

2 Editorial / Impressum

4 Zeitgeist

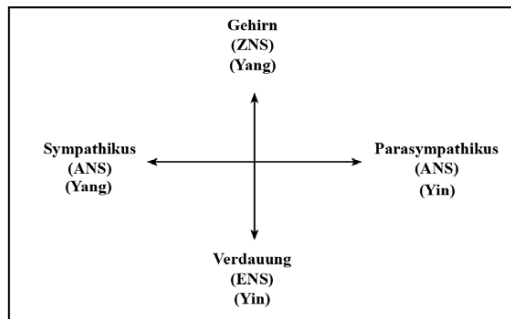
9 Der makrobiotische Ansatz bei Diabetes und Hypoglykämie, Teil 1
Transkription /Ausschnitt eines Seminars mit Michio und Aveline Kushi



25 Zehn Lebenslektionen von meinem Vater
*Teil 2: Lektionen 6 bis 10 /
(Fortsetzung von Magazin- Ausgabe Nr. 104)
von Phiya Kushi*



31 Instinkt und Intuition
von Edward Esko

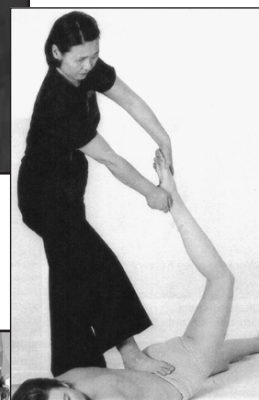


35 Paul Dietrich – ein Pionier der Makrobiotik im Elsass, Frankreich
Würdigung von Wolfgang Kreis

37 MENOPAUSE: MYTHEN & FAKTEN
von Gabriele Kushi



41 Hommage an Shizuko Yamamoto
und ihr Barfuß - Shiatsu
von Patricio Garcia de Paredes



45 Leserbrief

47 Makrobiotik International



48 Hausmitteilung

49 Würdigung

Impressum:

ISSN: 0932 - 2981
Erscheinungsweise: im 33. Jahrgang 2019
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 Print::

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: Phiya Kushi, und obigen Stammredakteuren.

Fotos: © Adobe, istockfoto, DGL-Archiv, GOMF, KI, IMC, IMI PRESS INTERNATIONAL

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, diese Magazin- Doppelausgabe beinhaltet eine Fülle von verschiedenen Themen. Wie bereits angekündigt finden Sie in dieser Ausgabe die Fortsetzung des Artikels von Michio Kushi Sohn Phiya, in dem dieser schildert, was ihm sein Vater als wichtige Ratschläge für sein Leben mitgab: einfache Sätze, ein paar Worte... jedoch mit Tiefgang. Und dennoch verständlich, praktisch und lebensnah: Universelle Lehren für Einjeden. Die Ratschläge Nr. 6 -10 finden in dieser Ausgabe ab Seite 25.

Hauptartikel dieser Ausgabe ist ein Ausschnitt eines Seminars mit Michio und Aveline Kushi über den makrobiotischen Ansatz bei Diabetes und Hypoglykämie. Dieser Teil 1 behandelt die wesentlichen Punkte der makrobiotischen Sicht dieser großen Volkskrankheit der heutigen modernen Länder einschließlich detaillierter Empfehlungen zu deren Überwindung. Zu lesen ab Seite 9. Teil 2 folgt in unserer nächsten Ausgabe und behandelt im Detail die Empfehlungen von Aveline Kushi für die Küche. 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Diabetes. Jeder Fünfte (=1,3 Millionen) weiß noch nichts von seiner Erkrankung. Mehr als 90 Prozent der Betroffenen leiden an Typ-2-Diabetes.

Den wenig bekannten Zusammenhang von Instinkt, Intuition und autonomem Nervensystem hat Edward Esko für diese Ausgabe zum Thema gemacht. Obwohl die meisten unserer Mitmenschen schon einmal Vorahnungen bewusster oder unbewusster Art hatten, ist eine sachliche Diskussion über solche Fähigkeiten mit unseren Mitmenschen meist nicht möglich. Oft werden solche Fähigkeiten als Unsinn eingeschätzt oder in den Bereich von Märchen oder "Zufall" bzw. "Glück gehabt" verschoben. Edward Esko nähert sich in diesem Artikel einer Erklärung der Arbeitsweise unseres Nervensystems für solcherlei Vorgänge. Meist unbekannt ist der Fakt, dass unser Verdauungssystem sehr viel damit zu tun hat... (Das passt zu den neuen Entdeckungen der modernen Wissenschaft, dass der Darm als "heimliches" Nervensystem die Grundlage für die Gesundheit bzw. Erkrankungen des Menschen ist und maßgeblich über unsere Lebensalter- Fähigkeit mitbestimmt.) Lesen Sie selbst ab Seite 31.

– Außer im südwestdeutschen Raum Deutschlands relativ unbekannt und seit vielen Jahren im Elsass / Frankreich für die Verbreitung der Makrobiotik tätig, war der Pfarrer Paul Dietrich. Er engagierte sich vielfältig in Frankreich und international für humanitäre Hilfe (u.a. die Kinder von Tschernobyl) und sorgte seit Jahrzehnten für Veranstaltungen wie das "Kürbisfest im Elsass" (Unsere Redaktion berichtete seit 1986 öfters darüber). Ende letzten

Jahres ist er im Alter von 90 Jahren durch einen Unfall von dieser Welt geschieden und Wolfgang Kreis hat in dieser Ausgabe eine Würdigung für ihn verfasst, mit einem Überblick über sein Leben, zu lesen ab S. 35. Danke Paul!

Gabriele Kushi, Schwiegertochter von Michio & Aveline Kushi, ist bei uns vor allem durch ihr vor einigen Jahren zusammen mit Michio Kushi auch deutschsprachig herausgegebenes Buch "Einführung in den makrobiotische Küche in 10 einfachen Schritten" bekannt, (Ost-West Verlag). Sie ist ja deutscher Herkunft und wollte dieses Buch neben der international in englischer Sprache erschienenen Hauptversion auch in ihrer Muttersprache veröffentlicht sehen. Etliche Jahre davor hatte sie ein (nur in Englisch erschienenenes) anderes Buch geschrieben: über Frauen und die Menopause. Sie recherchierte mit Frauen vieler verschiedener nationaler Herkunft und schuf so einen Überblick über das Thema, das nicht nur eine bestimmte Volksgruppe widerspiegelt. Unsere Redaktion hat in der Vergangenheit schon kleine Teile davon in Deutsch ausschnittweise veröffentlicht. Heute präsentieren wir einen weiteren Artikel von ihr zum Thema Menopause: "Mythen und Fakten", zu lesen ab S. 37.

Eine Hommage an Shizuko Yamamoto, die große Shiatsu-Lehrerin, welche diese Lehre nach USA brachte und international weiter verbreitete, schrieb Makrobiotik-Lehrer Patricio Garcia de Paredes aus Spanien, heute in Japan ansässig. Shizuko weilt schon länger nicht mehr unter uns. Ich hatte das Glück, während meiner Studienzeit in Boston, USA vor einigen Jahrzehnten, bei ihr diese großartige Massagekunst und ihre Lebensweisheiten kennenzulernen, welche heute mit ihrem Buch "Barfuß-Shiatsu" weiter getragen werden. Schauen Sie ab S. 41.

Eine "ständige" Rubrik kommt in dieser Ausgabe auch etwas umfangreicher zu Wort, so z.B. die Leserbriefe mit längeren Themen, die durch Leserfragen eröffnet wurden, ab S. 45 zu lesen.

Unsere Kolumnen über Georges Ohsawa und die Rezepte von Gabriele Kushi wurden in dieser Ausgabe ausgesetzt, weil andere Themen vorrangig waren. Wir setzen diese Rubriken jedoch später fort...

Über den Stand unserer Arbeit und künftiger Entwicklungen seitens unserer Redaktion erfahren Sie alles Weitere in unserer Hausmitteilung auf Seite 48.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen "Rest"- Sommer,

*Herzlichst,
die Redaktion*