

gemeinsames Essen am sprichwörtlichen runden Tisch, wo das Essen in Dankbarkeit angenommen und echte, liebevolle Gemeinschaft spürbar wird. Natürlich gilt auch der Gegenpol und das Sprichwort weiß: »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr«. Das stimmt in vieler Hinsicht, deshalb ist es richtig und wichtig, so viel Wert auf gutes Wasser aus reifen Quellen zu legen, denn mit über siebzig ist es für die meisten – nach meinen Erfahrungen – zu spät. Dann kommt die Schulmedizin und macht es über Schläuche, aber schöner ist anders. Auch Kinder haben schon Spaß an der Wasserprobe, die in TamanGa Standard ist und wie eine Weinprobe abläuft. Wir suchen uns unser persönliches Wasser mit einem Geschmackstest natürlich. Wichtig ist nur, für die richtigen Optionen zu sorgen. Kinder lieben es mitentscheiden zu dürfen.

Wir sollten ihnen so oft wie möglich die Wahl lassen, aber auch entscheiden, wo zwischen sie wählen.

Andererseits ist es aber auch nie zu spät, denn in jedem von uns lebt ein Inneres Kind, das wir jederzeit aufwecken können und das uns so sehr helfen kann auf dem Weg des Erwachens. Wer wieder mit den staunenden Augen des kleinen Prinzen die Welt erlebt, hat mehr von ihr und vom Leben. Und passend dazu wissen wir heute von den Neurowissenschaften, dass unser Gehirn sich jederzeit, also bis in jedes – auch bis ins hohe –Alter entwickeln und wachsen kann. »Wieder werden wie die Kinder« ist also weit mehr als eine christliche Vorgabe. Es ist auch eine medizinische Notwendigkeit, denn auch wir Erwachsenen haben immer nur die Wahl zwischen verschiedenen Optionen. Im

Übrigen ist nicht wählen auch eine Wahl:
Wir können uns zum Beispiel entscheiden,
ob wir wieder wie die Kinder, also kindlich,
werden wollen oder kindisch. Letzteres
nennen wir dann Morbus Alzheimer.

Wir könnten es uns und unseren Kindern so
viel leichter machen, wenn wir nur wollten.
Und wir beiden Autoren, beide auch Eltern,
wollen, und wollen helfen, diese so wichtige
Zeit des Anfangs so gut es geht zu nutzen.
Und es geht sehr gut und kostbar,
schmackhaft und geschmackvoll, wie sich
zeigen wird.

PFLANZENNAHRUNG SCHÜTZT VOR KRANKHEITEN

Wir können unseren Kindern so viel (mit-)
geben an Gesundheit und Lebensfreude
und so viel ersparen an unnötigem Leid.

Nach Caldwell Esselstyn, einem der bekanntesten Ärzte in den USA, braucht niemand an einer Herzattacke zu sterben, wenn er sich vollwertig pflanzlich ernährt. Caldwell sagt das nicht leichtfertig, sondern lebt es und hat es in seiner berühmten Studie bewiesen. Wer will, kann es im Film »Gabel statt Skalpell« an Geschichten von geheilten Menschen nachvollziehen. Der amerikanische Biochemiker und Ernährungsforscher Colin Campbell zeigt in der berühmten China-Study, wie sich vernünftig essend dem Krebs die Grundlage entziehen lässt. Claus Leitzmann, deutscher Mikrobiologe und Ernährungsspezialist, lehrt, dass sich das Risiko, Brustkrebs, den häufigsten Krebs bei Frauen, zu bekommen durch pflanzenbasierte Ernährung um 50 Prozent reduzieren lässt, wie ebenfalls das für Prostatakrebs, dem häufigsten Krebs bei Männern. Das Risiko für Dickdarmkrebs,

der zweithäufigsten Krebs-Todesursache, lässt sich nach ihm dadurch sogar um 90 Prozent senken. Wir können also mit der hier empfohlenen Ernährung unseren Kindern die beiden großen Geißeln der Moderne entweder ersparen oder jedenfalls dramatisch minimieren und noch so viele andere Krankheitsbilder und Probleme.

Die richtige Ernährung kann aber auch dazu beitragen, Kindern zu helfen, sich selbst zu finden, in ihren Begabungen ihre Gaben zu entdecken, die es zu geben gilt, um selbst glücklich zu werden und andere glücklich zu machen. Sie können im positiven Sinn zu Leuchten werden, wenn sie Lebensmittel bekommen, die noch voller Licht, voller Biophotonen sind. Das ist der Ausdruck, den der deutsche Physiker Fritz-Albert Popp in organischer Materie gebundenem Licht gab. Dieses Leuchten