

2 Editorial / Impressum

4 Zeitgeist

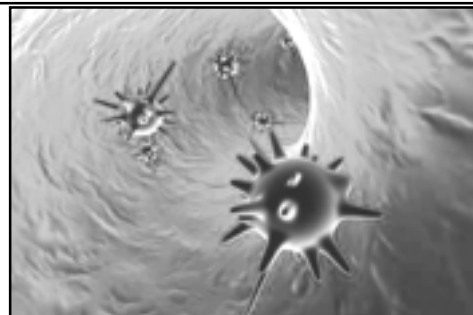
10 **Wer hat Angst vor dem Großen Bösen Bakterium?**
von Anna Bond

17 **Leserbriefe**

19 **Was bedeutet es Mensch zu sein?**
von Norio Kushi

23 **Bücher/Kultur**

24 **Grundsätzliche Fragen**



26 **Die makrobiotische Garantie zum "Besser-Fühlen"**
von Sheldon Rice

28 **Schmackhaftes Grünes Blattgemüse**
von Ilanit Tof



30 **Die Energie der Nahrung**
– und ihre Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit und Heilung
von Susan Krieger

36 **10jähriges Jubiläum von "Maison Sans Souci"**

41 **Heilende Kraft**
von Herman Aihara



47 **Kleine Anregungen fürs Weihnachtsmenü**
von Bettina Leyer



49 **Wie eine andere Ernährung Ihr Leben verändern kann**
von Jacques Skalka

53 **Glaube – Gnade – Suchen Sie immer den Ursprung**
Vortrag von Georges Ohsawa, Sainte-Marie-sur-mer, 1959
Teil 2 / Fortsetzung von Ausgabe # 78

56 **Hausmitteilung**

57 **Würdigung**



DAS GROSSE LEBEN

Magazin

ISSN: 0932 - 2981

Erscheinungsweise: im 23. Jahrgang 2009

Verlag:

Verein DAS GROSSE LEBEN

Hauptstr. 50, D- 66333 Völklingen

Fon: +49 (0)6802-91073

Fax: +49 (0)6802-91074

E-Mail: redaktion@das-grosse-leben.de

Internet: <http://www.das-grosse-leben.de>

Online Redaktion:

Peter Reiter (v.i.S.d.P.),

Redaktion: Bob Carr, Iris Reiter, Wolfgang Kreis, Edward Esko, Gabriele Kushi und viele ständige und nicht ständige ungenannte Helfer/innen. Einige unserer Beiträge kamen durch die Kooperation mit der Zeitschrift Macrobiotics Today, 1277 Marian Ave, Chico, Ca. 95928, USA, zustande.

Many thanks to Carl Ferré and Macrobiotics Today for their contributions. Also thanks to Bob Carr, Edward Esko and Gabriele Kushi for their cooperation. Merci beaucoup a Centre Ignoramus, Paris, pour leur cooperation. Thanks to all international cooperators and contributors for One Peaceful World.

Beiträge zu dieser Ausgabe stammen von: Sheldon Rice, Ilanit Tof, Susan Krieger, Herman Aihara, Bettina Leyer, Norio Kushi, Anna Bond, Georges Ohsawa, Jacques Skalka und obigen Stammredakteuren.

Beilagen: Dieser Ausgabe ist DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik- Nachrichten beigelegt.

Specials: Veränderungen bei den erhältlichen Specials werden bei Bedarf auf der letzten Umschlaginnenseite aufgelistet.

Zielsetzung:

DAS GROSSE LEBEN hat Makrobiotik-Öffentlichkeitsarbeit zur Aufgabe. Dieses Magazin soll der Förderung der Makrobiotik dienen, sowohl informativ wie kommunikativ. Angestrebt wird die Darstellung der bipolaren dynamischen Wandlung der Natur und der zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten sowie deren Anwendung im täglichen Leben für eine harmonische individuelle und planetare Lebensqualität. Alle Hilfestellungen, Beiträge und Meinungen sind herzlich willkommen.

Hinweis:

Das Magazin beschäftigt sich auch mit Fragen zum Thema Gesundheit. Die Artikel und die sich daraus ergebenden Ratschläge wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Dennoch können daraus gewonnene Erkenntnisse überholt und veränderungswürdig sein. Eine Haftung kann auf keinen Fall übernommen werden.

Bezug:

Fördermitglieder erhalten die regelmässig erscheinende Vereinszeitschrift DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Magazin, sowie die öffentliche Zeitschrift DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Nachrichten, und können weiteren Service nutzen. Falls in dieser Ausgabe nicht abgedruckt, fordern Sie bitte unsere ausführliche Information betreffs "Fördermitgliedschaft" an. Das Makrobiotik-Magazin ist nur im Rahmen einer Fördermitgliedschaft erhältlich.

© sämtliche Rechte beim Verlag oder bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Redaktionsmeinung wieder. Für unverlangte Einsendungen wird keine Haftung übernommen. Bei Leserbriefen und Manuskripten Kürzungen vorbehalten.

Liebe Leser,

vor Ihnen liegt die umfangreiche Magazin-Doppelausgabe im Herbst, mit einer Fülle von Artikeln und Themen. Übrigens: die Nachrichtenausgabe von DAS GROSSE LEBEN haben Sie vielleicht hier und da schon gesehen, es gab sie dieses Mal bei den öffentlichen Verteilern etwas früher, weil wir die Veröffentlichung wegen der Schweinegrippe-Impfkampagne und unserem kritischen Artikel dazu vorziehen mussten. Es ist schon erstaunlich mit welchem Druck hier Todesängste für den Umsatz geschürt werden...das angestrebte Riesengeschäft lässt alle Hemmungen fallen, sogar die öffentlichen Medien ziehen meist mit. Lesen Sie dazu den Artikel in der Nachrichtenausgabe ab S.2.

Passend dazu haben wir in dieses Heft ab S. 10 den Artikel von Anna Bond aufgenommen, er handelt zwar von bakteriellen Bedrohungen (die gegenwärtige Schweinegrippe ist eine virale Infektion), aber bei viralen Attacken ist die Kernaussage gleich: nicht der Erreger ist die Bedrohung, sondern das Umfeld, auf das er trifft, welches aber der "angesteckte" Mensch bereithält.

Wer sich für Grundsätzliches über körpereigene Heilkräfte interessiert, dem sei der Artikel von Herman Aihara ab S. 41 empfohlen. Er zeigt auf, mit welchen Mitteln sich der menschliche Organismus selbst im Gleichgewicht zu halten versucht und damit auch gegen Infektionen und Krankheiten schützt.

Als Hilfe zur eigenen Einschätzung persönlicher Schwächen und Krankheitsneigungen kann man den Artikel von Susan Krieger ab. S. 30 sehen, in welchem sie Gesundheitsmerkmale nach den Fünf Elementen beschreibt.

Besinnliches zum Lesen für Herbst/Winterabende bietet Norio Kushi, einer der Söhne von Michio und Aveline Kushi, mit seinen Einsichten über die Bedeutung des Menschseins. Norio ist ein scharfer Beobachter menschlichen Verhaltens und seine Beschreibungen der inneren Zwiesprache kann jeder an jedem Tag bei sich selbst erfahren. Beginnt ab S. 19.

Im Rahmen unserer Berichte über Makrobiotik-Zentren haben wir für diese Ausgabe ein Interview mit den Betreibern des "Maison Sans Souci" im Schwarz-

wald geführt. Sie feierten kürzlich 10-jähriges Jubiläum. Grund genug für viele Fragen. Diese und die Antworten lesen Sie ab S. 36.

Außer den tiefgründigeren Themen wie 5 Elemente u.a. haben wir in dieser Ausgabe auch leicht beschwingte Anregungen für Ihren Alltag parat: Leckere Tipps für Blattgemüse vom "Grünblatt"-Fan Ilanit Tof (ab S. 28) und kleine Anregungen fürs bevorstehende Weihnachtsmenu (ab S. 47) von Bettina Leyer sind keine "schwere Kost."

Spirituell "anstrengender" hingegen wird es wieder bei den Lehrvorträgen von Georges Ohsawa und Jacques Skalka, die man vor allen Dingen nicht emotional lesen sollte, denn dann sind sie einfacher aufzunehmen. Aber das wissen längerfristige Leser von DAS GROSSE LEBEN schon.

Wer weiter lieber Einfaches lesen mag, der nehme doch *Die makrobiotische Garantie zum "Besser-fühlen"* mit Sheldon Rice ab S. 26. Es gibt viele Aussagen zu dem Thema "Was ist Makrobiotik?", aber diese hier ist wirklich eine tolle neue Variante!

Die letzten 2 Jahre, in der eine gesellschaftliche Krise die andere jagte, hat wieder mehr Mitmenschen dazu gebracht nachzudenken, um herauszufinden, dass der Tanz ums goldene Kalb mit seinen desaströsen Folgen für Natur, Mensch, Gesellschaft und künftige Generationen nicht der Sinn des Lebens sein kann. Auch das Interesse für die Makrobiotik ist spürbar gestiegen - wie übrigens immer in Krisenzeiten. Das zugrundeliegende Wissen hat schon viele Bevölkerungsteile - unauffällig - erreicht. Teile dessen sind in den letzten 40 Jahren in alle Lebensbereiche hineingewachsen, gleichwohl ist die Wahrnehmung in Publikums-Medien dafür noch gering. Statt dessen bauscht man lieber "Mücken zum Elefanten" auf - wie im Falle der Schweinegrippe. Aber auch die Massenmedien kommen an den Realitäten auf Dauer nicht vorbei, die verkaufsträchtige Schlagzeile wird von Lesern mehr und mehr durchschaut.

Sie kennen sicherlich den Spruch: "Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts"? Das gilt natürlich auch für die obigen Themen. Schauen wir also, möglichst gesund und fit zu werden/zusein/und zu bleiben, um noch viel dazu beitragen zu können eine natürliche und menschengemäße Lebensweise in dieser Welt zu ermöglichen, die biologische Krise zu überwinden, die unseren Planeten derzeit (menschengemacht) heimsucht.

Genügend Zeit für innere Einkehr, Meditation, Gebete, Gespräche, Spaziergänge, Erholung oder andere Besinnlichkeiten wünscht Ihnen für den Herbst/Winter,
herzlichst, die Redaktion