

2 Editorial / Impressum

3 Zeitgeist

7 **Makrobiotik in der Arztpraxis**

Wie das Gesund.Essen.Schlank Sein.- Programm entstand
von Dr. med. Michael Loder



12 **Leserbriefe**

14 **Die drei Kategorien der Heilung**

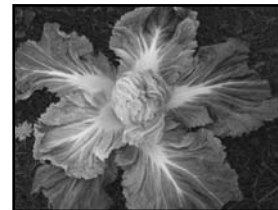
von Georges Ohsawa

17 **Bücher/Kultur/Bildung**

18 **Grundsätzliche Fragen**

20 **Die sieben Stufen der Medizin**

von Jacques Skalka



24 **Makroskop**

- Wirsing: Im Frühjahr besonders fein
- Studie weist Risiken durch Nanosilber in Alltagsprodukten nach
Nanoteilchen können zu Gesundheitsschäden führen



26 **Rezepte**

Frische Frühlings-Snacks, schnell und leicht...

– **Tofu-Imbiss**

– Mit Meersalz eingelegter weißer Rettich mit Dulse- Meeresgemüse
von Gabriele Kushi



27 **Makrobiotik International**

- Gabriele Kushis Afrika-Reise
- Afrikanische Frauen und Makrobiotik
von Gabriele Kushi
- Neues jährliches Treffen internationaler
Makrobiotik-Lehrer



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>

Redaktionsleitung: Tà`à[Uà`à[
(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 folgenden Personen oder basieren auf deren Unterlagen:

Dr.med. Michael Loder, Jacques Skalka, Georges Ohsawa 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.

Editorial

Liebe Leser,

als die Makrobiotik vor Jahrzehnten in Europa und der westlichen Welt erstmals bekannt wurde, ist diese von der etablierten medizinischen und wissenschaftlichen Welt noch heftig kritisiert worden. Als Reaktion wurde seitens makrobiotischer Vertreter auch oft gegen die Medizin gewettert... Zumindest von Personen, die erst kurz die Makrobiotik praktizierten. Die erfahrenen Lehrer verhielten sich da eher moderat und suchten trotz des Gegenwindes den Kontakt.

Beharrlichkeit führt zum Ziel, könnte man sagen. Durch die über 40jährigen Bestrebungen makrobiotischer Lehrer und Kreise, aber auch durch viele einzelne persönliche Kontakte hier und da gesellte sich zusammen, was früher nicht zusammen kommen konnte. Die medizinische und die makrobiotische Welt werden immer kooperativer, durch Zusammenarbeit an vielen Orten und in vielen Projekten der Welt. Auch wechselten Menschen die Plätze, die jüngere Generation ist offener und springt leichter über alte Gräben...

Zeit für einen weiteren Stimulus in dieser Hinsicht. So widmen wir heute unsere Ausgabe dem Thema "Ganzheitliche Medizin" und haben drei Artikel eingestellt, die genau diesen Spannungsbogen von moderner Medizin bis zu traditioneller Heilkunde beinhalten.

Dr. med. Michael Loder berichtet ab S. 7 wie er die Makrobiotik kennenlernte und wieso in seiner Arztpraxis heute Kochdemonstrationen präsentiert werden. Ein Vorgang, der vor etlichen Jahren noch als Wunsch-Utopie belächelt wurde.

Die beiden anderen Artikel zum Thema stammen von Personen, die zwar nicht mehr unter uns weilen, aber deren Hinterlassenschaft uns aber auch heute noch zeitlos viel mitzuteilen hat. Georges Ohsawa, Begründer der modernen Makrobiotik, erläutert ab S. 14 die makrobiotischen Kategorien der Heilung. Und sein Schüler Jacques Skalka beschreibt ab S. 20 die sieben Stufen der Medizin. Wenn man diese drei Artikel nacheinander liest, spürt man, dass die Themen nicht mehr auseinander liegen, sondern sich wunderbar ergänzen. Und auf einmal erscheinen jahrzehnte-alte Artikel der "alten" Makrobiotik-Lehrer in einem neuen Licht.

Wir befinden uns in einer spannenden Zeit der Veränderungen,

herzlichst, die Redaktion