

Vorwort

Hippokrates, der bekannteste griechische Arzt, auf den heute noch alle Ärzte ihren Eid leisten und ihr Handeln einem hohen Maß ethischen Verantwortungsbewusstseins unterstellen, gilt mit seiner Lehrmeinung noch heute als Vorbild für Naturheilmediziner:

- *Täglich pflanzliche Frischkost*
- *Zurückhaltung bei tierischen Nahrungsmitteln*
- *Zweimal jährlich eine Fastenzeit*
- *Zweimal jährlich ein Aderlass*
- *Tägliches Arbeiten bis zum Schwitzen*
- *Tägliche Ganzkörper-Ölmassage zur Entspannung*

Wenn es auch oft nicht mehr gelingt, alle seine Empfehlungen täglich einzuhalten, so können wir unsere Gesundheit auch heutzutage besonders nachhaltig durch unsere tägliche Nahrungsaufnahme beeinflussen. Und die Menschen reagieren entsprechend empfindlich auf Horrormeldungen über BSE, Antibiotika in Lebensmitteln, Acrylamid in Babynahrung, Nebenwirkungen von Hormonen und Zusatzstoffen sowie Verunreinigung in Futtermitteln lassen die Verbraucher immer wieder hoch schrecken. Leider hält die Aufmerksamkeit nur kurze Zeit an, zu schnelllebig ist unsere Zeit. Da heißt es, sich auf das zu besinnen, was Professor Werner Kollath vor über 50 Jahren sagte:

„Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich!“

Die Autorin und Azidosetherapeutin Doris Wroblewski schreibt, dass es mit der Ernährung dort wieder anzufangen gilt, wo die Welt (fast) noch in Ordnung ist: **in der Küche der Natur**. Gemüse, Salate, grüne Kräuter und Gewürze, reifes Obst, Nüsse, Samen und Getreide sowie reines gesundes Wasser sind die besten Bausteine für eine ausgewogene Ernährung und der beste Garant für ein langes Leben in Freude und Gesundheit. Leider ist

diese natürliche Ernährungsform für viele von uns in der Hektik des Alltags mit der Bevorzugung von Fastfood und als Folge des allgemeinen Angebotes, das durch Kommerz und Werbung geprägt ist, nicht mehr die normale Ernährungsform.

So heißt es für die Autorin, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen: bei der Überlastung des Organismus mit Stoffwechsellendprodukten, der **Übersäuerung**. Aufgrund ihrer Erfahrung mit Kranken und Übergewichtigen kennt sie die Symptome und Ursachen der Übersäuerung und möchte die Leserinnen und Leser zu einer vitalstoffreichen „basischen“ Kost animieren. Der normale Vertragsarzt hat in der täglichen Praxis nicht die Zeit, seinen Patienten die Bedeutung einer Ernährungsumstellung zu erläutern und zu einer vernünftigen, gesunden und naturbelassenen Kost, die Krankheiten in Schach hält und Gesundheit und Immunabwehr stärkt, zu animieren.

In dem vorliegenden Buch finden wir nicht nur eine mögliche Erklärung für viele Wehwehchen, für manche Befindlichkeitsstörung, kurzum: für unser „Sauer-Sein“. Es werden auch Lösungswege aufgezeigt, wieder aus der Übersäuerung heraus zu kommen, Gesundheit in eigene Verantwortung zu nehmen, ein neues Leben zu finden und die Kraft, sein Leben selbstbewusst zu gestalten und zu genießen. Man muss nicht von vorneherein alles kritiklos übernehmen, sondern sollte stets die eigene Intuition mit einfließen lassen. Entscheidend aber ist, überhaupt erst einmal zu beginnen, sich mit gesunder Ernährung und Lebensführung zu befassen.

Basische Kost muss nicht Verzicht bedeuten, sondern ermöglicht – die Rezeptbeispiele untermauern es – zahlreiche neue oder in Vergessenheit geratene Speisen und Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Dass Sie dadurch **Ihren** persönlichen Weg finden mögen, wünscht Ihnen
Rainer Matejka

Dr. med. Rainer Matejka war viele Jahre Präsident des DNB (Deutscher Naturheilbund e.V.), ist Chefredakteur der Zeitschrift „Naturarzt“ und leitet eine eigene Tagesklinik in Kassel-Wilhelmshöhe.