

## EINFÜHRUNG

### - SCHÖN, DASS SIE ›REINSCHAUEN‹

Sie sind ein gesundheitsbewußter Mensch und trachten danach, mit Ihrer Lebenskraft künftig noch sorgsamer umzugehen? – Dann tun Sie das Richtige. Dann haben Sie erkannt, daß es in der Lebensmittelindustrie heute längst nicht mehr um unsere Gesundheit und das Wohl unserer Kinder geht, sondern nur um den Profit. Und dabei ist viel Verantwortungsbewußtsein bei den Produzenten auf der Strecke geblieben. Daraus erwuchs auch die Notwendigkeit zur Errichtung eines Verbraucherschutzministeriums. Wahrlich ein Armutszeugnis.

Es ist inzwischen zu einer ernsten Alltagswissenschaft für jedermann geworden, die naturgegebene Gesundheit über das Leben hinwegzuretten. Gesund zu bleiben oder schnell wieder zu werden, das ist nicht nur ein kleines persönliches Glück, sondern angesichts der explodierenden Gesundheitskosten, die ja eigentlich Krankheitskosten sind, sogar ein Gebot der Stunde. – Denn zu diesen Lasten müssen noch jene aus den krankheitsbedingten Arbeitsausfällen hinzugezählt werden. So gesehen, ist ein krankes Volk prinzipiell auch ein armes Volk.

Über Auswege aus dieser Kostenfalle und über eine neue Strategie zur Krankheitsvermeidung nachzudenken, lohnt sich für jeden einzelnen von uns. Auch durch eigenes gründliches Nachdenken kommt man zu wichtigen, manchmal lebensbestimmenden Erkenntnissen. Dies gilt so besonders für unser aus den Fugen geratenes Gesundheitssystem. Hier ruhig auf den Staat zu warten, wäre ein schlechter Rat. Die aktuelle Diskussion darüber dreht sich im Kreis und läßt den durch unaufhaltsam steigende Krankenkassenbeiträge

drangsalierten Bürger schier verzweifeln. Dabei sind wir alle in Gemeinschaft da eigentlich gar nicht zum ohnmächtigen Zuschauen und Erdulden des beklemmenden Zustandes verurteilt. Wir besitzen, würden wir ihn denn nur erkennen, einen mächtigen Hebel zur Abhilfe.

Ihn wirklich zu betätigen, bedürfte es lediglich einer – allerdings einschneidenden – erkenntnisorientierten Änderung unserer Ernährungsweise. Der Hebel zur positiven Wende in der Kosten- und Gesundheitssituation liegt also wirklich in unserer Hand. –

## **Wie ? -**

Jedem ist doch inzwischen bekannt, falsch essen macht krank, und genauso gegenwärtig ist uns allen, daß Industriernahrung die falsche Kost ist. – Nein, sie ist in Wahrheit eine Geißel für unsere Gesundheit.

Deshalb ist Rückbesinnung auf die ursprüngliche Nahrungsform dringend erforderlich. Sie macht schlank und biegsam. Wir müssen nur inzwischen verlorengegangenes altes Wissen wiedererwerben und – wünschenswert – auch neues hinzugewinnen.

Zu dessen Vermittlung möchte dieses Buch beitragen.

Es gibt nun den neuen Begriff der ›*Sonnenkost*‹.

Die Grundidee des *Sonnenkost-Konzeptes* ist es, das im Urzustand von Früchten, Gemüse und Wildpflanzen/Kräutern verborgene ›*Potential des Lebens*‹, die ihnen innewohnende ›*vibrierende Lebendigkeit*‹, wovon noch ausführlich zu sprechen sein wird, in ganzer Vollkommenheit zu erhalten und unserem Organismus zugänglich zu machen. Nur damit wird uns die naturverordnete Speise auch tatsächlich zuteil. Ausschließlich im Originalstatus dieser ›*höchsten natürlichen Ordnung*‹ kann die gespeicherte Sonneninformation die ihr zuge dachte Schlüsselrolle in unserem Organismus spielen.

Und warum ist das so? – Nun, grundsätzlich weiß jeder von uns, daß wir täglich mehrmals essen müssen, um überhaupt leben zu können. Dabei ist es aber keineswegs egal, was wir uns da einverleiben. Hier hapert es schon mit dem allgemeinen Wissen darüber und darum. Und das soll nun ›erleuchtet‹ werden. Warum ›erleuchtet‹ in Gänsefüßchen steht, wird gleich klar.

Der Mensch gilt – rein physikalisch – als ein offenes System, das laufend Energie aufnehmen muß, um (weiter) existieren zu können. Und er führt einen Teil davon auch wieder ab, z.B. durch Bewegung. In der Fachsprache ausgedrückt, ist der menschliche Organismus ein *dissipatives Ungleichgewichtssystem*, das täglich auf einen fein abgestimmten Nachschub an absolut intaktem Schwingungspotential aus dem Sonnenlicht angewiesen ist. Und damit ist auch schon die Verbindung zum ›*Sonnenkost*‹-Buchtitel hergestellt, und das Sonnenlicht rückt augenfällig in unser Blickfeld.

Eines der vielen Geheimnisse ›rund um das Leben‹ kennen wir inzwischen schon: Das, wovon wir leben und uns bewegen, auch was wir täglich zerkauen und verfuttern, verdauen und ›zerdenken‹, ist eigentlich Sonnenenergie. – Wir sind demnach an Leib und Seele tatsächlich Kinder der Sonne. –

Wenn wir nun aber in der Alltagspraxis der vergangenen Jahrtausende von der ursprünglichen Sonnennahrung als naturbestimmter Kost, wie sie unsere Vorfahren vor Entdeckung des Feuers zu sich nahmen, abgekommen sind, dann bleibt das nicht ohne Folgen. Die generelle Industrienahrung – und zu ihr zählt nach dem ›*Sonnenkost*‹-Prinzip auch das so geliebte, heimische Küchenessen – wird totgeschnipstelt und totgeheizt. Und das ist nicht einfach nur eine unbewiesene Behauptung. Nein, nein. Durch die Garhitze werden die eben erwähnten Sonnenlichtschwingungen darin vernichtet,

so daß unserem Körper das erforderliche *Schwingungsquantum* völlig entgeht. Darüber hinaus werden die ursprünglichen Molekularstrukturen beschädigt und verändert, was dazu führt, daß unser Organismus, hier insbesondere unser präzise arbeitendes Verdauungssystem, diese hinterher nicht mehr richtig erkennen kann. Darausfolgend kommt es zu Fehlern bei der Bereitstellung der erforderlichen Enzyme und so zu beträchtlichen Verlusten von Inhaltsbestandteilen bei der Nahrungsverwertung. Auf diese Weise entsteht Mangelernährung, selbst wenn füllige Körperformen auf einen gesunden Ernährungszustand hinzuweisen scheinen. Sie können trügerisch sein. Es sind schon Menschen an Mangelernährung gestorben, die 3 und 5 Zentner schwer waren, nur noch im Bett liegend existieren konnten und mittels Kran beerdigt werden mußten.

Zum anderen belasten die aus diesen fehlgeleiteten Prozessen hervorgehenden – und damit nicht verwertbaren – Stoffe unnötigerweise den Organismus. Sie stören den geordneten Verwertungsablauf. Kurzum: Der Großteil der ursprünglich wertvollen Inhaltsstoffe, beispielsweise viele Vitamine, die unser Organismus so dringend benötigt, werden durch die Hitze unwiederbringlich zerstört und somit vergeudet.

Als eine weitere sehr schlimme Folge werden die Mineralien aus ihrem wertvollen ›*organischen Verbund*‹ gerissen, der aber die höchste ›*Bio-Verfügbarkeit*‹ für alle Lebensprozesse gewährleistet. Wieder physikalisch gesagt: Es wird jegliche feinstoffliche und sonneninformativische Ordnung (später erklärt) über den Haufen geworfen und das vormals fein ausgeklügelte Naturprogramm unserer energetischen Anbindung an die Biosphäre bis zur Wirkungslosigkeit verstümmelt. Die Auswirkungen dessen bekommen wir heute schon mit rund 40.000 sog. Zivilisationskrankheiten und dem erschreckenden Ausmaß an allgemeiner Fettleibigkeit zu spüren. Jeder 10. Bundesbürger ist Diabetiker, 2020 werden es doppelt soviel sein. Bei den Ärzten gilt sie schon als

die Pest des 21. Jahrhunderts. Steigende Allergikerzahlen setzen diesen Reigen fort, die Psoriasis (Schuppenflechte) hat 3 Millionen im Griff. Viele Krankheiten, die früher nur bei älteren Menschen auftraten, beispielsweise Diabetes Typ II (Altersdiabetes) oder Rheuma, gibt es nun schon bei unseren Kindern. Unter ihnen haust sogar der Krebs, an dem inzwischen schon jeder zweite Bundesbürger stirbt.

Und dieses schon erkennbare Horrorszenario ist nur die sichtbare Spitze des gigantischen Eisbergs von Krankheiten, der auf uns alle und auf unser Gesundheitssystem zukommt. Darüber beschleicht die meisten Zeitgenossen noch nicht einmal eine leise Ahnung. Der Schulmedizin und den anderen Heilberufen bleibt da in kurzsichtiger Weise lediglich die ›Fuchsjagd‹.

Vermeidungsstrategien gegen das auf uns zurollende Desaster gibt es weder bei den eigentlichen Wissensträgern in der medizinischen Wissenschaft – jedenfalls sollten sie es sein – noch in der Politik. Blanke Erkenntnisunfähigkeit herrscht dort über den naturwissenschaftlich erkennbaren und unbezweifelbaren Zusammenhang zwischen Lebenspotentialvernichtung der Nahrung durch ihre Erhitzung und dem allgemeinen gesundheitlichen Niedergang bei der Bevölkerung. Und nichts Grundsätzliches und Richtungsweisendes geschieht vonseiten der Führungsriege.

Das überaus kluge Konzept der ›*Sonnenkost*‹ von Mutter Natur wäre – würde es wirklich erkannt, propagiert und von der Allgemeinheit angewandt – ein mächtiger Hebel für die Gesundheit der Menschen sein. Die ›*Sonnenkost*‹ enthält das ›*vibrierende Leben*‹ in Form des *kreativen* Sonnenlichtes, eines elektromagnetischen Schwingungsquantums und der unverfälschten Inhaltsstoffe, wie wir sie schon alle aufzählen könnten: *Vitamine* und *Enzyme*, *sekundäre Pflanzenstoffe*,

*Spurenelemente* und *Mineralien*, und nicht zu vergessen, die wichtigen Ballaststoffe. Sie alle werden von den Sonnenlichtfrequenzen in Schwingung, in Vibration gehalten. Und genau das braucht unser Körper, weil wir mit jeder unserer Somazellen im Rhythmus des Sonnenlichtes schwingen. ***Diese Botschaft müßte schnellstens verstanden werden, und zwar von allen.*** Dann würde endlich Schluß gemacht werden mit der verbreiteten Zerstörung des Essens, die sich dann im Zurückgehen der Zivilisationskrankheiten als Wurzel dieses Übels herausstellen würde. Und vordringlichst ist da beim Krankenhausessen die konsequente Ernährungsumstellung auf Urkost geboten.

›*Sonnenkost*‹, die in diesem Buch in Wesen und Funktion ausführlich beschrieben werden soll, wäre als praktisch angewandte Medizin die ideale Unterstützung für den Organismus in seinem Heilungsbestreben.

»***Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung***«. Das sagte *Hippokrates* schon vor mehr als 2400 Jahren. Die Mediziner sollten dies wissen und auch vermitteln können. Stattdessen setzen sie mit dem saloppen Spruch, keine Hauptwirkung ohne Nebenwirkung, beharrlich auf die Pharmazie.

*Hippokrates* dagegen sah den wirklichen und ausschließlichen Arzt nicht bei sich. Er schrieb Natur und Physis eine Heilenergie zu, heute als Selbstheilungskraft oder auch Selbstregulationskraft des Organismus betrachtet, und sein Wirken galt der Unterstützung dieser natürlichen Heilkräfte. Darum war er Zeit seines Lebens strikt bemüht, den massiven Eingriff in die körperliche Ganzheit zu vermeiden.

Mit der ›*Sonnenkost*‹ als Medizin – »***Eure Nahrung sei eure Medizin ...***« gäbe es auch eine Fortsetzung dieser seiner Praxis, und dies völlig nebenwirkungsfrei.

Wenn es denn die Schulmedizin, die sich auch wissenschaftliche Erfahrungsmedizin nennt, hinbekäme, ihrem gro-

Ben Leitbild auch in diesem Gesundheitsaspekt sinnfällig zu folgen, dann würde der durchschlagende Erfolg der *Wunderdroge ›Sonnenkost‹* allen Beteiligten gleichermaßen die Augen öffnen. Und das würde am ehesten die Einsicht bei den Patienten erwecken, die Urkost im hippokratischen Sinne als wirkliche Medizin zu begreifen: Dann könnten die so ›*Sonnenkost*‹-Genesenen vielleicht dazu bewegt werden, dieses natürliche Gesundheitskonzept aus dem Krankenhaus mit nach Hause in die Familien zu bringen und dort gegen das ernährungsphysiologische Chaos zu setzen. Es wäre ein ›lichtvoller‹ Beginn. Aber gerade in den Kliniken scheint diese Weisheit des *Hippokrates* gänzlich in Vergessenheit geraten, oder aber – noch viel schlimmer – nie richtig ins Bewußtsein der dort leitenden Köpfe gedungen zu sein.

Neben der kompromißlosen Energieeinsparung auf dem Nahrungsmittelsektor wäre selbstverständlich der Umstieg aller in die ›*Sonnenkost*‹ ein wahrer Glücksfall, eigentlich der Idealfall. So, wie dies mit der natürlichen Ernährung im gesamten Tierreich nie anders gewesen ist und dort schon seit Hunderten von Jahrmillionen klappt. Nur beim ›vernunftbegabten‹ Menschen klappt es nicht. Der hat sich mit seiner selbstgezauberten, gänzlich unnatürlichen Kombination von Feuer und Fleisch den Geist vernebelt. Dem zu frönen, ist wahrlich eine Sucht. Erschreckende 64% aller Todesfälle in Deutschland gehen inzwischen schon auf das Konto ›Falsche Ernährung‹.

Der generelle Umstieg auf die reine Naturnahrung wäre also ein Riesenschritt aus der Klemme, für Mensch und Natur. Denn auch unser Planet würde davon profitieren. Diese Erwartung ist zwar illusorisch, aber jeder von uns, der die Zusammenhänge erfaßt und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit erkannt hat, wird mit seiner Entscheidung für die Naturkost zu einem weiteren Glied in der Aktionskette, die so Chancen zum Wachsen hätte, vielleicht zu einer

›*Sonnenkost*‹-Bewegung. – Sollten wir nicht mit eben unserer Vernunft, auf die wir uns als selbsternannte ›*Krone der Schöpfung*‹ so unendlich viel einbilden, wieder der Naturbestimmung folgen und mit ihr auf den naturgewollten Pfad der ›Ernährungs‹-Tugend zurückkehren? – Alles andere wäre eigentlich ein Armutszeugnis für unsere Erkenntnisfähigkeit. Gegenwärtig jedenfalls tragen wir aber genau das vor uns her, *Homo sapiens sapiens* Erkenntnisunfähigkeit über die eigene artgerechte Ernährung. Auch das ist wahrlich ein Armutszeugnis. –

Dieses Buch bietet allen gesundheitsbewußten Menschen, soweit sie es wünschen, wissenschaftsnahe Informationen aus neuestem Erkenntnisstand an, die durch nunmehr 20-jährige persönliche Erfahrung aus konsequenter Anwendung der ›*Sonnenkost*‹ und aus fast 30-jährigem Erleben als strenger Vegetarier untermauert werden. – Probieren geht halt doch noch immer über's Studieren. So habe ich es damals erkannt und sofort angewandt. Hier können Sie sich genauer darüber informieren.

Mir selbst erwachsen daraus ein einzigartiges Wohlbefinden, ein phantastisch-krankheitsloser Zustand und körperliche sowie sportliche Leistungsfähigkeit mit schon über 55-jährigem Langstreckenlaufen, und ganz nebenbei ein neues dunkles Haupt aus einem vorher schlohweißen (Beweisfotos hinten). Und auch der Geist wird ›sonnenklar‹. Das klingt alles wie Superlative – ist aber Tatsache.

Vielleicht gelingt es ja, mit diesen Ausführungen zum Nachdenken und auch Umdenken anzuregen, und dann selbstverständlich zum Mitmachen. Ganz bestimmt springt bei jedem Umstellungswilligen nach Befolgen der alten Naturgebote in unserer heute doch so gift- und lärmbelasteten Umwelt, gegen deren Auswirkungen unser Organismus zusätzlich so wertvolle Lebenskraftreserven mobilisieren muß, mehr Lebensqualität heraus. Die durch die Doppel-



last der Kochkost verlorengegangenen Energien zieht unser Organismus von der individuellen Lebensdauer ab. Ganz gewiß. Das diktiert die strenge biologische ›Haushaltung‹. Unser Körper ist eben kein *perpetuum mobile*.

Erleichtern wir doch gleichermaßen unserem Heimatplaneten wie auch unserem Körper seinen Job durch Umstellung auf ›*Sonnenkost*‹. Die Erde würde bei reger Beteiligung Entspannung daraus erfahren, und jedem einzelnen ›Umkehrer‹ wird es ihm sein Körper danken. Die Chancen auf Vermeidung von Altersdemenz, gar Alzheimer, stehen gut, denn beides wird nachweislich durch tierisches Eiweiß verursacht. Und, ganz wichtig, es käme ein langfristiger Aufschub von Altersbeschwerden und der so gefürchteten Pflegebedürftigkeit dabei heraus. Das würde neben unserer Seele auch das kostengebeutelte Gesundheitssystem erheblich entlasten. Vor allem aber eröffneten sich bessere Aussichten für das künftige Leben, für Jung und Alt. – Und dann könnte für die Gemeinschaft die Umkehrung der zu Beginn getroffenen Feststellung gelten:

### **Ein gesundes Volk ist auch ein reiches Volk.**

›*Sonnenkost*‹ – der Weg aus der Krankheits- und auch Kostenfalle! –

Vielleicht ist dieser Wink auch ein Fingerzeig für Sie? – Das Leben schickt meistens nur einen. Man muß ihn nur erkennen. Dieser hier ist doch einen Versuch wert. Oder? –

Also, treten Sie nun ein in diesen kleinen, ganz persönlichen Forschungsraum, in ein bestimmt lohnendes Abenteuer zu neuem Wissen über die großen Zusammenhänge um und über das richtige Essen. Sollten Sie sich dazu überzeugen lassen, so können Sie das Eintreffen der erstaunlichen, zunächst kaum glaubbaren Ankündigungen im wahrsten Sinne

des Wortes ›am eigenen Leibe erfahren‹ und erleben: **Die ›Sonnenkost‹ bringt die Sonne in Kopf und Herz**, – und dies in doppeltem Sinne, nämlich physikalisch, wie auch emotional. – Lassen Sie sich überraschen.

Ich hoffe, ich habe Sie neugierig gemacht. In meinen Vorträgen in Nord-, West-, Ost- und Süddeutschland und in Österreich ist es mir bei den vielen Zuhörern schon gelungen. Sie sind es auch gewesen, die mich zum Schreiben gedrängt haben. Und hier ist sie nun, meine gebündelte und gebundene ›Sonnenkost‹-Erfahrung. Bitte, schauen Sie ›rein, die Zeit ist reif.

Ein gutes Sprichwort dafür lautet:

»Wer sich heute für seine Gesundheit keine Zeit nimmt,  
wird sich später Zeit für seine Krankheit  
nehmen müssen«.

So lange sollten Sie aber nicht warten, denn, ist die Gesundheit erst einmal dahin, weiß man sie meistens auch erst richtig zu schätzen, und dann kostet es unsäglich mehr an Lebenskraft, Leid und Geld, sie vielleicht, oder nur noch teilweise, zurückzugewinnen.

Deshalb: Zukunft gibt es nur mit rechtzeitigen und energisch verfolgten Entschlüssen. Und Erfolg ist die Summe richtiger Entscheidungen. Dies gilt auch für Ihre Gesundheit. Treffen Sie diese richtige Entscheidung. Gleich. Jeder versäumte Tag ist verschenkte Gesundheits-Chance.

Also, es zählen keine Absichten. Nur Ihr wirklicher und konsequenter Einstieg zählt.

SIEGFRIED W. F. PAGEL  
Steinbergkirche, den 7. Juni 2005