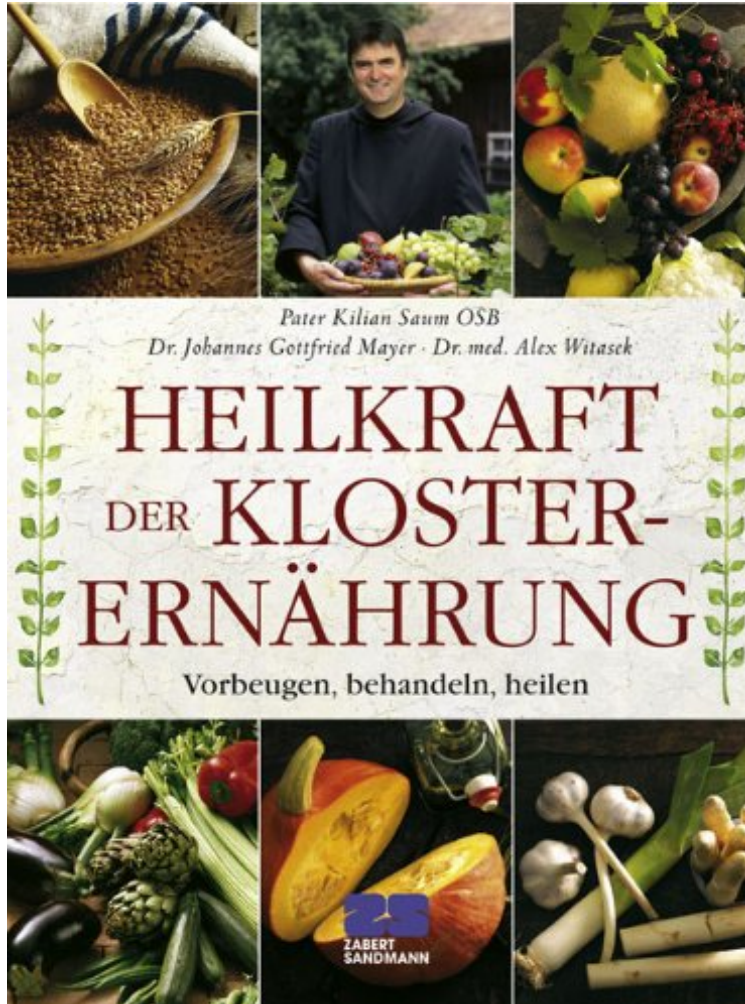


## Heilkraft der Klosterernahrung

Von Pater Kilian Saum, Johannes G. Mayer, Alex Witasek  
\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #337689 in BcherVerffentlicht am: 2006-10-01Abmessungen: 9.69 x 1.30b x 7.44l, Einband: Gebundene Ausgabe336 Seiten | File size: 41.Mb

**Von Pater Kilian Saum, Johannes G. Mayer, Alex Witasek : Heilkraft der Klosterernahrung** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Heilkraft der Klosterernahrung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesund leben mit dem Wissen der MncheVon Media-ManiaEs gibt eine Vielzahl von heilkrftigen Lebensmittel, die, wenn sie richtig angewendet werden, durchschlagenden Erfolg garantieren. Die wichtigsten Produkte werden in zweiseitigen Steckbriefen vorgestellt. Jeder Steckbrief enthlt eine Abbildung, die geschichtliche Nutzung des Lebensmittels, seine Hilfe fr die Gesundheit und eine Liste der bedeutsamsten Inhaltsstoffe. Ebenfalls wird erwht, in welchen gesundheitlichen Fllen der Verzehr eher negativ wirken wrde.Einzelne praktische Anwendungen der Klostermedizin enthlt der darauffolgende Teil. Hier werden die wichtigsten und hufigsten Erkrankungen aufgefhrt. Ausgehend von den Symptomen und Ursachen wird erlutert, durch welche Lebensmittel man sein Wohlbefinden

steigern kann und weshalb diese in dem speziellen Fall heilsame Wirkung besitzen. Von Migräne, Bluthochdruck, Übergewicht bis Hauterkrankungen werden die gängigsten gesundheitlichen Strungen aufgeführt. Einen leckeren Einstieg in die Klostermedizin bilden dazu zusätzlich die eingefügten Rezepte, die einfach zuzubereiten und dennoch schmackhaft sind. Schon lange Zeit wusste man, dass die Klostergemeinschaften viele Weisheiten über die Ernährung und natürliche Behandlung von Krankheiten angehäuft haben. In dem Buch Heilkraft der Klosterernährung kann man nun endlich selbst von deren Wissensschatz profitieren. Leicht verständlich werden die einzelnen Lebensmittel und ihre gesundheitliche Wirkung erklärt, so dass man es zu Hause problemlos nachmachen kann. Ein bedeutsamer Beitrag zu einer ganzheitlichen Ernährung und Krankheitsvorsorge durch Lebensmittel.<sup>2</sup> von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Hilfreiche Nahrungsmittel" Von Yogi Nach einer Einleitung zur Klosterheilkunde kommen "Die Steckbriefe der Lebensmittel" S.34-173. Dieser Teil des Buchs betrachtet verschiedene Lebensmittel bis hin zum I. Dabei geht es um die jeweilige Geschichte, die Herkunft und Handelsware, die Inhaltsstoffe, die Heilwirkung und die Beschreibung endet mit einem Vorsichtshinweis. Ferner gibt es oft auch noch einen farblich abgesetzten Hinweis "Aus der Praxis" wie das Lebensmittel in der Klosterheilkunde eingesetzt wurde. Auf Seite 182 findet man eine sehr gute Tabelle zu den Basenlieferanten, den neutralen Lebensmitteln sowie den Säurelieferanten. Zitrone gehört zum Beispiel zu den Basenlieferanten wie auch grüner Tee. Auf Seite 187 gibt es eine Liste die die glykämische Last verschiedener Lebensmittel zeigt; auf Seite 188 gibt es eine Liste mit fruktosearmen und fruktosehaltigen Nahrungsmitteln und auf Seite 190 gibt es eine Liste zu den wichtigsten Nahrungsmitteln mit sehr hohem Histamingehalt. Es folgt das gelungene Kapitel: "Heilen durch Ernährung" S.194- 295 erläutern Heilmittel bei: Ein- und Durchschlafstörung; Depression; Migräne; Karies und Parodontose; Nasennebenhöhlenentzündung; chronische Bronchitis; funktionelle Herzbeschwerden; Gefäßverkalkung; Bluthochdruck; niedriger Blutdruck; Reizmagen und Magenschleimhautentzündung; Reizdarm; Leberbeschwerden; Bauchspeicheldrüse- und Zwölffingerdarmentzündung; Darmpilzerkrankung; Übergewicht; Diabetes mellitus; Harn- und Nierensteinleiden; Harnwegsinfekte; Prostatabeschwerden; Zyklusstörungen und Klimakterium; Hauterkrankungen; Gelenkbeschwerden; Osteoporose. Den Schluss des Buches bilden einige gut erklärte Kochrezepte, bei denen aber nicht angegeben wird woher sie eigentlich nützlich sind. Insgesamt betrachtet ein sehr informatives, hilfreiches und gutes Buch zur gesunden Ernährung. Leider sind nicht alle Lebensmittel erfasst; es fehlen auch Angaben zu der Konzentration der genannten Inhaltsstoffe.<sup>5</sup> von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Man kann gar nicht mehr anders als auf gesunde Ernährung umzustellen, wenn man dieses Buch liest! Von V. Franziska Bartl Ein sehr gutes Buch mit dessen Hilfe ich schon ein paar kleinere Zipperlein kurieren konnte! Ich hätte nicht gedacht, dass sich Unterleibsschmerzen einfach mit einer Tasse Linsen kurieren lassen (zuverlässiger und schneller als mit meinen herkömmlichen Schmerztabletten und ohne Nebenwirkungen) oder dass Fenchel und Knoblauch meine alljährliche Erkältung auf zwei Tage (statt sonst sieben) verkürzen können. In Zukunft werde ich sicher viel häufiger auf Pillen aus der Apotheke verzichten und stattdessen Heilkräuter und bestimmte Nahrungsmittel auf den Speiseplan setzen. Bisher habe ich zwar nur zwei der vielen Rezepte ausprobiert. Aber über diese kann ich schon mal sagen: Sie sind einfach, sehr gesund, sehr bekömmlich, heilsam und so lecker, dass ich beide schon mehrfach gekocht habe. Noch ein Lob an die Autoren: Als ich eine Verständnisschwierigkeit wg. eines vermeintlichen Widerspruchs im Buch hatte, schrieb ich kurzerhand die Autoren an - und bekam prompt innerhalb von zwei Tagen eine fundierte und nette Antwort. Umso lustiger, dass ich auf der Literaturempfehlungsliste unseres tollen Gourmet- und Wellnesshotels an der Ostsee als Nr. 1 letzte Woche ausgerechnet dieses Buch entdeckte :).

.de Das was wir essen wird Teil von uns.... Es kann daher nicht gleichgültig sein, was und wie wir essen. Unter dem Aspekt der Ernährung und Gesunderhaltung blüht dieses umfangreiche, sehr übersichtlich und informativ aufgemachte Buch ein spannendes Kapitel in der Geschichte von Nahrungsmitteln und Heilkräften auf. Dabei fließen alte in neue Erkenntnisse. Von Schlafstörungen bis zu Gelenkbeschwerden und Osteoporose, von Bronchitis bis Reizdarm und Übergewicht, einfühlsam, klar beschreibend, zeigt das Buch Wege der sanften Behandlung und Therapie auf. Und dies nach uralten Rezepten, Anleitungen und Erkenntnissen der Klosterheilkunde. Therapeutische Schritte sozusagen, die dazu wird das Buch eine große Hilfe sein, einfach nicht in Vergessenheit geraten dürfen. Auf das Fleisch vierfüßiger Tiere sollen alle verzichten, außer die ganz schwachen Kranken. Die Benediktiner Mönche hatten schon im frühen Mittelalter Ernährungsregeln, die den heutigen gar nicht so fern sind: viele Vollkornprodukte, frisches Gemüse, Früchte, wertvolle Fette natürlichen Ursprungs. Süßigkeiten und Weizenmehlprodukte zu meiden, diese Ansicht vertrat man schon vor einem Jahrtausend! Für die Mönche war es eine uralte Menschheitserfahrung: Dass Gesundheit und mit ihr die Qualität unseres Lebens untrennbar mit der Qualität unserer Nahrung und mit der Art unserer Ernährung zusammenhängen. Das über 300 Seiten starke Buch hat zwei Hauptteile: ein Steckbrief der Lebensmittel porträtiert von der Artischocke bis hin zu Wein und listet die wichtigsten Lebensmittel, skizziert kurz ihre Geschichte und Herkunft, geht auf Inhaltsstoffe und besonders auf ihre Heilwirkung ein. Heilen durch Ernährung schließlich gibt Ratschläge und Tipps, was man selbst zur Heilung bei diversen Beschwerden beitragen kann. Schließlich ein zwar kleiner, aber anregungsvoller Rezeptteil. Ein aus vielerlei Hinsicht heraus aufschluss- und lehrreiches Buch, das Geschichtliches, Ernährungswissenschaftliches und

Medizinisches bietet und zudem eine ganze Menge aus uralter Lebenserfahrung für heutiges Alltagsleben verrät.--  
Barbara Wegmann  
Kurzbeschreibung  
Das erfolgreiche Autorenteam um Pater Kilian Saum schlägt ein neues Kapitel der europäischen Kulturgeschichte auf: die Ernährungslehre der Nonnen und Mönche. Die traditionellen Gesundheitsregeln aus dem Kloster haben sogar gemeinsame Wurzeln mit der ayurvedischen Lehre und der chinesischen Medizin. Ein umfassendes Nachschlagewerk, das nach dem Handbuch der Klosterheilkunde einen ganz neuen Ansatz einer ganzheitlichen Ernährungslehre wagt. Immer mehr Menschen erkennen, dass die Ernährung Gesundheit und Wohlergehen wesentlich beeinflusst. Der große praktische Nutzen: konkrete diätetische Empfehlungen und Rezepttipps für alle gängigen ernährungsbedingten Krankheiten. Wer bei der Ernährung auf sich achtet, braucht sonst keine Heilmittel. Dieser Satz aus dem 8. Jahrhundert hat heute mehr denn je seine Berechtigung, denn 80 Prozent der Krankheiten hierzulande sind eine Folge von Fehl- und Fehlernährung. Umso wichtiger wird es, dass wir uns wieder auf das traditionelle Heilwissen besinnen. Die Mönche und Nonnen des Mittelalters wussten bereits, welche große Bedeutung die Verdauung für die Gesundheit hat, und kannten die gesundheitsfördernde Wirkung vieler Lebensmittel. Bis heute wird im Kloster großer Wert auf ausreichend Ruhe bei den Mahlzeiten gelegt. Entscheidend für die Mönche und Nonnen ist auch, zu welchem Zeitpunkt gegessen wird: Was beispielsweise am Vormittag gut und nützlich ist, wie etwa Rohkost, ist am Abend ungünstig; was für einen Jugendlichen sinnvoll ist, kann einem alten Menschen schaden. Vieles von dem alten Wissen ist noch heute gültig und in höchstem Maße für unsere Gesundheit wichtig. Mit dem Ernährungsbuch nach der Klosterheilkunde ist es dem Autorenteam gelungen, historische Quellen von traditionellen Gesundheitsregeln mit einer modernen ganzheitlichen Ernährungslehre zu verknüpfen. Die Autoren beschreiben alle gängigen ernährungsbedingten Krankheiten mit Ursachen und Symptomen. Vor allem aber bieten sie konkrete diätetische Empfehlungen, damit Beschwerden nicht nur vorgebeugt, sondern Krankheiten durch die richtige Ernährungsweise auch geheilt werden können. Rund hundert detaillierte Porträts von Lebensmitteln machen aus dem Buch ein umfassendes Nachschlagewerk. Und die Tipps zur Ernährungsumstellung von Pater Kilian sorgen dafür, dass man auch künftig lieber zu gesunden Lebensmitteln als zu Arzneimitteln greift.  
Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Für Dr. Johannes Gottfried Mayer sind Lebens- und Arzneimittel eng miteinander verbunden. Als Medizinhistoriker interessierte ihn von jeher der Alltag der Menschen, in dem die Ernährung wesentlicher Bestandteil ist. Dr. Mayer hat Zugang zur weltweit umfangreichsten Sammlung historisch-medizinischer Schriften des Mittelalters. Er lehrt in Würzburg am Institut für Geschichte der Medizin und ist seit 1999 Mitglied der Forschungsgruppe Klostermedizin. Dr. med. Alex Witasek findet, dass Nahrung die günstigste Medizin ist. Viel zu viel wird hierzulande für Medikamente ausgegeben, die ernährungsbedingte Beschwerden lindern. Dr. Witasek war 14 Jahre Chefarzt des Gesundheitszentrums Lanzerhof, bevor er 2006 eine Consulting-Gesellschaft gründete. Dr. Witasek vertritt eine ganzheitliche Medizin und ist Gründungsmitglied und Vertreter der Mayr-Ärzte in der European Society for Classical Natural Medicine. Die Ernährungsweise prägt ganz wesentlich unsere Lebensqualität, sagt Pater Kilian Saum aus dem Orden des heiligen Benedikt (OSB). Er praktiziert die Ernährungslehre der mittelalterlichen Mönche noch heute. Ein umfassendes Nachschlagewerk, das nach dem Handbuch der Klosterheilkunde einen ganz neuen Ansatz einer ganzheitlichen Ernährungslehre wagt