

Die Botschaft der Nahrung

Interview mit Professor F.-A. Popp

Durchschnittlich zwei- bis dreimal täglich nimmt jeder Mensch normalerweise Nahrung zu sich. Damit sollen dem Körper die Bausteine zur Verfügung gestellt werden, die er braucht, um richtig funktionieren zu können. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und nicht zuletzt von Energie, gemessen in Kalorien oder Joule, dem Treibstoff für unseren Organismus. In unserer so genannten zivilisierten Welt scheint die Versorgung mit diesen Stoffen allerdings nicht das Problem zu sein angesichts des hohen Verbrauchs an Nahrungsergänzungsmitteln und der hohen Anzahl übergewichtiger Menschen. Vielmehr scheint es, dass die Weissagungen der nordamerikanischen Indianer

eintreten, die bereits von 350 Jahren prophezeiten, dass wir irgendwann vor vollen Tellern sitzen und doch verhungern. Je üppiger das Angebot an Nahrung, desto kränker die Menschen. Mittlerweile gehen Mediziner davon aus, dass zirka 80 Prozent aller Erkrankungen in der westlichen Welt ernährungsbedingt sind – die so genannten Zivilisationserkrankungen. Worin besteht aber dann der Wert eines Lebensmittels, wenn nicht in seinem Gehalt an Energie, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien?

Dr. Barbara Hendel sprach für Wasser & Salz mit dem international renommierten Biophysiker und Begründer der Biophotonenforschung Professor Dr. Fritz-Albert Popp über den wahren Wert unserer Lebensmittel.

Dr. Hendel: Herr Professor Popp, worin liegt Ihrer Meinung nach der Wert eines Lebensmittels?

Prof. Popp: Der Wert eines Lebensmittels ist umso höher, je besser der Konsument durch das Lebensmittel informiert oder organisiert wird.

Dr. Hendel: Es sind also nicht in erster Linie die einzelnen Bestandteile und Inhaltsstoffe, die den Wert eines Lebensmittels ausmachen?

Prof. Popp: Nein, Nahrung ist mehr als nur das Gemisch aus Kohlehydraten, Fetten, Eiweißen, Mineralisalen, Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Es kommt auf die ganzheitliche Ordnung an, so wie beispielsweise ein Gedicht nicht aus der Häufigkeit



der verwendeten Buchstaben gesehen wird, sondern aus seiner Gesamtgestaltung verstanden werden muss. Entscheidend für den Wert eines Lebensmittels ist seine Fähigkeit, uns Ordnung übertragen zu können.

Dr. Hendel: *Heißt das, dass wir die einzelnen Bestandteile der Lebensmittel gar nicht brauchen?*

Prof. Popp: Doch, für die Organisation brauchen wir auch Kalorien, aber der Kaloriengehalt ist nicht so wichtig wie die Organisationsfähigkeit. Ein Beispiel: Wenn ich eine Geige spiele, dann muss ich natürlich den Geigensaiten über den Geigenbogen Energie zuführen, um sie zum Schwingen zu bringen. Entscheidend aber ist die Fähigkeit, die Saiten in einer bestimmten Weise zum Schwingen zu bringen. Unser Organismus ist vergleichbar mit einer Geige, die stets den Bogen sucht, der sie am besten streicht.

Dr. Hendel: *Wie kann man dieses Beispiel in Bezug auf unsere Nahrung verstehen?*

Prof. Popp: Die Qualität der Nahrung lässt sich nur verstehen über ihre Auswirkung auf das Strahlungsfeld unseres Körpers. Hohe Lebensmittelqualität bedeutet, dass die Nahrungsaufnahme die Ordnung des Systems verbessert, niedrige Qualität führt zu Chaos. Das ist es, was ich unter der Botschaft der Nahrung verstehe. Durch das Essen kommt es zum Informationsaustausch, zu einer Botschaft der Nahrung.



Dr. Hendel: *Wie kann man diese Qualität von Lebensmitteln, von der Sie sprechen, messen?*

Dr. Popp: Wir messen sie über die Lichtspeicherfähigkeit. Wir sagen, die Qualität der Nahrung hängt mit der Fähigkeit zusammen, in welchem Maß sie Licht speichern kann.

Dr. Hendel: *Wenn ein Lebensmittel nicht mehr die Fähigkeit besitzt, Licht zu speichern, hat es dann auch keine Ordnung mehr?*

Prof. Popp: Ja, dann kann es auch keine Ordnung übertragen, weil die Ordnung eben nur über das gespeicherte Licht übertragen wird. Wenn ich also ein Lebensmittel auf seine Qualität hin testen will, kann ich dies

über seine Lichtspeicherfähigkeit messen (Bild A+B).

Dr. Hendel: *Nun stellt sich natürlich die Frage, wie eine optimale Ernährung aussieht?*

Prof. Popp: Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Hier spielen subjektive Komponenten eine entscheidende Rolle. So dürfte es vermutlich besser sein, Chinesen mit Reis und Europäer mit Kartoffeln oder Weizen zu ernähren, obwohl es sich aus biochemischer und auch ordnender Sicht um gleichwertige Nahrung handeln kann. 1943 starben in Bengalen drei Millionen Menschen, weil man versucht hatte, ihnen ihre gewohnten, aber knapp



Fritz-Albert Popp

Geboren 1938 in Frankfurt/Main, Diplom in Experimentalphysik (Universität Würzburg), Röntgenpreis des Physikalischen Instituts der Uni Würzburg, Promotion in Theoretischer Physik (Quantentheorie von Vielteilchensystemen, Universität Mainz), Habilitation in Biophysik (Universität Marburg), Dozent für Radiologie an der Universität Marburg von 1972 bis 1980, Ernennung zum Prof. (H2) vom Senat der Uni Marburg, Leiter von Forschungsgruppen in der Industrie (1981–1983), an der Universität Kaiserslautern (Zellbiologie, von 1983 bis 1985), am Technologiezentrum und im Technologiepark in Kaiserslautern (1986 bis heute). Außerplanmäßige Tätigkeiten als Research Fellow, Visiting Professor bzw. Honorary Professor an verschiedenen Universitäten in USA, China, Indien und Deutschland, Invited Member of the New York Academy of Sciences und der Russian Academy of Natural Sciences (RANS), Gründer des Internationalen Instituts für Biophysik („Biophotonik“) in Neuss, in dem 14 Forschungsgruppen aus renommierten internationalen Forschungsinstituten und Universitäten an Problemen der Biophotonen arbeiten, Autor von etwa hundert Publikationen über theoretische Probleme der Biophysik und Ganzheitsmedizin, Biophotonen und Evolutionsbiologie.

Die Botschaft der Nahrung
ISBN: 3-86150-319-0



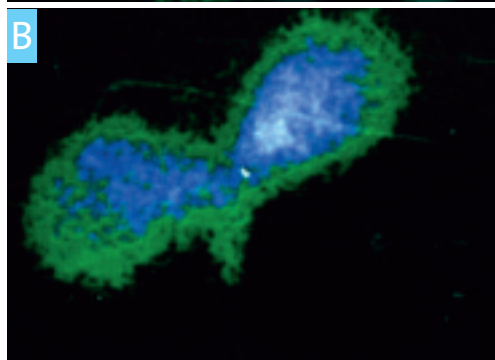
sondern Lichtsäuger. Alle Lebewesen leben vom Licht. Bei den Pflanzen ist es das Sonnenlicht, von dem sie sich ernähren. In der Photosynthese entsteht das elementare Nahrungsmittel aller Zellen, sowohl für Pflanze, Tierwelt und Mensch, nämlich Zucker. Die beiden Substanzen Wasser und Kohlendioxyd, die in beliebiger Menge auf der Erde und in der Atmosphäre vorhanden sind, verbinden sich in der Pflanze unter Einwirkung des Sonnenlichtes zu Zucker. Bei Tieren und Menschen, die von Pflanzen leben, werden die Zuckermoleküle wieder aufgekackt in Kohlendioxyd und Wasser. Kohlendioxyd wird über die Lunge abgeatmet, Wasser über die Haut oder mit Urin ausgeschieden. Übrig bleibt im Organismus die Sonnenenergie, die uns antreibt, versorgt und ordnet.

Dr. Hendel: Welche Lebensmittel enthalten dieses Licht, von dem Sie sprechen?

Prof. Popp: Je natürlicher und frischer das Lebensmittel ist, desto höher ist seine Lichtspeicherfähigkeit.

Dr. Hendel: Wie ist das mit Fleisch und Fisch?

Prof. Popp: Fleisch und Fisch sind prinzipiell gute Lichtspeicher, sie haben sogar eine sehr hohe Fähigkeit, Ordnung zu übertragen. Leider ist heutzutage der Fleischgenuss im Hinblick auf BSE, hormon- und antibiotikaverseuchtem Fleisch nicht unproblematisch. Das hat nichts mehr mit dem zu tun, was wir unter



Das frische Blatt oben leuchtet wesentlich stärker, als das welke Blatt unten.

gewordenen Reisvorräte durch Weizen zu ersetzen. Eskimos würden erfrieren, wenn wir ihnen statt des gewohnten rohen Fisches pflanzliche Kost vorsetzen würden, und umgekehrt würden wir Europäer erhebliche Verdauungsprobleme bekommen, wenn wir uns von rohem Fisch ernähren müssten. Der Mensch ist zwar ein Allesfresser, aber es gibt unterschiedliche Entwicklungen und Gewohnheiten der einzelnen Rassen.

Dr. Hendel: Aber entscheidend ist immer der Lichtgehalt der Nahrung?

Prof. Popp: Ja, wir sind primär nicht Kalorienfresser, auch keine Fleischfresser, Vegetarier oder Allesfresser,



→ Fleisch verstehen. Wenn Sie jedoch die Möglichkeit haben, Fleisch oder Fisch von natürlich gefütterten und artgerecht aufgezogenen Tieren zu bekommen, kann dies ein wertvolles Lebensmittel sein. Das Gleiche gilt im Übrigen für Eier. Eine von unserem Institut durchgeführte Untersuchung mit Freilandeiern und Legebatterieeiern hat gravierende Unterschiede gezeigt.

Dr. Hendel: Und was ist mit pflanzlicher Nahrung wie Obst und Gemüse?

Prof. Popp: Auch hier gilt, je weniger manipuliert wurde, umso besser. Bei Pflanzen ist besonders die Intensität der Sonnenbestrahlung für die Qualität von entscheidender Bedeutung. Auch die Art der Düngung und der Einsatz von Pestiziden beeinflussen die Qualität. Ein Apfel, der ein halbes Jahr in einer dunklen Gaskammer durch Einsatz von Chemikalien am Verfaulen gehindert wird, hat, wenn überhaupt noch, nur einen Bruchteil von der Lichtspeicherkapazität eines Apfels, der frisch vom Baum gepflückt wurde. Aus diesem Grunde sollte man auch den Lebensmitteln den Vorzug geben, die in der Region wachsen, und zwar zur jeweiligen Erntezeit.

Dr. Hendel: Was sagen Sie zu genmanipulierten Lebensmitteln?

Prof. Popp: Eine Sojabohne, die durch genetische Manipulation nach Kalbsschnitzel schmeckt, löst einen ähnlichen Effekt aus wie den, der bei der Vermischung von Mozarts Nachtmusik mit Armstrongs Jazz erreicht würde: eine totale Verwirrung der Ordnung. Und das, obwohl beide Anteile für sich genommen und zu verschiedenen Zeiten genossen, wundersame Harmonien hervorzaubern könnten.

Dr. Hendel: Wie kann ich als Konsument erkennen, wie viel Licht ein Lebensmittel enthält?

Prof. Popp: Die beste Möglichkeit ist die Beurteilung des Frischezustandes, also über den visuellen Kontakt, den Augenschein.

Dr. Hendel: Aber da werden wir doch sehr oft getäuscht!

Prof. Popp: Das ist leider richtig.

Dr. Hendel: Der Verbraucher hat also keine Möglichkeit zu erkennen, ob ein Lebensmittel im Sinne der Lichtqualität hochwertig ist?

Prof. Popp: Zunächst einmal nicht. Und hier an dieser Stelle greift eben unsere Methode, unsere Lichtanaly-

se. Der Apparat kann nicht getäuscht werden.

Dr. Hendel: Nun kann aber nicht jeder vor dem Verzehr seine Nahrung von Ihnen untersuchen lassen!

Prof. Popp: Das ist richtig (lacht), ich teste ja auch nicht alles vorher, was ich zu mir nehme. Es ist wichtig zu wissen, dass man nicht vollständig auf die sensorische Prüfung zu verzichten braucht. Leider ist bei vielen Menschen diese Fähigkeit verloren gegangen. Trainieren Sie Ihre Sinne, dann können Sie sehr wohl merken, ob etwas gut oder schlecht ist. Fühlen Sie eine Frucht, riechen Sie an ihr, das kann Ihnen bei Ihrer Entscheidung helfen. Auch der Geschmack ist von großer Bedeutung. Eine Erdbeere, bei Sonnenschein zum richtigen Reifepunkt frisch auf dem Feld gepflückt, schmeckt einfach besser als eine Treibhauserdbeere, die halbgrün geerntet wurde und dann in Kühlwägen Tausende von Kilometern durch die Gegend gefahren wurde. Ein wichtiger Punkt ist auch, wie ich mich nach dem Essen fühle. Wenn ich qualitativ hochwertige Lebensmittel zu mir genommen habe, stellt sich anschließend ein behagliches



Wärmegefühl ein. Dieses Wärmegefühl ist ein Zeichen dafür, dass Ordnung übertragen wurde.

Dr. Hendel: *Wie beurteilen Sie die Behandlung von Lebensmitteln, also raffinieren, kochen, einfrieren, konservieren usw.?*

Prof. Popp: In der Regel gibt es hier einen Qualitätsverlust gegenüber der frischen Ware. Aber der Qualitätsverlust kann sehr unterschiedlich sein. Fleisch zum Beispiel müssen Sie kochen, da sich unser Organismus während der Evolution, nachdem wir das Feuer erfunden haben, darauf eingestellt hat. In der Tat ist es auch so, dass die Qualitätsverluste durch Kochen bei Fleisch nicht dramatisch sind. Auch zum Beispiel Kartoffeln oder grüne Bohnen sind für uns in gekochtem Zustand bekömmlicher als in rohem. Raffinierte Produkte, wie zum Beispiel Nahrungsmittel aus Weißmehl, verlieren in der Regel ihre Lichtspeicherfähigkeit. Im Rahmen unserer Forschungsarbeiten haben wir unterschiedliche Speiseöle untersucht. Hierbei hat sich gezeigt, dass die raffinierten Öle im Vergleich zu den nicht raffinierten ihre Lichtspeicherfähigkeit vollständig verloren haben.

Dr. Hendel: *Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen zum Beispiel Krebserkrankungen und der Qualität der Lebensmittel? Oder anders gefragt, sehen Sie einen Chance, ein Krebsgeschehen mit Lebensmitteln von hohem Lichtwert positiv zu beeinflussen?*

Prof. Popp: Ja, unbedingt. Ich denke, dass die Ernährung in Krankheitsfällen und insbesondere bei Krebs eine große Rolle spielt, weil es hier vor allen Dingen auf die Ordnungsfunktion ankommt. Krebs bedeutet Chaos im Körper. Lichtnahrung kann wieder Ordnung in den Organismus bringen.

Dr. Hendel: *Was würden Sie unseren Lesern empfehlen, wie sie sich ernähren sollten?*

Prof. Popp: Vor allem sollten sie sich von ihrem gesunden Appetit leiten lassen. Das funktioniert aber nur, wenn es sich um unverfälschte Lebensmittel handelt. Das hat nichts mit der Sucht nach Süßigkeiten oder Junkfood zu tun. Das Problem ist nämlich, dass der Konsument bei dieser Nahrung gar nicht das bekommt, wonach sein Appetit verlangt. Sie essen, ohne richtig satt zu werden, weil Ihr Appetit nicht befriedigt wurde. Untersuchungen mit Katzen haben ergeben, dass die Kat-

zen, die mit qualitativ minderer Dossennahrung gefüttert wurden, auch wesentlich mehr gefressen haben als jene Katzen, die mit frischen Mäusen gefüttert wurden.

Dr. Hendel: *Und auf was sollte man sonst noch achten?*

Prof. Popp: Erstens sollten die Lebensmittel möglichst frisch sein. Zweitens sollten Sie versuchen, die Ware aus der näheren Umgebung zu beziehen, so dass Sie den Hersteller kennen und so erfahren können, wie die Ware produziert wird. Drittens rate ich Ihnen, Ihre Sinne, Auge, Geruchssinn, Geschmack zu schärfen. Viertens sollten Sie Produkte bevorzugen, die möglichst naturbelassen sind und an denen nicht herummanipuliert wurde. Fünftens sollten Sie sich genau beobachten, wie viel Sie essen müssen, um satt zu werden, oder wie wenig Ihnen genügt, um wirklich befriedigt zu sein. Befriedigt auch in dem Sinne, dass sich durch das Essen ein Behaglichkeitsgefühl einstellt. Wichtig ist, dass Sie Erfahrungen sammeln, um wieder zu Ihrem gesunden, natürlichen Appetit zu finden, und ein Bewusstsein entwickeln, das Sie gute von schlechten Lebensmitteln unterscheiden lässt.