

REZENSION 12.10.2008

GESÜNDER DURCH SONNENKOST

CHANCE AUS EIGENER HAND

so heißt die stark erweiterte Neuausgabe des Buches von Siegfried Pagel, welches – 642 Seiten stark – 2008 auf dem Buchmarkt erschienen ist. Die 1. Auflage stammte aus dem Jahr 2004 und hatte bereits dazu beigetragen, den Autor, einen Korvettenkapitän a.D. und 100%igen reinen Rohköstler im deutschsprachigen Raum im Kreise Interessierter bekanntzumachen, soweit er nicht bereits durch seine exzellenten Vorträge über das Thema der menschengerechten Ernährung die Aufmerksamkeit auf sich gelenkt hatte.

Das Buch Siegfried Pagels „Gesünder durch Sonnenkost – Chance aus eigener Hand“, das man getrost als WERK bezeichnen kann, sprengt den üblichen Inhalt und Rahmen von Gesundheitsbüchern über die menschengerechte Ernährung bei weitem. Die enorme Fülle von Informationen, die es enthält, reichen weit in den wissenschaftlichen Bereich hinein, räumlich auch in den Kosmos, von dem der Mensch nur ein mit ihm verbundener lebendiger Teil ist. Sie enden mit der Quantenphysik, die keine Philosophie sei. Indessen gehe das Quantenphänomen uns alle an! Desungeachtet ist das Buch flüssig und für jedermann leicht verständlich geschrieben. Der Autor nimm seinen Leser quasi bei der Hand und führt ihn durch das von ihm mit faszinierendem und unglaublichem Sachverstand – auch im wissenschaftlichen Raum – breit angelegte Wissen um den Wert menschengerechter Ernährung – eben der Sonnenkost – überzeugend zu vermitteln. Verinnerlicht man sich allein den Inhalt des 14. Kapitels „FLEISCH IST KEINE MENSCHENNAHRUNG“ kommt man leicht zu der Erkenntnis, dass allein der Inhalt dieses Kapitels bereits die Anschaffung des Buches rechtfertigt.

Natürlich fehlt es in dem Buch auch nicht an den notwendigen Anwendungsempfehlungen der menschengerechten Ernährung, wie z.B.: „Für die Nahrungsaufnahme: 12.00 bis 20.00 Uhr; für die Verwertung: 20.00 Uhr bis 04.00 Uhr; für die Ausscheidung: 04.00 Uhr bis 12.00 Uhr.“ Zitrusfrüchte ausnahmslos zuerst! Zum Abendessen keine Früchte sondern ein wenig Gemüse. Zum Mittagessen: Gemüsevollmahlzeit, süße und saure Früchte niemals mischen. Oder auch: „Aus der bisherigen Verdauungszeit und den anderen Hinweisen ergeben sich 3 neue wichtige Regeln:

- Schnelle Früchte (z.B. Melonen) immer zuerst essen. Vorausgeschickte Bummelanten (z.B. Bananen) würden ihnen die Strecke blockieren. Das wäre, als jage man einen Intercity (ICE) auf eine Bummelbahn. Das würde krachen auf dem Gleis, also auch im Bauch.
- Keine Mischung von sauren und süßen Früchten.
- Nichts Süßes als generellen Abschluß einer Gemüsevollmahlzeit nehmen.“

Den Inhalt des überaus umfangreichen Werkes an dieser Stelle auch nur annähernd wiederzugeben, ist unmöglich. Doch soll er jedem an diesem Thema interessierten Leser eindringlich ans Herz gelegt werden.

Von Siegfried Pagel erfährt man, dass er seine Ernährungsumstellung seinerzeit mit seiner Frau mit der Waerlandkost begonnen habe. Die damit verbundene – den Körper verschleimende – konzentrierte Eiweiß- und Stärkeaufnahme, für die der menschliche Körper nicht geschaffen ist, sei ihm jedoch nicht bekommen. Die Um-

stellung auf die menschengerechte Ernährung mit reiner Sonnenkost, auf die er durch einen Vortrag Helmut Wandmakers gekommen sei, habe jedoch Wunder bewirkt. Seine Frau sei nach 40 Jahren Migräne von dieser geheilt, so wie von der Unfallfolge einer Sudeck'schen Dystrophie und innerhalb weniger Wochen auch von ihren marternden Hüftgelenksbeschwerden, die sie nur noch hatten humpeln lassen. Bei Frau und Tochter verschwand als Folge bisheriger menschlicher Fehlernährung auch die monatliche Regel, die bei allen sich naturgerecht ernährenden Säugetieren unbekannt ist. Seine bereits weiß gewordenen Haare wurden als Folge menschengerechter Sonnenkost wieder dunkel wie früher.

Wer Siegfried Pagel persönlich näher kennt, weiß, welche unglaubliche Wirkungen im physischen wie psychischen Bereich bei ihm die seit Jahrzehnten praktizierte 100%ige reine Rohkosternährung gezeitigt hat. Seit über 12 Jahren hat er keinerlei Wasser oder sonstiges Getränk zu sich genommen. Den Flüssigkeitsbedarf seines Körpers deckt er ausschließlich mit dem Saft der von ihm verzehrten Früchte, wie z.B. Melonen. Seine Fähigkeit, weite Strecken zu laufen, hat er durch die Ernährungsumstellung keineswegs eingebüßt. Hatte er bereits seit 55 Jahren Langstrecken - auch über die Marathon-Distanz - abgelaufen, in den ersten 30 Jahren davon etwa 180.000 km, also etwa das 4 1/2fache des Erdumfanges, so fällt ihm das Langstreckenlaufen als Sonnenköstler noch viel leichter. Mir vertraute er einmal an, er beabsichtige auch mit 100 Jahren noch an einem Marathon-Lauf teilzunehmen, auch wenn er dann nicht mehr über die Kraft und die Fähigkeit verfüge, dabei Erster zu werden. Allein seine Teilnahme in diesem Alter werde jedermann unübersehbar beweisen, welche Kraft und Ausdauer die menschengerechte Ernährung dem Körper und der Psyche vermittele.

Wer einen Vortrag Siegfried Pagels erlebt hat, weiß, dass dieser über eine Konzentrations- und Merkfähigkeit verfügt, die es ihm ermöglicht, Vorträge völlig frei, sorgfältig aufgebaut - auch über Stunden - ohne jede Ermüdungserscheinung zu halten. Geistiges Reservoir bietet ihm dabei ein überaus umfangreich angesammeltes Wissen, dessen Kapazität erst durch die Sonnenkost ermöglicht wurde. Wer ihn näher kennt, weiß auch, dass er über die Kunst des Dichtens in überaus bemerkenswerter Weise verfügt, ebenso wie über die Kunst, ansprechende Bilder in vielfachen Techniken - von der Kohlezeichnung bis zum Ölbild - anzufertigen.

In Kenntnis seines abenteuerreichen Flüchtlingsschicksals nach dem 2. Weltkrieg als Kind mit seinen jüngeren Geschwistern und seiner Mutter aus Pommern, hatte ich ihm empfohlen, das alles doch einmal schriftlich festzuhalten. Damit, dass er dem in einem Buch mit 344 Seiten in Gedichtform unter dem Titel „Und Mutter liegt in Pommernland“ entsprechen würde, hatte ich jedoch nicht gerechnet.

So wie sein Buch „Gesünder durch Sonnenkost - Chance aus eigener Hand“ etwas Besonderes ist, hat auch die 100 % reine Ernährung durch Sonnenkost aus Siegfried Pagel etwas so Einzigartiges gemacht, das nicht übersehen werden kann. Authentisch als Autor bezeugt er durch seine Existenz, Leben und Wirken in vollem Umfang die Richtigkeit der von ihm dargelegten Erfahrungen und Erkenntnisse, deren Funken bei ihm ein Vortrag Helmut Wandmakers ausgelöst hatte.

Georg Meinecke