pflanzenwelt, und selbstverständlich auch für uns Menschen, gilt nun unsere Aufmerksamkeit. Sicherlich ist der duale Charakter des Sonnenlichtes, welches sowohl Korpuskularstrahlung als auch Schwingungsenergie darstellt, weniger bekannt, und zum anderen – das ist spannend – ebenso die Tatsache, dass Sonnenlicht weiches LASER-Licht ist. (Kohärentes Licht mit ganz besonderen Eigenschaften, im Buch erläutert). Was von der Sonne zu uns herübergestürzt kommt, ist nicht nur Sonnenschein, sondern ein richtiger Vielkönner. So bestimmt das Sonnenlicht die Dimensionen unserer Somazellen, denn diese müssen sich in ihren Abmessungen präzise nach dem größtmöglichen Ausschöpfungsgrad der Sonnenlichtpotenziale (Frequenz und Energie) auf der Erdoberfläche ausrichten. Jede unserer Körperzellen ist als

präziser Resonator für das Sonnenlicht konstruiert, und unser Organismus schwingt als Gesamtzellverband seiner 55 – 100 Billionen Zellen – je nach Körpergröße – mit Sonnenlichtfrequenz: Es ist ein wahres Sonnenlichtkonzert, mit dem die Natur unseren 'sonneninformatrischen' Anschluss an die Biosphäre bewerkstelligt. Wir sind auf diesen Nachschub an Schwingungsenergie täglich angewiesen wie der Perpendickel einer Standuhr auf die Kraft der Zuggewichte. Und weil das für uns so lebenswichtig ist – keine Schwingung bedeutet Tod – hat die Natur mehrere Lichtschleusen für uns geschaltet. So gelangt der solare Taktgeber des Lebens nicht nur – wie wir alle wissen – über die Haut und das Auge (Retina) in unseren Körper, sondern auch über eine zweite Augenführung, nämlich die sog. 'nicht visuelle energetische Sehbahn'. Eine weitere spezielle Lichtzufuhr findet über das Meridiansystem statt. Und ein ebenso wichtiger Weg ist der über die Nahrung! Ja, jetzt ist es heraus: Eine der elementaren Funktionen unserer naturwissenschaftlich wirklich treffend bezeichneten 'SONNENKOST' ist der Transfer von Schwingungsenergie des Sonnenlichtes in unseren Organismus. Nahrung ist also mehr als nur Vitalstoff- und Kalorienzufuhr.

In diesem Augenblick wird sicher-



Mein Provisoriums-Kraftgerät in den 90er Jahren

lich schlagartig klar, welche Katastrophe in der Garküche angerichtet wird: Vitamine werden beschädigt, z.T. ganz vergeudet, die Molekularstruktur der Nahrung verändert und für unseren Verdauungstrakt bis zur Unkenntlichkeit verfälscht und verstümmelt. Dabei aber wird - Gegenstand unserer Betrachtung - das Schwingungspotenzial des Sonnenlichtes durch die elektromagnetischen Wirbelfelder der Herdplatte (es heißt ja Elektroherd; - noch gefährlicher die Mikrowelle) komplett vernichtet. Damit wird dem Organismus das ursprünglich darin enthaltene Schwingungsquantum (Schrödingerscher 'Ordnung aus der Umwelt') entzogen. Ein Frevel, den wir jetzt erkennen. Er bedeutet das völlige Abschneiden des Nachschubweges von Schwingungsenergie, auf die wir jedoch existenziell angewiesen sind. Kochkost ist nichts anderes als zerstörte Nahrung, in der sämtliche 'Ingredienzen des

Lebens' verloren gegangen sind. Aus dieser Speise kann nichts Gutes erwachsen. Sie gehört nur an einen Ort - in den Müll! – Niemals in den Bauch. - Unsere Sonnenlichtabhängigkeit manifestiert sich jedoch noch in einer weiteren Tatsache. Sie muss hier der Vollständigkeit halber unbedingt erwähnt werden. Die Schwingungsenergie aus der Nahrung füllt unseren Speicher auf, wie u.a. unsere DNS (das Erbmolekül). Denn sie operiert in ihrem höchst komplexen Zellmanagement mit dem Sonnenlicht. Anders wäre die Steuerung der Lebenserhaltungsprozesse, bei denen vielen tausend Zellorganellen eine Fülle von Aufgaben zugewiesen werden müssen, überhaupt nicht zu regeln. Außerdem finden nebenher tagsüber noch 10 Mill. und nachts – beschleunigt – sogar 20 Mill. Zellteilungen pro Sekunde für unsere Körpererneuerung statt (deshalb sollen wir dann ja auch schlafen). So kann die dazu erforderliche Anzahl von Ordnungssignalen aus der DNS-Führungszentrale bis zu 120.000 pro Sekunde ausmachen. Unvorstellbar. Wirklich ein wahres Sonnenlichtorchester, und die DNS ist der Dirigent. Alle diese sicher höchst erstaunlichen Vorgänge stellen aber immer noch nicht das gesamte Mammutprogramm der Lebensprozesse dar. Aber dazu vielleicht ein anderes Mal. Bei dieser eingehenden Betrachtung wird doch klar, dass biochemische Prozess-Steuerung mit ihrem Schneckentempo in der Aufgabenerfüllung in diesem Szenario hoffnungslos überfordert wäre. Alle diese Vorgänge m ü s s e n mit Lichtgeschwindigkeit ablaufen.

Damit haben wir einen weiteren Einblick in das 'Faszinosum Leben'

gewonnen und können einsehen, warum der Sonnenlichtanteil aus der Urkost für uns so wichtig; und unsere 'SONNENKOST' die richtige Medizin dazu ist. - Mit diesem Zusatzwissen ausgestattet, ist vielleicht auch die unglaubliche Rückverwandlung meiner Haarfarbe wie auch meine jetzige Genesung aus der Holzschutzmittelvergiftung zu verstehen. Aber an meiner Wiederherstellung ist noch eine andere erstaunliche Eigenschaft unseres Körpers beteiligt. Ich meine, die Regeneration von Knochensubstanz über das – nicht nur rein physikalische, sondern auch biologische - Phänomen des 'Piezoelektrischen Effektes' in unserem Gewebe und den Knochen, sowie die Erholungsmöglichkeit geschwächter Zwischenwirbelscheiben über kosmosfördernde Bewegungstechniken und Sport. Doch zu dieser hoch interessanten Betrachtung, vor allem für Rückenleidende, aber auch zur allgemeinen Vorbeugung, ergibt sich hier vielleicht noch eine spätere Gelegenheit.

Das soweit zu dem mir zugekommenen Bericht über meine Vergiftung. Ich bin bei alledem deshalb so in die Einzelheiten gegangen, um zwei Botschaften loszuwerden: Einmal die über die Gefahr, die uns aus den Umweltgiften droht, und die gute Botschaft über die strahlende Heilkraft der 'SONNENKOST'. Nachdem wir bis hierher recht Wissenschaftliches bewegt haben – nun zum Schluss ein kleiner gefühl-voller Schwenk. – Fast alle Menschen lieben Rosen, und besonders die Frauen. Wir alle wissen auch, warum. - Ihre bezaubernde Anmut zieht uns in ihren Bann, ebenso ihr betörender Duft. Und der ist jedoch in seiner ganzen Fülle noch

nicht erforscht. Von seinen angenommenen 600 Inhaltsstoffen sind erst 150 bekannt. Über dem größten Teil ihres lieblichen Buketts schwebt also noch ein duftendes Geheimnis. Ähnliches rankt sich um die wundersamen Heilkräfte der Mango. Auch ihre Inhaltsstoffe sind in ihrer Heilwirkung noch 'dunkle Materie'. Wir sehen, auch Früchte haben ihr süßes Geheimnis. - Unterlassen wir es also, weiter zu fragen. Man sollte in manchen oder „gewissen Dingen“ eben doch nicht immer alles wissen wollen. Das raubt ihnen vielleicht den Zauber, oder, sagen wir gar - die Poesie? –

In diesem Sinne ein leiser lyrischer Ausklang:



*Nehmt diese Welt in ihren Höhen
und Tiefen als ein Erb' und Lehen.
Sie wird Euch Hort und Himmel sein.
Genießt von ihren süßen Früchten,
und wolltet Ihr in Träume flüchten
so gebt Euch herzensfroh darein.*

Siegfried W.F. Pagel
Hatthundmoor 20
24972 Steinbergkirche