



Donnerstag, 14. September 2023, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Von Luft und Liebe

Nicht die Quantität dessen, was wir zu uns nehmen, entscheidet über unseren Zustand, sondern die Qualität.

von Kerstin Chavent
Foto: Foxys Forest Manufacture/Shutterstock.com

Es gibt heute viele Themen, die mit einem Tabu belegt sind. Über bestimmte Dinge spricht man nicht, vor allem dann nicht, wenn sie unser mechanistisch-materialistisches Weltbild infrage stellen. Das Thema

Ernährung wird seit Langem kontrovers behandelt. Was ist gut für die Gesundheit, was nicht? Zweifelsfrei festzustehen scheint, dass Fasten der Gesundheit zuträglich ist. Die Erkenntnis wirft die Frage auf, wie viele Kalorien ein Mensch tatsächlich braucht. Die Antwort kann unsere Wissenschaft nicht eindeutig geben. Mehr noch: Sie weiß nicht, was wir wirklich brauchen, um am Leben zu bleiben.

Noch bis Anfang der 2000er-Jahre galt Fasten vielerorts als Blödsinn. Doch obwohl die Altersforscher heute untereinander relativ zerstritten sind, sind sie sich in einem Punkt einig: Kalorienreduktion oder Fasten verlängern die Lebensspanne. Fasten, so der Altersforscher Valter Longo, ist eines der stärksten Medikamente, die uns zur Verfügung stehen (1).

Trotz aller Forschungen und Erkenntnisse wissen wir heute nicht, wie viele Kalorien ein Mensch tatsächlich braucht, um leben zu können. Manche Menschen brauchen das Essen nur anzusehen und werden dick. Andere können Unmengen verschlingen und bleiben schlank. Wir sind eben keine Maschinen, sondern stecken voller mysteriöser, unerforschter Variablen, die jeweils vom Individuum und von unserer Lebensweise abhängig sind.

Eines wird immer wieder deutlich: Die Formel „Kalorienbedarf minus Kalorienzufuhr ist gleich Änderung des Körpergewichts“ funktioniert in der Praxis meistens nicht. Je weniger Kalorien wir unserem Körper zuführen – das kann jeder beobachten, der über einen längeren Zeitraum hinweg fastet –, desto weniger Kalorien brauchen wir. Ganz offensichtlich ist der Mensch keine Art von Heizkessel, der eine bestimmte Menge an Treibstoff braucht, um zu

funktionieren, sondern ein Organismus, der seinen Energiebedarf auf verschiedene Weise decken kann.

Zweifelhaftes Wissen

Die fixe Idee, dass der menschliche Körper seine Energie ausschließlich durch die Verbrennung von Nahrung bezieht, stammt aus dem 18. Jahrhundert. Es war Antoine Lavoisier, der sogenannte Vater der modernen Chemie, der im Jahre 1777 die Theorie veröffentlicht hatte, nach der der menschliche Körper im Prinzip so funktioniert wie eine Verbrennungsmaschine: Brennstoff plus Sauerstoff ergibt Energie und Abfallprodukte.

Doch bereits der brillante Physiker und Elektroingenieur Nicola Tesla hatte die Frage aufgeworfen, warum ein Lebewesen nicht in der Lage sein sollte, die Energie, die es zur Aufrechterhaltung seiner Körperfunktionen braucht, statt durch die Aufnahme von Essen direkt aus der Umgebung zu beziehen. So abwegig es zunächst klingen mag: Offensichtlich beschäftigen sich immer wieder durchaus ernst zu nehmende Forscher mit der Frage, ob unsere Lebensenergie nicht aus anderen Quellen kommen könnte.

In der Geschichte soll es immer wieder Menschen gegeben haben, die über Jahre oder sogar Jahrzehnte gefastet haben. Der Mystiker und Einsiedler Niklaus von Flüe etwa soll die letzten 19 Jahre seines Lebens außer Wasser und der Eucharistie nichts zu sich genommen haben. Die „Wassertrinkerin von Frasdorf“ Maria Furtner soll 50 Jahre lang nur von klarem Wasser gelebt haben. Der indische Asket Prahlad Jani gab an, über 70 Jahre lang keine Nahrung zu sich genommen zu haben, und die Australierin Ellen Greve behauptet, seit 1993 keine Nahrung im herkömmlichen Sinne zu benötigen.

Es zeugt von einem engen Geist, diese Berichte mit dem

Handrücken vom Tisch zu fegen. Eine Studie, die im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde, zeigt, dass bis zu einem Drittel der Energie in der Energiebilanz normaler Menschen ungeklärten Ursprungs ist und sich kalorisch nicht erklären lässt (2). Doch trotz der vielfach dokumentierten Zweifel an der Kalorientheorie herrscht nach wie vor das Dogma vor, dass der menschliche Körper ausschließlich von kalorischer Energie lebt. Wir können etwa drei Minuten ohne Luft leben, drei Tage ohne Wasser und drei Wochen ohne Nahrung. Basta.

Was sich einmal in unser Gehirn eingeprägt hat, verschwindet so schnell nicht wieder daraus. Stur halten wir an den alten Vorstellungen fest. Unser Universum ist aus einem großen Knall heraus entstanden. Der Mensch stammt vom Affen ab. Der Motor der Evolution ist die Konkurrenz. Viren sind gefährliche Krankheitserreger. Punkt. Dass man uns einmal so belächeln könnte wie jene, die glaubten, die Erde sei eine Scheibe, kommt uns dabei nicht in den Sinn.

Am Anfang war das Licht

Entgegen allen Tabus wagte sich der österreichische Filmemacher Peter-Arthur Straubinger an das Thema Lichternährung. In seinem 2010 erschienenen Film „Am Anfang war das Licht“ geht er der Behauptung nach, dass es möglich sei, sich von feinstofflicher Energie zu ernähren (3). Zu Wort kommen Yogis und Quantenphysiker, Fastenärzte und Schulmediziner, Psychiater und Bewusstseinsforscher, Qi-Gong-Meister und Lebenskünstler. Sie alle geben Denkanstöße, die die mechanistisch-materialistische Weltanschauung in Frage stellen und den, der sich darauf einlässt, nicht mehr loslassen.

Könnte es demnach also möglich sein, dass die alten Gleichungen

nicht so aufgehen, wie wir es uns bisher vorgestellt haben? Dass wir das Leben nicht nur aus dem beziehen, was wir essen und trinken, sondern auch daraus, wie wir insgesamt zum Leben stehen? Unsere Wissenschaft steht uns hierbei nicht zur Seite. Sie beschäftigt sich nicht mit der Frage, was uns im Wesentlichen Leben gibt. Trotz all ihres Wissens und Milliarden an Forschungsgeldern kann sie keine einzige Zelle aus toter Materie zum Leben erwecken.

Im Gegensatz zu den östlichen medizinischen Traditionen wie die Traditionelle Chinesische Medizin TCM und Ayurveda beschränkt sich die klassische westliche Medizin darauf, tote Körper zu sezieren und zu analysieren. Sie hat kein Verständnis für die energetischen Vorgänge im Körper und beschäftigt sich nicht mit dem, was in Sanskrit Prana genannt wird, im alten China Qi, Ki in Japan und Lung im Tibet. So wissen wir heute nichts von der mysteriösen Energie, die alles am Leben hält und aus toter Materie ein lebendiges Wesen macht: dem „Licht des Lebens“, dessen zentrale Kraft der Atem ist, der Körper und Geist zusammenhält.

Liebe geht nicht nur durch den Magen

Obwohl diese Energie allgegenwärtig ist, gibt es für ihre Existenz wenige bis gar keine wissenschaftlich anerkannten Beweise. Anstatt sich damit zu beschäftigen, was eine Zelle lebendig macht, beschränkt sich unsere Wissenschaft auf die Kategorisierung von Merkmalen des Lebens wie Fortpflanzung, Stoffwechsel, Wachstum, Bewegung, Reizbarkeit oder Evolution. Das Eigentliche aber fehlt, das Wesentliche, das, was uns im Grunde am Leben hält.

Hierzu müssten wir an die Frage herantreten, was eigentlich Leben ist. Bedeutet Leben eine voll überwachte Geburt, die vorpubertäre Wahl des Geschlechts, die Abhängigkeit von staatlichen Versorgungssystemen und die Ablenkung durch die

Unterhaltungsindustrie? Ist Leben für uns der immergleiche Ablauf bedeutungsloser Arbeitsprozesse, die nur durch Wochenenden und Jahresurlaube noch einigermaßen erträglich werden? Oder spüren wir das Qi in uns, die geheimnisvolle Lebensenergie, die alles durchdringt und über die alles miteinander in Verbindung steht?

Welche Haltung wählen wir? Machen wir uns durchlässig für den Lebensatem oder verschließen wir uns? Leben wir die Verbindungen zu uns selbst und zu unserer Umgebung, oder schneiden wir uns von dem ab, was uns Leben und Gesundheit gibt? Öffnen wir uns und bekommen Zutritt auch zu dem, was wir uns nicht erklären können, oder behalten wir Gewissheiten bei, die sich schon bald als Täuschung herausstellen können?

Wofür wir uns auch entscheiden: Es kann nicht schaden, auf das zu achten, was wir zu uns nehmen. Was ist in den Lebensmitteln enthalten, die wir täglich verzehren? Wie ist die Qualität des Wassers, das wir trinken? Was lassen wir in unseren Körper und in unsere Köpfe hinein? Welche Gedanken pflegen wir? Welche Gefühle? Welchen Energien erlauben wir, durch uns zu fließen? Welchen Kräften schließen wir uns an? Hiervon hängt es ab, ob wir gesund und am Leben bleiben oder nicht.

Quellen und Anmerkungen:

- (1) Valter Longo: Iss dich jung: Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben, Goldmann 2018
- (2) [https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(23\)43944-5/pdf](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(23)43944-5/pdf) ([https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(23\)43944-5/pdf](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(23)43944-5/pdf))
- (3) <https://amanfangwardaslicht.com/>



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf kerstinchavent.de (<https://kerstinchavent.de/>).