



Essen wir Licht?

– Biophotonen in unserer Nahrung –

von Dr. med. Ute Dauenhauer

Essen – diese Urform menschlicher Lebensentfaltung - ist in unseren hastigen zivilisatorischen Zeiten für viele zu einer Nebensache geworden. Man versorgt sich zwischendurch, häufig mit Fertiggerichten, und sucht Defizite mit gelegentlichen opulenten Mahlzeiten auszugleichen. Dem Essen fehlt dabei jeder familiäre Charme und jedes achtsame Ernährungsbewußtsein. Aber auch wer Nahrungsmittel kritisch auswählt, sieht sich in einer schwierigen und manchmal ausweglosen Lage. Die allermeisten Lebensmittel werden nämlich einem denaturierenden Bearbeitungsprozeß unterworfen, um sie haltbarer und geschmacksreicher zu machen und um sie schöner aussehen zu lassen. Wer die Inhaltsangaben liest, stößt auf Konservierungs- und Farbstoffe, auf allerhand Beimischungen, die für die Gesundheit schädlich sind. Kaum eine Marmelade ohne Citronensäure, wo doch Zitronensaftkonzentrat die gleiche Wirkung hat.

Achtzig Prozent aller Krankheiten werden von Ernährungsfehlern mitverursacht. Auf diesen Zusammenhang haben Ärzte von Hippokrates über Paracelsus bis heute immer wieder hingewiesen. Sorgfältig ausgewählte und zubereitete Nahrung versorgt den Körper mit allem, was er braucht: mit Kohlehydraten und Fetten, mit Eiweiß, Vitaminen, Enzymen, Mineralien, Spurenelementen und mit den so wichtigen sekundären Pflanzenstoffen. Darüber informiert eine ausgetüftelte Ernährungslehre. Doch nicht dazu

will ich mich heute äußern, sondern über **eine wahre Ernährungsrevolution**, die von dem Biophysiker Fr.-A. Popp ausgelöst wurde und die Medizin, Biologie und andere Disziplinen zum Umdenken zwingt. Das Zauberwort lautet **Biophotonen**. In seinem Buch ›Biophotonen – Neue Horizonte in der Medizin‹ (1983, 3. Auflage, Stuttgart 2006) beschreibt Popp ausführlich seine Entdeckungen, die von der Quantenphysik (Max Planck) angestoßen wurden. Die komplizierten Erkenntnisse Poppers lassen sich vereinfacht so zusammenfassen: Die hochkomplexen Abläufe und Abstimmungen in unserem Körper werden von Biophotonen gesteuert, also von Lichtquanten (Photonen), die von der Zellteilung bis zu den Organabstimmungen alles dirigieren. Jede Zelle speichert Licht und kommuniziert über Lichtsignale mit anderen Zellen in Lichtgeschwindigkeit. Das gilt auch für unsere Organe und alle Körperfunktionen (Popp, S. 53). Nach der Quantenphysik läßt sich jede Materie (also auch die lebende) als stehendes Wellenpaket verstehen. Nicht nur unser Körper, auch Nahrungsmittel erweisen sich als »Konzert stehender Wellen« (S. 55), dessen Ordnung und Funktion von Biophotonen bestimmt wird. So gesehen, essen wir z.B. beim Verzehren von Tomaten tatsächlich gespeichertes Licht.

Doch die eigentliche Überraschung, welche die Biophotonik zu bieten hat, ergibt sich erst aus der Konsequenz der quantentheoretischen Einsicht.

Der Wert eines Nahrungsmittels für unsere Gesundheit hängt danach

(1) von der Lichtmenge ab, die es speichert, vor allem aber (2) von der naturbelassenen Struktur des ›Wellenpakets‹. Je mehr Licht ein Nahrungsmittel aufgenommen hat, um so wertvoller ist es. Blattgrüner Salat ist daher gesünder als hellgelber. Noch bedeutsamer ist das zweite Qualitätsmerkmal. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, hat es die Evolution so eingerichtet, daß naturbelassene Nahrungsmittel eine Struktur aufweisen, die für unseren Körper am verträglichsten sind. Diese Angleichung zwischen Natur und Mensch wurde über Jahrtausende eingeübt.

Jede Strukturveränderung bei Gemüsen usw. stört daher den Gleichklang und die Aufnahmebereitschaft. Da rund neunzig Prozent unserer Nahrungsmittel ›vorbehandelt‹ sind, wird erklärlich, warum achtzig Prozent aller Krankheiten von ›falscher‹ Ernährung mitverursacht werden. ›Falsch‹ ist dabei nicht allein subjektiv zu verstehen, ›falsch‹ sind schon die meisten Nahrungsmittel.

Was folgt daraus? Ganz einfach: (1) Höchst kritisch auswählen und die meisten ›falschen‹ Angebote links liegen lassen.

(2) Die so gefundenen Nahrungsmittel mit Genuß und Respekt vor dem »Kunstwerk Natur« (Popp) essen. Eine gute Mahlzeit ist ein Geschenk: medizinisch, sozial und ›natürlich‹ geschmacklich. Nimmt man sich dafür Zeit, erleichtert es das Biophotonenwunder.