

Sonnenkraft in Lebensmitteln

von Max Amann

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Die Sonne, Wärme und Licht

Als Zentralgestirn unseres Planetensystems ist die Sonne durch ihre Strahlung - Licht und Wärme - der Erzeuger des Lebens auf unserer Erde. Je nach Breitengrad ist ihre Strahlungsstärke verschieden; durch die Neigung der Erdachse auch im Laufe des Jahres besonders in unseren und höheren Breiten verschieden stark. Wir können die Ernährung optimieren, wenn wir außer der Aufnahme lebensnotweniger Stoffe die Nahrung so einrichten, dass sie die bestmögliche Zusammensetzung nach individuellen Bedürfnissen des Einzelnen und äußeren Einflüssen entsprechend hat. Die Ernährung sollte sich nach Klimazonen und Jahreszeiten richten. In unserem jahreszeitlich stark schwankenden Klima ist die optimale Ernährung im Sommer wie im Winter sehr unterschiedlich. Eine weitere Komplikation ist unsere weitgehend künstliche Lebensweise in geheizten Häusern mit warmem, trockenem Kunstklima, allen möglichen elektromagnetischen Feldern, unzureichender Ionisierung usw. ausgesetzt.

Die Meisten von uns müssen sich den größten Teil des Tages in dieser künstlichen Umwelt aufhalten. Trotzdem sind Stoffwechsel und psychischer Status von uns allen stark von den Jahreszeiten abhängig.

Zur Ergänzung einer (falls möglich) vernünftigen Lebensweise ist eine (falls möglich) den Jahreszeiten angepasste Diät sinnvoll um Leib, Seele und Geist günstig zu beeinflussen. In der Regel sagt einem der Instinkt, was man für Grundbedürfnisse hat; diese sind individuell verschieden, wechseln aber auch bei Jedem im Verlauf der Jahreszeiten.

Im Laufe der Jahrtausende ist bei allen Völkern ein Erfahrungswissen zusammengekommen, das stark in Sitten und Gebräuche eingegangen ist, über deren Sinn man gewöhnlich nicht weiter nachdenkt. Wir sind weit von der Lebensweise unserer bäuerlichen Vorfahren weg und trotzdem noch von den kosmischen Kräften stark beeinflusst. Die Strahlung der Sonne wirkt eindeutig vitalisierend. Bewiesen ist, dass an dieser Belebung sichtbares Licht im gelben Bereich des Sonnenspektrums durch Wirkung auf das Auge einen wesentlichen Anteil hat; diese Möglichkeit der Stärkung durch Licht fehlt Blinden.

Kompensation des Sonnenmangels

In Ländern mit langem Winter behandelt man die häufige Winterdepression durch Bestrahlung mit Lampen, deren Licht dem Sonnenlicht ähnelt (maximal 500nm). Es muss regelmäßig und länger bestrahlt werden. Die Wintertherapie ist zunächst Zufuhr von Licht und Wärme um die fehlenden Gaben der Sonne zu ersetzen. Die Substitution kann auch materieller Natur sein und in den Wirkstoffen von Heilkräutern bestehen - Beispiel sind die im Johanniskraut enthaltenen Stoffe - oder Nahrungsbestandteil sein - Beispiel die Sonnenblumenkerne oder deren Öl. Einheimische, der Sonne unterstellte Lebensmittel und Gewürze sind recht selten. Bei Gewürzen eigentlich nur der Wacholder (der "aromatische" Geschmack ist ein Begriff der Klostermedizin, der auf den Sonnencharakter eines Stoffes hinweist), sowie Kümmel und Anis, die in ältester Zeit noch nicht verfügbar waren. Die Wurzeln der Sonnenpflanzen Engelwurz und Bibernelle sind als Suppengewürz nur bedingt geeignet. Sonnenhaften Charakter haben Getreidekeime (viel Vitamin E und Magnesium, beide der Sonne zugeordnet), womit die Bedeutung der Vollkorngetreideprodukte in alter Zeit zum Überstehen des Winters verständlich wird.

Die traditionelle Abendländische Medizin kennt drei Einteilungssysteme, die zum Auffinden geeigneter Stoffe weiterhelfen können. Diese Systeme sind aus der vorwissenschaftlichen Vergangenheit überliefert; sie sind genauso wenig falsch wie die Erkenntnisse der Naturwissenschaft und keineswegs veraltet oder unpraktisch. Die drei Systeme zur Einteilung der uns umgebenden materiellen Welt und deren Eigenschaften sind (in zeitlicher Reihenfolge ihrer Entstehung) die Astrologie, die Lehre von den vier Elementen und die Alchimie.

Die Sonne in der Astrologie

Die Astrologie nimmt an, dass es verschiedene Kräfte gibt, die sich in der Welt und in uns manifestieren. Sie zeigen sich aber auch in den leuchtenden Objekten am Himmel, besonders in den Wandelsternen, den Planeten. Der Kundige kann an der Planetenstellung erkennen, welche Kräfte im Augenblick wirken. In alter Zeit nahm man an, dass die Planeten Gottheiten sind, die bestimmte Kräfte ausstrahlen. Die Sonnenkraft ist Helios oder Apollo oder Baldur oder Seth usw.; Stoffe, die diese Kraft enthalten, ordnet man der Sonne als Planeten zu. Man spricht also nicht von der Kraft, die sich z.B. in der Sonne manifestiert, sondern von dem Planeten selbst. Die Astrologie lässt uns also (in erster Näherung, weitere Erklärung im Folgenden) die Sonnenkraft in Materiellem finden, die sie der Sonne unterstellt. Das sind Dinge wie bei Lebensmitteln die Walnuss, die Sonnenblume, deren Öle, Nüsse allgemein, Gewürze wie Zimt, Nelken, Ingwer, Galgant, aber auch Getreidearten, Wein, Rosmarin usw.

Die zehn bestimmten Planeten sind also auch die Namen für verschiedenartige Kräfte in der Natur. Häufig zeigen sie sich in gemischter Form. Lebewesen sind eigentlich allen zehn Kräften unterstellt, aber in ganz verschiedener Intensität. Seit der Antike werden Dinge den einzelnen Planeten zugeordnet.

Antipathisches und sympathisches Vorgehen

Paracelsus hat als Erster erkannt, dass es zwei grundverschiedene Arten des Heilens gibt, die antipathische und die sympathische Heilweise. Beim antipathischen Vorgehen behandelt man kalte Krankheiten mit Hitze, heiße mit Kälte. Dieses Vorgehen bevorzugt man bei akuten Leiden. Beim sympathischen Vorgehen behandelt man Kälte mit kalten Heilmitteln, Hitze mit heißen. Dieses Vorgehen nutzt das Phänomen der Affinität, d.h. der Verwandtschaft zwischen Krankheit und Arznei. Dies ist das therapeutische Vorgehen bei chronischen Krankheiten. Die Dosis der Arznei muss bei dieser Therapie genau stimmen, sie ist klein bis sehr klein. Die Homöopathie ist eine solche Heilweise (Ähnliches mit Ähnlichem).

Das langsame Kommen und Gehen der Jahreszeiten hat etwas Chronisches an sich. Könnte es sein, dass die Winterdiät teilweise Ähnlichkeit mit der sympathischen Heilweise haben könnte? Sympathische Aspekte in der Winterdiät sind bei niedriger Dosierung nicht grundsätzlich falsch (Beispiel: Zitrusfrüchte). Die Zusammenstellung der Nahrung in der Küche heißer Länder zeigt ebenfalls sympathisches Vorgehen. Die Küche in Ländern niedriger Breitengrade - Subtropen, Tropen - ist in trockenen, mehr noch feuchten Ländern scharf bis sehr scharf, von Gewürzen des Element Luft, mehr noch des Feuers gekennzeichnet (Safran, Chillies, Ingwer, Galgant usw.). In Nordafrika trinkt man viel heißen Tee, übrigens gerne mit viel Zucker. Natürlich enthält die Diät auch viele Früchte, saftig und kühl (antipathisch). Die exoterische Erklärung für dieses Vorgehen ist die der antibiotischen Wirkung der Gewürze in den Verdauungswegen, die in heißen Ländern besonders infektionsgefährdet sind. Die Malaien haben eine weitere Erklärung für ihre scharfe Küche: Sie halten sie für unbedingt notwendig, um ihre Trägheit zu überwinden.

Vorliegender Artikel behandelt die Winterdiät und nicht die Heilbehandlung. Der Winter ist ja auch keine Krankheit, die uns befällt. Deswegen ist Diät und Therapie mittels Diät von antipathischer Natur. Diät ist, was besonders die Medizinsysteme des Ostens betonen, nicht nur Lebenserhaltung, sondern auch Therapie und Krankheitsprophylaxe. Im Westen tendieren wir dazu, Lebensweise, Ernährung und Therapie von Kranken weitgehend getrennt zu sehen.

Im Sinne von Antipathie und Sympathie sind die heißen, hellen Kräfte im Winter schwach vertreten, im Sommer stark. Im Winter muss Helle und Hitze gestärkt werden. Dies geschieht zunächst antipathisch. Nahrung und Medikamente die den heißen Planeten zugeordnet sind kommen nahe liegender Weise in erster Linie in Frage. Die heißen Planeten der Astrologie sind die Sonne selbst, daneben Mars, Uranus, auch Jupiter. Marsmittel wie Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Brennnessel, Kressen, Pfeffer und Rettich sind wohl im Winter durchaus in der Diät zu empfehlen, auch wegen ihrer kräftigen, stoffwechsellanregenden Wirkung. Wichtigste Nahrungsmittel und Gewürze bleiben aber nach wie vor die Sonnenmittel wegen ihrer Beziehung zur belebenden Strahlung. Eigentliche Lebensmittel des Uranus gibt es nicht; einen Uranusaspekt haben aber manche Gewürze wie Kurkuma und Ingwer.

Die drei Lichter

Wir kommen jetzt zu einem der wichtigsten hermetischen Lehrsätze, der viel zu wenig bekannt ist, der Lehre von den drei Lichtern. Diese Lehre sagt, dass am Himmel nicht zwei Lichter stehen (Sonne und Mond) sondern drei: Sonne, Mond und die dunkle Sonne Saturn: Die dunkle Sonne Saturn, kalt und trocken, herrscht über den Winter. Haben lichte Stoffe einen Saturnaspekt, so ist das eher gut für ihre Wirksamkeit, sie wirken dann antipathisch und sympathisch zugleich.

Die Eigenschaften und die Beziehung der Planeten in der Übersicht:

heiß: Sonne, Mars, Uranus, Jupiter
kalt: Mond, Venus, Erde, Saturn, Neptun
wechselhaft: Merkur, Pluto

"Freunde" der Sonne in der klassischen Astrologie: Venus, Jupiter

"Feinde" der Sonne in der klassischen Astrologie: Mars, Saturn

Ist ein Gegenstand mehreren Planetenkräften unterstellt (dies ist eher die Regel), so können dies sowohl "Freunde", als auch "Feinde" oder sogar beides sein. Für die Winterdiät verwenden wir bevorzugt Nahrungsmittel und Gewürze, die der Sonne unterstellt sind, aber auch solche, die neben der Sonnenkraft die Energien von Venus oder Jupiter enthalten oder solche, die die Sonnenkraft mit der Kraft von Mars oder Saturn verbinden.

trocken: Sonne, Mars, Saturn, Pluto
feucht: Mond, Neptun
ambivalent: Erde, Merkur, Venus, Jupiter, Uranus

Die Einteilung trocken/feucht ist also viel weniger eindeutig wie die Einteilung heiß/kalt

Die vier Elemente

Ein zweites Einteilungssystem der Abendländischen Tradition ist die Lehre von den vier Elementen. Die Materie besteht aus Mischungen dieser Elemente in wechselnden Mengenanteilen. In der Medizin kann man, die Heilmittel ebenso wie die Konstitution der Menschen und die Krankheiten nach dem Anteil der einzelnen Elemente differenzieren.

Die Elemente sind:

Feuer: heiß und trocken
Luft: feucht und warm
Wasser: kalt und feucht
Erde: trocken und kalt

Die Beziehung zur astrologischen Einteilung ist etwa folgende:

Feuer: Sonne, Mars, Jupiter, Uranus
Luft: Merkur, Uranus, Jupiter
Wasser: Mond, Neptun, Venus, Pluto
Erde: Venus, Erde, Saturn, Pluto

Einige Planeten sind also in der Elementenzuordnung mehrdeutig. Für unsere Zwecke kommen in erster Linie die dem Feuerelement zugehörigen Lebensmittel in Frage; sie dürfen aber auch einen Luft- (oder noch besser) einen Erdaspekt haben. Die Ergänzung der Sonnenkraft enthaltenden Lebensmittel durch Gewürze, die dem Mars zugestellt werden ist (natürlich neben der Sonne zugeordneten Gewürzen) gut erkennbar. Im Sinne der Sympathie könnte man, genau dosiert, auch dem Wasser zugeteilte Stoffe der Winterdiät zusetzen, doch ist das eher ein Therapieverfahren für chronische Krankheiten, also etwas Anderes als eine vernünftige Ernährung.

Die Alchimie

Wir kommen zu dem, trotz seiner scheinbar einfachen Einteilung, schwierigsten System der traditionellen Abendländischen Weltklärung, der Alchimie. Diese lehrt, dass sich in der Materie drei Prinzipien manifestieren:

Merkur: das Flüchtige
Sulfur: das Brennende
Sal: das Feste

Diese sind keine Stoffe, sondern in wechselnder Intensität Eigenschaften der Materie. Die Prinzipien treten immer gemischt auf. Die Gesamtintensität ist keine Konstante; Prinzipien können auch in an- oder abgereicherter Form auftreten. Ziel alchimistischen Arbeitens ist die Anreicherung der Prinzipien in einer Trägersubstanz.

Die Beziehung der Prinzipien zu den Vier Elementen:

Merkur: Luft, Wasser
Sulfur: Feuer
Sal: Erde

Die Beziehung zu den Planetenkräften:

Merkur: Merkur, Uranus, Mond, Neptun, etwas Venus, Jupiter
Sulfur: Sonne, Mars, etwas Jupiter
Sal: Erde, Saturn, Venus, Pluto

Die Angaben in den drei Einteilungssystemen sind also keineswegs vollständig austauschbar. Näheres zum Thema Alchimie in unserem Buch "Paracelsusmedizin".

Stark vom Sulfur geprägte Materialien, die Lebensmittel sind, sind nahe liegender Weise wichtige Nährmittel für die winterliche Jahreszeit. Nach Paracelsus sind dies Fette und Harze aller Art, modern ausgedrückt lipophile (nicht in Wasser, sondern in organischen Lösungsmitteln lösliche Stoffe), die einen hohen Brennwert haben. Weiterhin aber auch wasserlösliche Inhaltsstoffe, die bitter oder scharf schmecken oder einen warmen Geschmack im Mund hinterlassen - also die überwiegende Zahl der Gewürze. Paracelsus schreibt übrigens auch den Metallen und Säuren sulfurischen Charakter zu. Man kann vielleicht daraus entnehmen, dass die ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Metallen im Winter noch wichtiger ist als im Sommer. (Beispiel: Mangan, Magnesium, Kupfer, Zink). Ferner ergibt sich hieraus, dass Zubereitungen mit der stark sulfurischen Milchsäure im Winter zu den besonders wichtigen Lebensmitteln gehören: Sauerkraut, Joghurt, Salzgurken, Rübekraut, rote Rüben milchsauer. Den Wert aller oben genannten Lebensmittel in der Winterdiät hätte man aus einer rein astrologischen Betrachtung der Sonnenkraft in Lebensmitteln nicht ohne weiteres erschließen können.

Mit Hilfe der nichtastrologischen Einteilungssysteme kann man die Lebensmittel erkennen, die in der Winterdiät als die Sonnenmittel gut ergänzende Nahrung in Frage kommen. Leicht zu verstehen ist die Verwendung von Kreuzblütlern (Cruciferae) wie Kohl, Rettich, alle Arten von Kressen, Senf und Meerrettich. Astrologisch sind diese Lebensmittel je nach Art Jupiter, Venus oder Mars zugeordnet. Feuer, auch Luft und Wasser sind enthalten. Der alchimistische Sulfur ist artabhängig vom milden Wasserschwefel (Kohl) bis zu schärfsten Vertretern (Benzylsenföl, Allylsenföl in Kressen), anwesend. Astrologisch sind diese Nahrungsmittel gut in der Winterdiät, sollten aber auf jeden Fall durch Sonnenmittel ergänzt werden.

Magnesium, ein Sonnenmineral

Das Metall der Sonne, das Gold, ist kein Lebensmittel. Es ist auch kein lebensnotwendiges Spurenelement und giftig. Ein lebensnotwendiges Metall, das astrologisch der Sonnenkraft zugeordnet wird ist das Magnesium. Der Mangel an diesem Element, das viele Funktionen im Organismus hat, u.a. zum Funktionieren des Immunsystems ist weit verbreitet. Ursache ist die Verschlechterung der Nahrungsqualität sowie das merkwürdige Phänomen, dass bei Stress große Mengen Magnesium im Harn erscheinen (Feuer-Wasserbeziehung). Besonders im Winter sollte die Diät reichlich magnesiumhaltige Lebensmittel enthalten (wobei es keine extrem magnesiumreichen Nahrungsmittel gibt, die Bilanz ist bestenfalls ausgeglichen). Einigermaßen magnesiumhaltig sind: Milchprodukte, Spinat, Kartoffeln, Vollkorn, Vollreis und Nüsse. Mit viel Kunstdünger (Stickstoffüberdüngung) gezogene Produkte sind magnesiumarm.

Geruch und Geschmack von Lebensmitteln, besonders von Gewürzen und deren Einordnung in die drei hermetischen Einteilungssysteme

scharf	Mars, auch Sonne/Feuer/Sulfur
aromatisch	Sonne/mildes Feuer, die meisten Gewürze haben diesen warmen Geschmack
schwach bitter, wenig scharf	Jupiter/der Wasserschwefel der Alchimisten, sehr wertvoll (Kohlarten)
faulig, süßlich	Mond/Wasser/ eventuell alchimistischer Merkur
richtig süß	Venus, etwas saturnisch/Erde/Sal
salzig	Erde, Wasser/Sal
sauer	Jupiter/eine Art Feuer, Luft/Sulfur
zusammenziehend	Venus, Saturn/Erde/Sal

Die Nahrungsmittel im einzelnen

Gewürze

Zimt:	Scharf und süß. Sonne, Venus, etwas Mars. Feuer und Erde, Sulfur und Sal. Starker Immunstimulator. Nicht nur Kindermittel, auch für Herbst und Winter des Lebens.
Gewürznelke/Piment:	Sonne, Merkur, Venus. Bei behutsamer Verwendung häufig anwendbar
Koriander:	Sonne, Venus. Brotgewürz. "Das Manna war wie Koriander"
Kurkuma:	Uranus, Merkur. Die gelbe Farbe zeigt starken Sulfur
Galgant:	Sonne, Jupiter. Extrem feurig. Sulfur. Das Geriatikum Nummer 1 der Hildegard: "Galgan"
Zitwer:	Jupiter. Hildegard: "Zitwan". Falls Patient Galgant schlecht vertragen hat, hat Hildegard Galgant durch Zitwer ersetzt.
Ingwer:	Sonne. Luft (!). Heiß und feucht. Sulfur. Kandierter Ingwer um Sal in Zubereitung zu bringen. Ingwer, Essig und Zucker soll den Sulfur verstärken. Alle Ingwergewächse werden in ihrer Heimat konsequent zur Verlangsamung des Alterns verwendet; Hildegard hat sie allen Patienten verordnet, die diese Therapie finanzieren konnten.
Pfeffer:	Mars. Sehr schöner Sulfur. Lebensverlängernd
Muskatnuss:	Sonne, Merkur. Aromatisch, warm, mildes Feuer, Luft. Ebenfalls edler Sulfur.
Lorbeer:	Sonne, Jupiter, Uranus. Wärmt und erleuchtet.
Wacholder:	Sonne, Mars. Sulfur, Sal. Schützt gegen die Mächte der Finsternis.
Zwiebel/Knoblauch/Meerrettich/Thymian/Chillies:	Mars, aber auch Venus! Feuer, Erde. Stark sulfurisch, auch Sal. Alle sind lebensverlängernd, krebsfeindlich
Ysop:	Jupiter, Sonne. Helfer in allen Extremsituationen
Dill:	Merkur, Sonne. Luft. Merkur, Sulfur. Ausdauermittel, Geistanreger
Safran:	Sehr stark solar, daneben Venus, Merkur. Merkur, Sulfur, Sal. Besonders gutes Geriatikum, Patient ist Nachtgeburt oder hat die Sonne im Wassermann oder Waage. Gegen die Übermacht des Wasserelements Bouillabaisse
Anis:	Jupiter, Sonne. Milder Merkur, Sulfur. Nervinum. FÄ¼r das einsame Kind.
Fenchel:	Sonne, Luft. Wie Anis
Sternanis:	Sonne. Feuer und Wasser in Harmonie. Edles Gewürz. Bei Entschlusschwäche.
Kardamom:	Venus, Sonne. Harmonisiert Rezepte gegen Stimmungsschwankungen
Beifuss:	Sonne, Uranus. Milde, aber nachhaltige Wärme
Dost/Oregano:	Sonne, Jupiter. Luft. Schutzmittel fÄ¼r die Aura.
Senf:	Mars, Sonne. Feuer, Luft. Viel Sulfur. Verbessert den Immunstatus, lebensverlängernd
Rosmarin:	Eines der wenigen Sonne-Saturnmittel. Feuer, Erde. Sulfur, Sal. Chronische Leiden, Altersmittel ersten Ranges. Erhöht den Blutdruck. Schwierig zu verwenden, aber wertvoll.
Liebstöckel:	Sonne, Venus. Aufbaumittel der Psyche. Reinigend im weitesten Sinn.
Bohnenkraut:	Sonne, Merkur. Vitalität, Altersheilmittel

Die der Sonne zugeordneten Gewürze haben in Mischung, auch komplizierteren, eindeutig eine bessere Wirkung, als einzelne Sonnenmittel. Dies ist ein Aspekt des alchimistischen Merkur, Sonnengewürzmischungen führen Vitalenergie zu (Ancestrale Energie der TCM). Drei Schätze Jing (Essenz), Qi, Shen (Geist). Eine typische Mischung ist der ayurvedische

Yogitee: Bevorzugt von den energiearmen, schwachen Hippies. Vorzeitig vergeist.

Die eigentlichen Lebensmittel der Sonne: Nüsse, Fette und Öle

Die eigentlichen Lebensmittel (Lebensmittel im Gegensatz zu Nahrungsmittel) sind Nüsse, Fette und Öle. Nach Paracelsus sind sie sulfurischer Natur, brennbar mit hohem Brennwert; dies gilt auch für Harze, die aber keine Nahrungsmittel sind. Fette und Öle sind wenig allergen, Nüsse leider seit 30 Jahren nicht mehr (Schwere Störung, sollte therapiert werden). Besonders im Winter sollte unsere Diät ausreichend Fett und möglichst auch Nüsse enthalten.

Gesättigte und ungesättigte Öle:

Öle enthalten einen mehr oder weniger großen Prozentsatz ungesättigte und/oder hochungesättigte Fettsäuren. Diese sind stark reaktionsfreudig und lagern leicht Sauerstoff an - Affinität zum feurigen Sauerstoff. Die Reaktionsfreudigkeit dieser Öle zeigt auch ihren besonders starken Sulfurcharakter. Öle sind praktisch alle astrologisch der Sonne unterstellt, die hochungesättigten besonders stark. Zur Stabilisierung leicht oxydabler Stoffe hat die Natur Antioxydantien ersonnen, sind diese nach langer Lagerung oder schlampiger Zubereitung zerstört, werden die Öle und Fette ausgesprochen gesundheitsschädlich.

Natürliche Antioxydantien:

Vitamin E in allen Fetten, reichlich in einwandfreien Keimölen, besonders Weizenkeimöl; an sich reichlich auch in Palmöl, Sonnenblumenöl, Erdnussöl, Carotin (in rot gefärbten Ölen), Lezithin, Gossypol (Baumwollsaatöl), Sesamolin in Sesamöl.

Nicht in Ölen:

Carnosolsäure: in Salbei und Rosmarin. (Stabilisieren also Fette durch Zusatz). Die Hausfrau stabilisiert Schweineschmalz durch Auskochen von Zwiebeln.

Öle mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, die sich durch ihren Gehalt an Antioxydantien trotzdem zum energischen Erhitzen, Frittieren etc. eignen:

Olivenöl, Sesamöl, Erdnussöl, Rapsöl, Sojaöl.

Leicht ranzig werden:

Leinöl, Traubenkernöl, Avocadoöl, Keimöle, Walnussöl, Haselnussöl, Sonnenblumenöl.

Die Stabilität ist stark von der Herstellung abhängig. Kochfette des Handels stellen durch Herstellungszwang gewöhnlich tote Chemikalien dar, keine Lebensmittel.

Weniger empfehlenswert:

Alle Mischfette mit Phantasienamen: Palmin, überhaupt Discountprodukte.

Nüsse:

Nussprodukte spielen auch in der Tropenküche (z.B. Indien, Thailand) eine Rolle. (Sympathieeffekt genau wie bei der scharfen Küche warmer Länder). Was allen Nüssen gemeinsam ist, ist der durch den Fettgehalt verursachte hohe Brennwert, der in der alchemistischen Einteilung den Sulfurcharakter anzeigt. (Sulfur, das brennende Element). Die heiße Sonne ist ein Sulfurplanet. Sulfurische Stoffe aller Art haben eine ähnliche Wirkung wie Stoffe, die man in der Astrologie der Sonne oder anderen heißen Planeten (Mars, Uranus, Jupiter) zuordnet. Sulfurische Stoffe fördern übrigens auch den Stoffwechsel, der im Winter angeregt werden sollte.

Walnuss: sehr edel, Gehirnfutter. Leicht ranzig. Nüsse als solche verwenden. Extrem sonnenhaft

Mandel: Auch sehr edel. Sonne, Venus, Quintessenz, antibiotisch. Harmonisiert Feuer und Wasser

Sesam: wertvoll, Körner wie Öl verwenden. Aufbauendes Mittel, Rekonvaleszenz

Olive: unbezahlbar, stark lebensverlängernd. Sonne, Saturn. Eingelegte Oliven: Sulfur (Säure). Walnuss und Olive haben die beste Sonnenkraft.

Ölfrüchte, die zum Sonnenaspekt noch die Venuskraft enthalten:

Kokosnuss, Haselnuss, Avocado

gern durch Lagerung oder Raffination ruiniert, unverarbeitet verwenden. Nüsse "frisch aufgeschlagen" (heißt, sie sind in der Schale mehrere Jahre gelagert worden) oder geschwefelt sind wertlos. Auch Naturkostladenware kann überlagert sein. Rösten der Nüsse verstärkt Sulfuraspekt, fördert aber Ranzigwerden. Geröstete Nüsse werden gerne gesalzen (Verbindung von Erde und Feuer oder Sonne und Saturn). - Antipathie und Sympathie (Gomasio)

Kürbiskernöl: Feuer und Wasser. Die Farbe deutet Erdelement oder Sal an. Sollte genauer wissenschaftlich untersucht werden.

Traubenkernöl Ausgesprochen edel - Wein ist Sonne und Saturn unterstellt. Nimmt leider Sauerstoff rasend schnell auf.

Erdnussöl: Auch Sonne und Saturn, Feuer und Erde. An sich besonders empfehlenswert, aber viel Schund im Handel

Safforöl: Sonne. Stark beworben. Im Tierversuch lebensverkürzend. Warum?

Pignoli: Empfehlenswert, falls nicht ranzig. Sonne, Saturn und Venus, wie alle Kiefern.

Sonstige Lebensmittel mit Sonnenkraft

Nach Vehlow alle Getreidearten, besonders Weizen und Reis (Vollreis). Die Diät kann also mit Getreidekeimen (Kleie), falls nicht ranzig mit Sonnenkraft angereichert werden. Wert von Vollkornprodukten, falls vertragen. Alle Grasarten haben auch einen Saturnaspekt, also wieder Saturn und Sonne.

Vitamine:

Vitamin E: schon erwähnt

Vitamin A: untersteht Uranus. Synergismus, Lycopin, Carotin.

Vitamin D: Merkur-Uranusaspekt. Es ist ausgesprochen giftig. Zu hohe Dosen der Schulmedizin sind nicht empfehlenswert.

Anthocyane: oder Flavonoide sind sulfurisch, auch krebseindlich. Gelbe und rote sind sonnenhaft, blaue saturnisch. Sehr gute Wirkung auf Stoffwechsel und Immunsystem.

Einige Lebensmittelzubereitungen des Winters

- Braten, Rösten, warmes Essen (Sulfur)
- Gomasio, gerösteter Sesam und Salz
- Kochen mit Mischungen der Sonnengewürze
- Glühwein, am besten Rotwein mit reichlich Sonnengewürzen und Zucker (Sal, Saturn, Venus), sowie Orange/Zitrone (Venus); Antipatisch und sympathisch
- Zimtstern, Sonne, Venus, (Mars), Saturn;
- Weihnachtsgebäck allgemein, Zucker (Saturn, Venus, Sal), Mehl (Sonne), Nüsse (Sonne, Venus)
- Lebkuchen, viel Nüsse, Honig
- Gepöckeltes (Sal)
- Geräuchertes (Feuer)
- "Feuerwasser" (Feuer und Wasser), z.B. Enzianschnaps (Sonne)
- Liköre (Sonne, Saturn, Venus)
- Sauer eingelegtes (alle Säuren sind sulfurisch)
- milchsaure Produkte (Milchsäure ist betont sulfurisch). Sauerkraut, rote Rüben milchsauer, Gurken milchsauer, Borscht (die beste Suppe der Welt)

Die Gurke und ihre Zubereitungen

Gurkensalat (Element Wasser) als Sommergericht mit Essig als flüchtige Säure hat im Sinne der Alchimie einen merkurialen Charakter. (Kühlend und deshalb antipatisch).

Eingelegte Gurken, milchsauer

Die Milchsäure ist wie die Schwefelsäure ein sulfurisches Mittel, also feurig. Dies gilt für alle milchsäuren Gärungsprodukte, also auch Sauerkraut etc. Milchsäure Gurken werden mit Dill gewürzt (Element Luft, Merkur) oder auch mit Gewürznelken, oder Piment (Sonnengewürze). Alle Gemüse in Zubereitung mittels milchsaurer Gärung sind Lebensmittel für die kalte Jahreszeit.

Beispiele für Winterdiät

Die heiße Suppe

Feuer und Wasser

gewürzt mit aromatischen (Sonne) und scharfen Gewürzen (Pfeffer, Zwiebel = Feuer, Mars)

aus Fleisch/Knochen (Erde, Saturn, Sal)

Wurzelwerk (Saturn, Erde)

gesalzen (Sal)

soll möglichst lange ziehen (Saturn)

fette Tierprodukte und fettes Fleisch, Meeresfische aus höheren Breitengraden, Knochenmark sind besonders geeignet um das sulfurische Prinzip in eine Wintersuppe einzubringen.

Sonnenkraft in Wintergetränken

Heiße Getränke:

- Glühwein
- heiße Zitronenlimonade (sympathisch und antisymphatisch)
- überhaupt heiße Fruchtgetränke, z.B. Traubensaft und Wasser 1:1, heiß trinken; auch Apfel etc.
- heißer Tee mit Sonnengewürzen und -kräutern, sowie Ringelblume, Hagebutten, Malve (Anthozyane) usw.;
- Yogitee besteht aus Sonnengewürzen wie Anis, Fenchel, Zimt, Kardamom, Ingwer und Pfeffer (Mars). Echter Yogitee enthält echten Tee - sympathischer Anteil der Rezeptur wegen der Neptunzuordnung von Thea sinensis/assamica - also Feuer- und Wasserelement.



[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)