



ISSN: 0932 - 2981

Erscheinungsweise: im 25. Jahrgang 2011

**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-Online:**

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 folgenden Personen oder basieren auf deren Unterlagen: Jacques Skalka, Charles Dibon, Georges Ohsawa, René Lévy, Paul Dietrich, Julia Ferré, Dean Cooling, Simon Brown, Hugh Tinling, Warren and Marquita Wepman und obigen Stammredakteuren.

Fotos: fotolia, istockfoto, DGL-Archiv

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,

unsere letztjährigen Planungen betreffs unserer Artikel und deren Erscheinungsweise wurden (wie schon erwähnt) durch die Ereignisse im Frühjahr dieses Jahres (Japan/Ehec) gründlich durcheinandergebracht. So mußten wir in diesem Herbst das vorliegende Heft doch als Doppelausgabe herausgeben, um alle die vielen gefertigten Artikel, die durch die Radioaktivitäts- und Ehec- Diskussion zunächst verdrängt wurden, nun veröffentlichen zu können. Die beiden "Akut-Themen" des Frühjahrs haben unsere Redaktionszeit so stark in Anspruch genommen, dass die geplante Spätsommer- Ausgabe nun in die Herbstausgabe mit eingliedert werden mußte.

Jedenfalls können wir so die gewohnten Artikel geballt fortsetzen bzw. veröffentlichen. Das Thema Radioaktivität und Japan wird zwar weiter aktuell bleiben, aber es ist jetzt Teil unserer üblichen reaktionellen Arbeit geworden und kein "Überfall" mehr, so daß wir in weiteren Ausgaben je nach Stand der Dinge immer wieder Artikel dazu schreiben werden. So auch in dieser Ausgabe ab S. 28. In der überzogenen Medienpanik nach dem Unfall in Fukushima mit vielen "Teil"-Informationen zum Thema wurde vieles nicht ganzheitlich dargestellt, so dass wir es als wichtig erachteten, Radioaktivität in einem Artikel erstmal in die Lebensumstände einzuordnen, so dass man selbst eventuelle Nachrichten besser einschätzen kann. Vor allem, was diese auch für den eigenen Alltag bedeuten können. "Radioaktivität ist relativ" heißt der Artikel und zugehörig haben wir auf der letzten Umschlaginnenseite eine Übersichtskarte veröffentlicht, die uns bei den Einschätzungen möglicher Auswirkungen helfen kann. Vordringliche Leserfragen haben wir auch beantwortet, wobei hierzu noch einiges in den nächsten Ausgaben nachgereicht wird. Es geht dabei nicht nur um die möglichen Auswirkungen von Fukushima, sondern das Thema wird mehr und mehr zum Lehrstück über Gleichgewichtsvorgänge.

Neben den Stamm-Rubriken beginnen wir diese Ausgabe mit einem weiteren Artikel über Kindergesundheit. Für Eltern-Großeltern, Verwandte, Erzieher usw... "gebt den Kindern, was sie verdienen!"...meint Dean Cooling ab S. 6.

Obwohl mehr im Sommer im Freien praktiziert (was auch sehr angenehm sein kann), erachten wir Körper-Übungen gerade in der kühleren Jahreszeit als sinnvoll. Bewegung beseitigt Stagnationen, erzeugt Wärme, und erschöpft uns nicht so wie bei heißem Wetter. Lesen Sie in diesem Sinne den ersten Teil einiger Artikel zum Thema von Julia Ferré ab S. 12 ff.

Lima Ohsawa kennen wir alle, jedoch wissen die wenigsten, dass (neben ihrer Kochkunst) eine ihrer großen Fä-

higkeiten die Handheilung war. Nicht nur, daß sie ihrem Ehemann Georges half, manches Extrem-Experiment am eigenen Körper "abzumildern", nein, sie war und ist bei Behandelten sehr eindrucksvoll in Erinnerung geblieben. Ich hatte 1976 einmal selbst die Gelegenheit einer Handauflegungs- Behandlung auf dem Kopf durch Lima Ohsawa und rätsele heute noch darüber, welche Energien sie doch - nur mit ihren Händen - vermitteln konnte. Lesen Sie ihren Artikel zum Thema ab S. 18.

Zum Thema "Essen" haben wir natürlich auch einige Artikel:

Julia Ferre beehrt uns nicht nur mit ihren (bereits erwähnten) Körperübungen, sondern bereitet allerlei Würzzutaten, Dressings und Beilagen, so wie sie es vom Makrobiotik-Sommerlager in Kalifornien her kennt, zu lesen ab S. 32. Gabriele Kushi hat uns ihr Herbstrezept gesendet, zu finden auf S. 11. Und die Wepmans etliche Rezepte mit Quinoa ab S. 56, zusammen mit einer detaillierten Beschreibung des legendären "Inka-Korns", das demnächst auf Raumfahrt gehen soll.

Natürlich kommen in solch einer umfangreichen Ausgabe auch Artikel und Berichte aus den Archiven zu Wort. Eine (makrobiotisch-historische) kleine Sensation sind dabei die Briefe des "Maison Ignoramus" von Georges Ohsawa, die dank der Arbeit von zwei seiner französischen Schüler wieder erhältlich gemacht wurden. Der 2010 verstorbene Lehrer René Levy hat mit Hilfe des Pfarrers und Makrobiotik-Aktivisten Paul Dietrich die Unterlagen neu bearbeitet und veröffentlichungsreif gemacht. Diese Briefe begannen in den 1950er Jahren als Bindeglied zwischen dem seinerzeit in Frankreich lebenden Georges Ohsawa und seinen Schülern und enthalten viele kleinere und größere Lehrtexte, Anmerkungen, historische Details, aber auch persönliche Gedanken des Schreibers. Durch das Lesen (nicht nur eines) Briefes kann man allmählich sowohl die Mentalität als auch die geniale Weitsicht des Schreibers verstehen lernen. Georges Ohsawa...sehr persönlich! Ab Seite 36.

Rund um Georges Ohsawa gibt es seit vielen Jahrzehnten auch von Schülern Artikel, die inhaltlich interessantesten zum Studieren haben wir immer wieder im Programm. Neben der bereits laufenden Reihe von Charles Dibon zur Erklärung der "Stufen der Urteilskraft" finden Sie in diesem Heft auch eine Würdigung von Jacques Skalka, natürlich nicht ohne lehrreichen Hintergrund.

Eine neue Artikelreihe beginnen wir ab S. 48: ein "natürlicher" Kalender der Jahreszeiten, der uns manche Abläufe und menschliche Bezüge im Jahreskreislauf erklärt, darunter die verschiedenen heutigen Feiertage, die fast alle früher unter anderem Namen "Jahreszeitenfeste" waren. Von der Kirche umgedeutet, aber immer noch präsent. Wir beginnen in dieser Ausgabe mit dem Kalender der Herbst/Winterzeit. Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir die bei den Festen verwendeten Nahrungsmittel und Gerichte beschreiben. Auch diese sind makrobiotisch lehrreich!

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern einen beschaulichen Übergang in die dunkle Jahreshälfte und unsere Redaktion bleibt aktiv, um Ihnen bald wieder Neues zur makrobiotischen Lebensweise ins Haus senden zu können,

herzlichst,

*die Redaktion*