

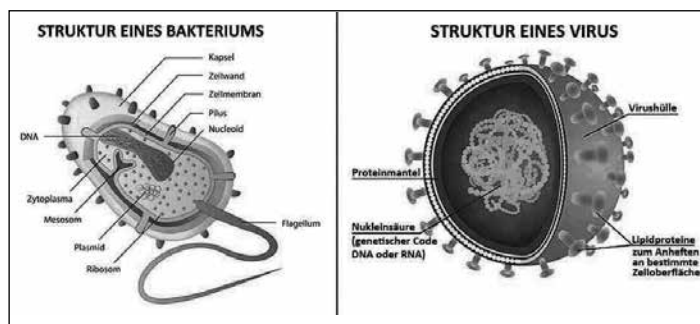
INHALT

2 Editorial / Impressum

4 **COVID-19:**
**Ein makrobiotischer Ansatz zur
 Prävention und Regeneration auf
 pflanzlicher Basis**
Berkshire Holistic Associates

5 Einführung

6 Zum Verständnis des Coronavirus



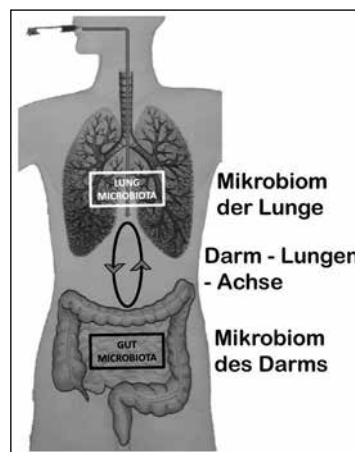
7 Definitionen (Yin/Yang - Virus/Bakterie)

9 Immunsystem

11 Mikrobiota / Darm-Lungen-Achse

17 Schutz vor dem Coronavirus durch Ernährung

20 Makrobiotische Empfehlungen zur
 Ernährung und Lebensweise



27 Georges Ohsawas Briefe des „Maison Ignoramus“ / Fortführung von Ausgabe # 107/108:
BRIEFE DES HAUS-IGNORAMUS. Georges OHSAWA an seine Schüler,
 Fernkurs über die Philosophie und die makrobiotische Medizin des Fernen Ostens, 1957
**Brief Nr. 6-7 / Teil V / Briefe nach der ZWEITEN KONFERENZ DES
 FERIENLAGERS „CENTRE IGNORAMUS“ in CHELLES, Frankreich**

35 **Jahreszeitliche Rezepte:**
 Vorspeise (Vorspeise / Imbiss)
Braune Linsen- Bälle
 von Gabriele Kushi



Anmerkung: Die alljährliche Auflistung und Würdigung der besonderen Unterstützer der Arbeiten von DAS GROSSE LEBEN im Jahr 2019 musste aufgrund unerwarteter Umstellungsnotwendigkeiten unserer Inhalte (Corona-Bericht) auf die nächste Ausgabe verschoben werden. Wir danken hier schon einmal vorab! Auch weitere Artikel mussten verschoben werden, so z.B. der zweite Teil von John Harmons Artikel über das Mikrobiom des Menschen. Folgt ebenso demnächst, wie auch andere bereits vorbereitete neue Artikel.

Impressum:

ISSN: 0932 - 2981
Erscheinungsweise: im 34. Jahrgang 2020
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: Iris Reiter, Wolfgang Kreis, Edward Esko, Gabriele Kushi, Bob Carr, Bettina Leyer 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 au 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: Alex Jack und Bettina Zumdick, Georges Ohsawa und obigen Stammredakteuren.

Fotos: © Adobe, istockfoto, DGL-Archiv, GOMF, KI, IMC, IML, Ost-West-Bund.

Beilagen: Die zugehörige Ausgabe von DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Nachrichten wird parallel versendet, in der Regel möglichst mit der Magazin-Ausgabe, teilweise jedoch auch separat // *Specials*: Veränderungen werden jeweils im Editorial bekannt gegeben.

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 Verein 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 Fördermitglieder,

in dieser Folge von DAS GROSSE LEBEN- Magazin beginnen wir mit dem zur Zeit alles bewegenden Hauptthema "Covid-19..."

Wir haben schon seit längerem eine begleitende Info-Reihe im Internetseiten- Bereich für unsere Mitglieder fortgeschrieben, in der wir stets Einschätzungen zur jeweils aktuellen Bedeutung der Covid-19 - Pandemie aus makrobiotischer Sicht beschrieben.

In den öffentlichen Medien wurde man ja im Eiltempo auf allen Kanälen und Sendungen mit Covid- Infos überschüttet und besonders die relativ wenig aussagekräftigen Verbreitungs- und Todeszahlen hypnotisierten viele Mitmenschen und verbreiteten Ängste und Schrecken. Erst langsam lernten die Tonangebenden dazu, bemühten sich um mehr detaillierte Aufklärung und Sachlichkeit, was aber dann jedoch zu neuem Durcheinander führte. Nun man kann das niemand vorwerfen, dass er etwas nicht besser weiß oder kann...trotzdem ist es immer wieder seltsam zu sehen, wie schnell modern lebende Menschen durch Naturereignisse außer Fassung geraten.

Covid-19 könnte man sinngemäß als nichts anderes als eine Antwort der (durch uns Menschen geschädigten Umwelt) durch unsere Umgangsweise mit ihr auf unserem Planeten sehen. Eventuell eine Maßnahme der Natur, um gestörte Regelkreisläufe anzugreifen bzw. zu regulieren. Ähnliche Epidemien/Pandemien gab es durch die ganze Geschichte hindurch, und zwar auffällig immer dann, wenn eine Zivilisation große Sprünge in Wohlstand und Austausch machte. Ohne jetzt ins Religiöse zu verweisen, wurden z.B. in der Bibel etliche Seuchen beschrieben, die im Bereich von prosperierenden Wohlstandsvölkern auftraten. Ob bei den Ägyptern oder z.B. gegen Ende des Mittelalters, als aufgrund des geänderten Schiffsbaues der Welthandel sich immens erweiterte und die Pest mit sich brachte. Selbst danach und in jüngerer Zeit hörte dies alles nicht auf, auch nicht mit hochspezialisierter Medizin. Weil die Natur immer variabel ist und immer neue Substanzen hervorbringt und hervorbringen wird. Man kann dies als "schlimme Gefahr" betrachten oder als Eigenschaft der Natur, auf ihre Weise auf bestimmte Umweltsituationen zu reagieren.

Was wir Menschen damit zu haben? Menschen waren immer expansiv damit beschäftigt gewesen, besonders sogar in Zeiten, wo es ihnen immer besser ging, sich von den natürlichen Kreisläufen der Natur zu entfernen oder diese zu stören, zu zerstören, zu verändern, oft sogar ohne es zu bemerken.

Die weltweite Vollbremsung der zivilisatorischen Tätigkeiten durch einen Virus ist in der modernen Welt kaum vorstellbar gewesen, und doch geschah es. Trotz aller heutigen Wissenschaften und modernem Zeitgeist, in dem man so etwas für kaum möglich hielt, geschieht es.

Im Falle von Covid-19 und seinen Vorgängern mag das Zurückdrängen der

*Urwälder oder anderer eher Tieren vorbehaltenen Lebensräumen eine Rolle gespielt haben. Lebensräume, die eine Vielzahl von Keimen, Mikroorganismen (wie Viren, Bakterien, Pilze) und Parasiten, beherbergen und ständig entwickeln und verändern und immer näher und zahlreicher mit Menschen in Kontakt kommen - durch Raubbau und Expansion.
Hallo "Friday for future", Euer Thema ist jetzt nicht tot, sondern es fängt gerade erst richtig an!*

Wie auch immer - auch wenn die derzeitige Pandemie ausgestanden sein wird, werden ähnliche Fälle weiter auftreten in immer neuer veränderter Form.

Die Frage wie man sich heute und in Zukunft dagegen wappnen kann steht mithin im Raum...

Da das Auftreten solcher Groß- Ereignisse stets durch den globalen Austausch und Kontakte entstehen – was unsere heutige Lebensweise "mit sich bringt" – und sich medizinische Abwehrmaßnahmen immer nur als Folge einstellen (wie Behandlung, Impfungen u.a.), ist jetzt und für die Zukunft die Nr. 1 - Vorsorge-Maßnahme ein gutes Immunsystem. Die Bedeutung des Immunsystems zeigt sich auch unterschwellig in den heutigen Berichten darüber, wer von Covid-19 schwer betroffen wird oder betroffen werden kann. Kinder, die ein höchst aktives Immunsystem haben, eher nicht; Erwachsene, bei denen das Immunsystem noch nicht gravierend geschädigt ist auch nicht im größeren Stil; "Vorbelastete" (was sich oft mit zunehmendem Alter und der modernen Lebensweise entwickelt hat), sind besonders gefährdete Mitmenschen.

Es war wohl "Zufall", dass wir in unserer letzten Ausgabe über "Das Mikrobiom" des Menschen" berichteten (in einem ersten Fortsetzungsteil)... allerdings betrifft dieses Thema genau neuere - auch wissenschaftliche - Erkenntnisse über das Immunsystem und als "Schlüsselthema" die persönliche Ernährung zum Aufbau dessen zu bester Verfassung. Der zweite Teil des Themas war für die jetzige Ausgabe vorgesehen, wir mußten diesen allerdings auf die nächste Ausgabe (wegen dem Covid-19-Themen-Artikel)verschieben. Lesen Sie die erste Folge bitte noch einmal - nun mit Covid-19 im Hinterkopf - und Sie werden viele "Aha"-Erlebnisse haben. Und lesen Sie unsere editoriale Zusammenfassung dazu am Anfang der Ausgabe Nr. 107/108 vom Januar/Februar dieses Jahres. Und natürlich aufmerksam den Artikel auf den nächsten Seiten zu Covid-19.

Der in der vorliegenden Ausgabe erschienene COVID-19 Artikel sowie der in der nächsten Ausgabe zweite Teil zum "Mikrobiom" sind plötzlich eine einzige Fortsetzungsreihe geworden...wie der "Zufall" so spielt!

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen,

*Herzlichst,
die Redaktion*

Hinweis: Der in dieser Ausgabe erscheinende Artikel:

"COVID-19, Ein makrobiotischer Ansatz zur Prävention und Regeneration auf pflanzlicher Basis" wird zeitgleich für unsere Mitmenschen in der Öffentlichkeit, die keinen Bezug zu unserer Mitgliedszeitung haben, als kleines Buch und Ratgeber erscheinen, erhältlich über den allgemeinen Buchhandel und andere Stellen, die Bücher anbieten (z.B. Makrobiotik-Institutionen, Gesundheitseinrichtungen u.a.), herausgegeben vom OST-WEST-VERLAG (www.ost-west-verlag.org).