

Wider besseres Wissen



**Mirja Boes
Unaussprechlich
peinlich ...**



**Wenn Kinder wählen
dürften!?**



**Rohkost weltweit auf
dem Vormarsch**



Möbel allein zu Hause



Stress im Meer

Rohkost weltweit auf dem Vormarsch

Die Erlebnisse des Mönchengladbacher Rohkostpapstes Norbert Wilms in Brasilien

Beim 100. vegetarischen Weltkongress sprach mich Prof. Dr. med. Alberto Peribanez Gonzales völlig unkompliziert an und brachte es direkt auf den Punkt. „Ich habe gesehen was Du machst und ich brauche dich in Brasilien!“ Dr. Alberto Gonzales hatte in Heidelberg und München studiert und promoviert. Sprachschwierigkeiten waren also nicht zu erwarten, doch wofür brauchte er meine Unterstützung?

Nach einem kurzen Gespräch und einigen Mails wusste ich so langsam worum es ging, aber noch lange nicht was auf mich zu kam. Dr. Alberto arbeitet in einem Sanatorium, hat aber auch eine eigene Praxis und empfiehlt sei-

nen Patienten die „Naturkost“. Mit dieser Ernährungsform hat er viele seiner Patienten heilen können. Er bietet Workshops und „Naturkost-Wochenenden“ an und ich sollte ihn mit meinem Naturkost-know-now“ bei Workshops, Buffets und beim Dinner beraten und unterstützen. Familien-Workshops über eine natürliche Ernährungsweise – auch am Sonntag. Wie schon erwähnt, macht Dr. Alberto dies zusätzlich zur Sanatoriumsarbeit.

Es war am späten Abend des 15. November 2008, als ich in Sao Paulo landete. Alberto holte mich am Flughafen ab und wir fuhren ins 120 km entfernte „Campos do Jordão“. Da er auch einen anstrengenden Tag in Rio hatte, waren wir beide froh, dass wir Ruhe hatten und sich jeder auf sein Zimmer zurückziehen konnte. Morgens klopfte es an meiner Tür und ich wurde von Dr. Alberto mit den Worten „Steh auf und komme in die Küche“ geweckt. Noch nicht ganz wach öffnete ich die Fensterläden und blickte auf einen wundervollen Biog-

arten. Mir kam eine Menge Energie entgegen. Durch diesen Anblick mit Kraft aufgetankt beeilte ich mich, mich wie gewünscht in der Küche einzufinden. Dort saß eine Familie von Kind bis Oma und lauschten den Worten Dr. Albertos. Er erklärte der Familie wie wichtig es ist, sich naturköstlich zu ernähren. Die Oma schaute zwar skeptisch drein, aber ihre Tochter hörte aufmerksam zu. Später bekam die Familie „Ernährungsbögen“ in denen genau aufgeführt wurde, wie eine optimale natürliche Ernährung aussehen kann – der rote Bogen für das, was man meiden sollte und der grüne Bogen dafür, was man mehr beachten sollte. Die folgenden Tage liefen ähnlich ab, wobei auch ich nun am Zuge war



und mein Wissen vermitteln konnte.

Am 20. November fuhren wir nach Osasco. Dies ist ein Stadtteil von Sao Paulo mit über 750.000 Bewohnern der unteren „Klasse“. Hier will Dr. Alberto mit Unterstützung des Bürgermeisters ein soziales Öko-Projekt ins Leben rufen. Er möchte dort in leer stehenden Gebäuden des „Chico Mendes-Parque“ ein Ökologisches Gesundheitszentrum für die ärmere Bevölkerung aufbauen. Integriert werden sollen eine medizinische Einrichtung, ein Naturkost-Ernährungszentrum und Studienräume. Nicht nur in Osasco, sondern in ganz Brasilien setzt sich der Öko-Gedanke immer mehr durch. Von Osasco aus fuhren wir nach Ubatuba ans Meer, wo er seinen Patienten und Besuchern ebenfalls die Möglichkeit bietet sich dort zu regenerieren und eine natürliche Ernährung zu genießen. Am nächsten Tag zurück nach Campos do Jordao. Dieses schöne Städtchen liegt auf einer Höhe von 1650 m. Hier herrschen ein super Klima und eine sauerstoffreiche klare Luft. Als wir in Dr. Albertos Haus ankamen, warteten schon die Teilnehmer für das „Naturkost-Wochenende“ auf uns. Vom 700 km entfernten Bela Horizonte oder aus Bahia kamen die Besucher. Gene Geronimo kam sogar aus Miami Beach.

Nach einer herzlichen Begrüßung las Dr. Alberto aus den „Essener-Lehren“ vor. Er vermittelte den aufmerksamen Zuhörern, dass die Naturkost schon vor über 2000 Jahren in der Bruderschaft der „Essener“ praktiziert wurde. Naturkost ist heute genauso „up to date“ wie früher. Nach einem kleinen Naturkostbuffet und anschließender Diskussion ging man zur Ruhe und



bereitete sich auf den nächsten Tag vor. Dr. Albertos Team, Silvia, Maja, Renata und Tatjana, zeigte den Teilnehmern wie der „Grüne-Leben-Saft“ zubereitet wird. Alle Zutaten stammten natürlich aus dem energiereichen gegenüberliegenden Biogarten, der von zwei Gärtnern bewirtschaftet wird und in dem noch nie ein motorbetriebenes Werkzeug eingesetzt wurde. Ich hatte mich mit Dr. Alberto so abgesprochen, dass ich den Teilnehmern „Mutter Erde“ näher bringen wollte, indem ich die Erde mit den Händen aufnahm, daran roch, mich damit einrieb und sogar aß. Alberto übersetzte alles simultan und ich sah in staunende Augen. Mutter Erde ist auch dort für viele Menschen „nur Erde“



und nicht der Boden, aus dem das Leben wächst. Spontan rieben sich einige Teilnehmer ihr Gesicht und ihre Hände mit „Mutter Erde“ ein. Am kristallklaren Bach, der den Garten durchfließt und bewässert, ließen wir uns nieder. Dort machte ich den Teilnehmern Mut, die wirklich natürliche „Schlamm-packung“ für sich zu entdecken – einfach, natürlich und vor allem: „kostenlos“! Danach pflückten wir noch einige Wildkräuter, wobei ich jedem empfahl sie sofort in den Mund zu nehmen, zu zerpfeifeln und zu kauen. Alle staunten was Mutter Erde für uns parat hat – und das natürlich und umsonst – man muss sich nur bücken und pflücken. Non stop ging es zum nächsten Workshop. Teammitglied Maja zeigte uns wie einfach es ist, köstliche Naturkost-Snacks herzustellen. Verarbeitet wurden



auch Cashews, die einen wunderbaren reifen Duft in den Raum verteilten. Meinen ersten Workshop hielt ich über das Thema „Keime, Sprossen, Gräser – Power für die Zukunft!“. Dr. Alberto er mit seiner „Oficina da Semente“ – was soviel wie „Samenwerkstatt“ bedeutet, mit diesem Thema ebenso vertraut ist, übersetzte simultan.

Während Dr. Albertos Team die verschiedenen Workshops durchführte, ließen sich die Teilnehmer von ihm untersuchen und beraten. Zwischendurch kam dann immer wieder Dr. Alberto in die Workshopgruppen und hielt einen Vortrag so z. B. über den Anbau und den Vorteil von Weizengras. Für das Pressen holte er eine fast vorsintflutliche Presse hervor. Ich gab ihm noch eine Liste, in der die ganzen Inhaltstoffe aufgeführt sind, die das Weizengras enthält – es ist voller natürlicher Power. In Brasilien wie auch bei uns in Deutschland ist noch sehr viel Aufklärungsarbeit in Sachen Rohkost zu leisten. Aber aus den Gesichtern der Teilnehmer war nach den Workshops stets Zufriedenheit und eine neue Leichtigkeit zu lesen, die sie für ihre Zukunft mitnahmen.

Prof. Dr. med. Alberto P. Gonzales, der durch sein Buch und seine Fernsehauftritte in Brasilien bekannt wurde, können Sie beim „Natur TageForum“, 26. bis 28. Juni 2009 in Fulda, persönlich kennenlernen. Außerdem ist er am 2. und 3. Juli exklusiv im Brungshof (in der Nähe von Neuss) für einen Vortrag und Workshop mit Dinner! Infos über Norbert Wilms, Telefon 02161/ 5397829, www.vitase-mente.com

**Text und Fotos:
Norbert Wilms**