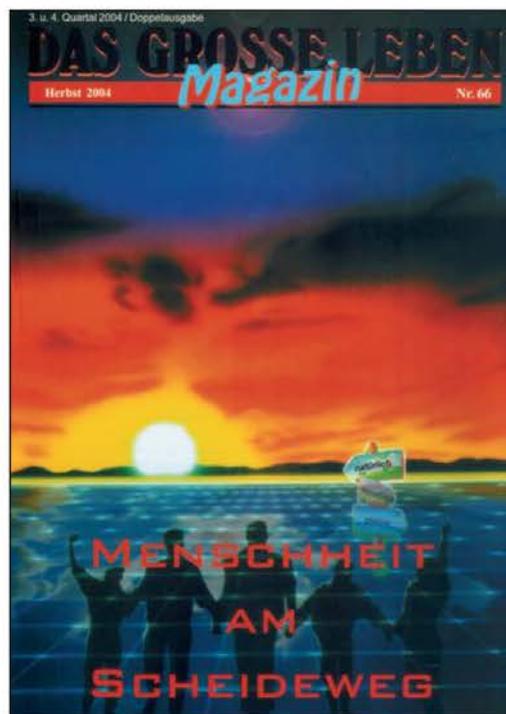
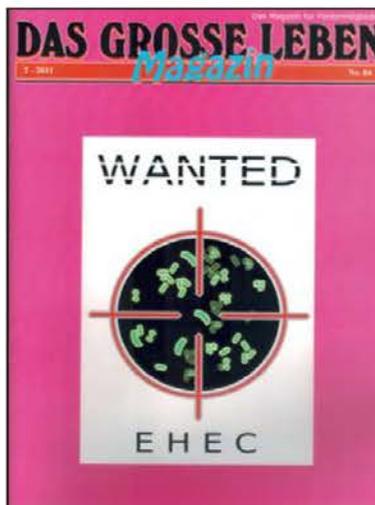


# Wegweiser...

Ausgaben zu Sachthemen  
DAS GROSSE LEBEN,  
1986-2019



DAS GROSSE LEBEN  
informiert über die realen  
Probleme der Gegen-  
wart und Zukunft und  
stellt Lösungswege aus  
Sicht der Makrobiotik in  
seinen Artikeln dar.



## 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 Onlinet.:

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: John D. Harmon, T. Colin Campbell, Georges Ohsawa, Michio Kushi, und obigen Stammredakteuren.

Fotos: © Adobe, Istockfoto, DGL-Archiv, GOMF, KI, IMC, IMI, 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, auch diese Doppelausgabe von DAS GROSSE LEBEN - Magazin beinhaltet Beiträge über die globale Pandemie "Covid-19".*

*Seit dem Frühjahr 2020 behandeln alle Medien- Nachrichtenkanäle dieses Thema, und seit dem Beginn der kälteren Jahreszeit und dem Einsetzen der "Zweiten Welle" in unseren Breiten rieseln pausenlos Negativ- Nachrichten auf die Gemüter der Menschen, was sich bei nicht wenigen auch sehr auf das emotionale Befinden auswirkt. Sorgen, Ängste, Aggressionen, Panik und andere Gemütszustände breiten sich mehr und mehr aus. Auch bisher nicht gekannte Isolationsumstände vieler Mitbürger bewirken bei Betroffenen seelische Ängste und Sorgen.*

*Unser Tipp hierzu: Natürlich ist Informieren wichtig, aber man sollte sich nicht ständig von den Negativ- Nachrichten berieseln lassen, sondern diese eher "dosiert" nutzen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Und besonders auch den Mitmenschen in der Nähe helfen, die ggf. "alleine" sind, oft hilft da schon das ein oder andere Gespräch...*

*In die Covid- Zahlen- Nachrichtenflut wollten wir in dieser Ausgabe auch nicht einsteigen, sondern haben stattdessen einige Artikel mit spezielleren Informationen zum Themenkomplex vorbereitet.*

*Die "Zeitgeist" - Kolumne ab Seite 4 enthält zwar auch einige Covid-19-bezogene Meldungen, aber eher solche, die im Mainstream der sonstigen Nachrichten nicht oder kaum berücksichtigt werden. Und/oder auf tiefere Analysen des Ursprungs, Verlaufes oder Umgang mit dem Thema Covid-19 hinweisen, die wir aus dem weltweiten "Nachrichtenrauschen" herausfiltern konnten.*

*Der "Covid-19-Ticker" ab Seite 22 ist jedoch schon spezieller. Dieser behandelt des Namens nach natürlich nur ausgesuchte Covid-19-Nachrichten. Unser Auswahlmodus versuchte dabei stets die Brille der Polarität zu nutzen, wie wir es seit Langem in der Makrobiotik-Berichterstattung handhaben. Wenn Sie dringende sinnbezogene weitere Fragen zu den Artikeln haben, können Sie diese auch gerne an uns einsenden, wir bemühen uns dann um Klärung.*

*Ein äußerst wichtiger Artikel über die Grundlagen unserer Gesundheit und auch der Widerstandsfähigkeit gegenüber solcher Bedrohungen wie Covid-19 ist unser zweiteiliger Artikel über "Das Mikrobiom des Menschen" von John D. Harmon, begonnen in DGL- Magazin-Ausgabe Nr. 108 (1. Teil) und fortgesetzt in der vorliegenden Ausgabe (Teil 2, Seite 15-21). Die darin ausgeführten Informationen zeigen u. a., wie maximal bestimmend das Mikrobiom in unserem Organismus für die Gesundheit und die Abwehr von inneren und äußeren Angriffen (Folge: Erkrankungen) für uns sind. Wenn das Wissen darum auf breiter Basis die nötige Aufmerksamkeit findet,*

würde eine neue Ära der Gesundheitspflege möglich. Notwendig dazu ist jedoch eine eher "ganzheitliche" Sichtweise der Vorgänge und sich nicht in den Einzelheiten der Billionen Mikrobiota in unseren Organismen zu verlieren. Der Schlüssel kann zusammengefasst einfach sein: die Ordnung der Polaritäten in allem Sein zu studieren und so auch das Mikrobiom des Menschen zu untersuchen. Also eher so, wie es von der makrobiotischen Lehre her gesehen wird.

Es gibt etliche Wissenschaftler weltweit, die auf diesen Spuren arbeiten, es bleibt jedoch zu hoffen, dass nicht – wie bei den meisten Vorgängen des modernen Forschungs- Lebens – Interessen von Weltkonzernen die Möglichkeiten zerteilen, isolieren und in eigener kommerzieller Art und Weise abgegrenzt nutzen wollen. Dann würde nur wieder eine neue Symptomatik mit diesem und jenem Mittelchen und Verfahren daraus erwachsen. Angesichts solch globaler Bedrohungen wie durch Covid-19 wäre ein "weiter so" für die menschliche Gesundheit desolat.

Dass die Lage für das Leben und Überleben auf unserem Planeten immer kritischer wird, ist mittlerweile ja größer bekannt geworden. Es gab und gibt genügend Warnsignale, wobei Covid-19 eines der krasseren ist und auch nicht das letzte Großereignis bleiben wird. Schon in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gab es kompetente Warnungen von etlichen aufmerksamen Geistern, welche eine wachsende destruktive Lebensweise des Menschen kritisierten, benannten und auch Alternativen dazu aufstellten. In Deutschland / Nordeuropa waren es die sogenannten "Lebensreformer", welche die ersten Ideen dazu auf breiterer Basis bekannt machten. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts kamen weise Asiaten hinzu, welche die Sicht dazu außergewöhnlich erweiterten. Darunter sind auch Georges Ohsawa und seine Studenten aus Japan mit der makrobiotischen Lehre in die westliche Welt gekommen. Etwa zeitgleich mit der Proklamation zu den "Grenzen des Wachstums" verschiedener westlicher Wissenschaftler im "Club of Rome", 1972, wuchs - getragen von der Jugend - die makrobiotische und die daraus resultierende Naturkostbewegung in der westlichen Welt heran. Und in der heutigen Zeit ist es auch wiederum die Jugend, die regenerative Impulse verbreitet und den derzeitigen Zukunftskurs der modernen Gesellschaften kritisiert (Fridays for Future u. a.).

Makrobiotik- Mentor Michio Kushi hatte zu seinen Lebzeiten auch einige Prognosen erstellt, lange bevor diese eintreffen sollten... 2014, ein Jahr vor seinem Tode, wurde er im Rahmen eines Treffs mit Makrobiotik- Lehrern gefragt, ob es möglicherweise in der nächsten Zeit eine Epidemie geben könnte. Er bejahte dies entschlossen und sagte, dass es mindestens einen Ausbruch oder mehr geben werde bis Mitte der 2030er Jahre, und dass dieser weltweit sein werde.

Bleibt zu hoffen und daran mitzuarbeiten, dass die Menschheit aus den jetzigen Erfahrungen lernt, einen neuen Kurs einzuschlagen, der das Leben und Überleben auf diesem Planeten bewahrt und weiterentwickelt – zum Wohle aller Wesen,

Für die Redaktion  
Herzlichst,  
Die Redaktion

#### **Redaktionelle Mitteilungen:**

Diese Ausgabe wurde unbeabsichtigt erst verzögert fertig, da die Pandemie mit all ihren Varianten und Auswirkungen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter und Autoren nah und fern "aus dem Tritt" brachte und wir mehrmals die Inhalte daher umstellen mussten. Letztlich konnten wir dann diese Doppelausgabe fertigstellen. Unsere Planungen bis Frühjahr 2021 sehen aus diesem Grunde auch vor, die Ausgaben in kürzeren Abständen erscheinen zu lassen, so lange bis die Pandemie sich abschwächt. (Wir schätzen, dass die Pandemie aufgrund der Charakteristik von Covid-19 im Frühjahr merkbar nachläßt.) In jedem Falle möchten wir zeitgerechter mit jeweils anliegenden wichtigen Informationen versorgen.

2 Editorial / Impressum

4 Zeitgeist

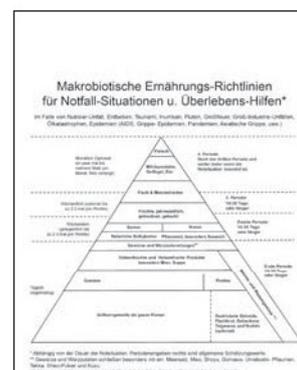
15 **Das Mikrobiom des Menschen, Teil 2:**  
**Synbiotika und das Leben der Mikrobiota**  
Fortsetzung von Ausgabe Nr. 108  
*von John D. Harmon*



22 Covid-19- Ticker...

28 Covid-19 und Ernährungsweise  
*von T. Colin Campbell.*

29 **Globale Makrobiotik-Ernährungs-Richtlinien, Teil II:**  
**Makrobiotische Ernährungsrichtlinien für**  
**Notfall- Situationen und Überlebens-Hilfen**  
für gemäßigte, tropische und subtropische Klimazonen,  
einschließlich nuklearer Unfälle, Erdbeben, Tsunami, Hurrikan,  
Flutkatastrophen, Großbrände, Industrie-Unfälle, Ölkatastrophen und Epidemien  
(wie AIDS, Influenza, Vogelgrippe, u.a. usw.)  
*von Michio Kushi*



32 **Über das Empfindungsvermögen**  
**- die Übertragung von Erinnerungen**  
*von Edward Esko*



42 *Georges Ohsawas Briefe des „Maison Ignoramus“ / Fortführung von Ausgabe # 109:*  
**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 IV** / Briefe nach der ZWEITEN KONFERENZ DES  
FERIENLAGERS „CENTRE IGNORAMUS“ in CHELLES

49 Würdigung 2019