

---

# Wie ich mit einer gesunden Lebensweise 4 Krankheiten heilte:

**Osteoporose, Glutenallergie, Diabetes, Nierenkrebs:**

## Erfahrungs-Bericht von Willa Pearls

*Die Zuordnung als „alt“ fängt bei Frauen, wie mir gesagt wurde, bei siebzig an: An meinem letzten Geburtstag wurde ich siebzig und fühle mich allerdings gar nicht alt und bin auch nicht so alt, wie ich es früher war:*

1990

Vor 21 Jahren zeigte mein erster DEXA-Scan, dass meine Knochen auf Grund einer undiagnostizierten Glutenallergie in einem Zustand waren, wie bei einer Achtzigjährigen mit schwerer Osteoporose. Als ich Anfang fünfzig war, fing ich an, mich makrobiotisch zu ernähren und konnte meine Diabeteserkrankung überwinden. Ein makrobiotischer Kochlehrer in Minneapolis half mir, mit einer neuen Lebensweise anzufangen - einem Leben, bei dem Ernährung und Körperübungen im Mittelpunkt standen. In den Jahren danach ging ich völlig in dieser Ernährungsweise auf und überwand nicht nur meine Osteoporose sondern auch einen Nierenkrebs.

Mit fast siebzig gibt es Vieles, für das ich dankbar bin. Pflanzen! Ich hätte nie gedacht, dass ich für ein Zweiglein so dankbar sein könnte. Pflanzen erreichen so viel - schmackhafte Pflanzen, schöne Pflanzen, wilde Pflanzen, wirtschaftlich genutzte Pflanzen, einge-

legte Pflanzen, gedämpfte Pflanzen, gekochte Pflanzen, gepresste Pflanzen, rohe Pflanzen, farbenfrohe Pflanzen, Leben spendende Pflanzen, wunderbare Pflanzen!

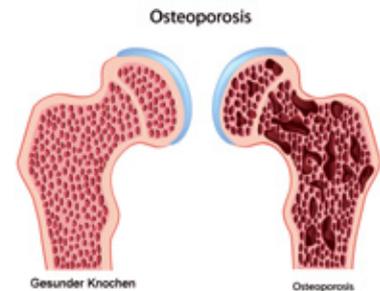
Jeden Morgen nehme ich einen langen, dicken, weißen Rettich aus

---

**„Als ich Anfang 50 war ... ging ich völlig in dieser Ernährungsweise auf und überwand nicht nur meine Osteoporose sondern auch einen Nierenkrebs.“**

---

dem Kühlschrank. Ich gehe zur Spüle, schrubbe ihn mit einer Bürste sauber und schneide mit einem sauberen Messer 7½ Zentimeter davon ab. Dann hole ich eine gut 15 Zentimeter lange, orangefarbene, runde, dicke Möhre aus der Schublade, schrubbe sie und schneide 7½ Zentimeter davon ab. Ich nehme die Reibe vom Haken über der Spüle und raspele schnell ¼ Tasse Möhre und Daikon-Rettich in eine Schale. Dann gebe ich einige kleine Stücke Sushi Nori-Alge und ein paar Tropfen Tamari Sojasauce daran und



mische. Der Zweck des Möhren-Daikon-Gerichts ist es, meinen Blutdruck auf einem optimalen Niveau zu halten und zu verhindern, dass der Krebs wieder auftritt.

Dieser dritte Gang meines makrobiotischen Frühstücks begleitet eine kleine Schale Misosuppe, ein Gericht aus rundem Vollkornreis und gedämpftem Gemüse mit Tofu. Ich sitze am Tisch, danke für den neuen Tag und beginne zu essen - mit Erstaunen über das Wunder der Nahrung, die ich da esse. Da sind leuchtend orangefarbene, gedämpfte Möhren, dunkelgrüner Grünkohl, der kontrastierende orange-weiße Salat mit den dunklen Stücken der Sushi Nori-Alge, hellbrauner Reis mit einer Garnierung aus schwarzem Sesam und Meersalz, und die dampfende Misosuppe. Was für eine wahrhaftige, ansprechende, ästhetische und schöne Mahlzeit. Ich esse diese Nahrung in Variationen seit fast 20 Jahren täglich.

Mein Blutdruck hat im Dezember 2009 120/60 betragen, und das ist der eines gesunden zwanzigjährigen Mannes. Im Oktober 2009 haben CAT-Scans und Untersuchungen bewiesen, dass ich - zum zehnten Mal in zehn Jahren - frei von Nierenkrebs war. Mit Bescheidenheit gebe ich zu, dass ich nicht daran

glaube, dass die Ernährung allein für meine Heilung verantwortlich ist. Es gibt dabei zu viele Variablen. Trotzdem weiß ich, dass sie ein wichtiger Faktor ist.

## 2000

Vor zehn Jahren wurde bei mir Nierenkrebs diagnostiziert. Zwei Monate lang habe ich eine individuell zusammengestellte makrobiotische Ernährung, speziell für Nierenkrebs, gegessen. Ich war für eine Operation eingeplant, um den Nierenkrebs zu entfernen sowie die Niere, den Harnleiter und die Blase, aber die präoperative Untersuchung ergab, dass der Krebs sich zurück gebildet hatte und verschwunden war. Die Chirurgen und Allgemeinärzte an der Mayoklinik in Rochester, Minnesota, waren sprachlos. Wir redeten über diese bemerkenswerte Situation und mein Chirurg, Dr. Blute, sagte zu mir mit einem breiten Lächeln auf dem Gesicht: „Lassen Sie in Ihrem ganzen Leben nie wieder von dieser Ernährungsweise!“ Ich habe versprochen, das nicht zu tun.

Biologischer Daikon-Rettich und Mören, Meeressgemüse, Tamari Sojasauce, Miso, ganz viel anderes biologisches Gemüse (vor allem das aus der jeweiligen Jahreszeit), frisches Obst, ein bisschen Fisch, Reis oder anderes Getreide, Bohnen und Bohnenprodukte, und außerdem viele Zutaten, deren Auflistung jetzt zu weit gehen würde, machen diese Ernährung aus. Eine ähnliche Vorgehensweise wird zur Heilung und Erleichterung vieler Arten von Krebs, Diabetes, Arthritis, Herzleiden, AIDS, Osteoporose und sonstiger Krankheiten angewandt.

Der Erfolg der Makrobiotik wird allmählich zum Begriff. Mein Arzt an der Mayoklinik sagte, dass er eine ganze Reihe von Krebspatienten erlebt habe, die sich so behandelt hatten - und alle erfolgreich.

Das National Institute of Health, die National Cancer Society und CapCam, eine Abteilung der Bundesregierung, die die Aufsicht über alternative Heilmethoden führt, hatten vor ein paar Jahren einen Kongress in Washington D.C. einberufen. Zehn Patienten des (makrobiotischen) Kushi-Instituts in Beckett, Massachusetts, wurden gebeten, bei der Anhörung Aussagen zu machen.

Alle hatten sich am Kushi-Institut wegen einer Krebserkrankung im Endstadium beraten lassen. In allen Fällen hatte der Krebs sich zurück gebildet, und alle Patienten haben noch viele Jahre lang gelebt.

---

**„Die Ergebnisse der makrobiotischen Ernährungsweise sind unglaublich. Viele Menschen können diese Heilmethode nicht akzeptieren, denn sie ist ihnen zu einfach.“**

---

Das National Institute of Health und die American Cancer Society, ebenso wie CapCam waren beeindruckt. Sie befürworteten die makrobiotische Ernährung als brauchbare Therapieform bei Krebs. Das National Institute of Health finanziert derzeit Untersuchungen über diese Ernährungsweise an zahlreichen medizinischen Fakultäten.

Die Ergebnisse der makrobiotischen Ernährung sind unglaublich. Viele Menschen können diese Heilmethode nicht akzeptieren, denn sie ist ihnen zu einfach, um wahr zu sein. Es ist traurig, Menschen an Krankheiten leiden und sterben zu sehen, die durch eine Ernährungsumstellung gebessert oder sogar geheilt werden könnten. In unserer heutigen Gesellschaft wird nur eine Heilung durch eine Pille beziehungsweise eine „Schnellreparatur“ akzeptiert. Andere Mittel werden als „alternative Heilmethoden“ angesehen und sind suspekt.

Die Nahrung, die wir essen, das Wasser, das wir trinken und die Luft, die wir atmen, wirken auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Unsere Gesellschaft macht gerade einen Wechsel der Denkmuster über die Akzeptanz menschlichen Verhaltens durch die Umwelt durch. Dieser Umschwung findet auch im Gesundheitswesen statt und als Ergebnis dessen werden Ernährungsweisen in Frage gestellt.

Ich bin sehr froh, dass ich die Möglichkeit habe, medizinische Fachkräfte über das Heilen durch Ernährung zu unterrichten. Ich freue mich, dass meine Ärzte diesem Wissen gegenüber aufgeschlossen sind und voller Freude und Spannung lernen.

## Der Zweite Weltkrieg

Dieses Unterrichten und Lernen betrifft viele Menschen. Es begann mit George Ohsawa, der während des Zweiten Weltkriegs ins Gefängnis musste, weil er sich weigerte, in den Krieg zu ziehen. Er führte einen anderen Krieg.

George Ohsawa ist der moderne Wiederentdecker der Makrobiotik. Er war Professor und Friedensstifter in Japan. Während des Kriegs war er dessen gewissenhafter Gegner, da er das Töten von Menschen und den Kriegseintritt Japans ablehnte. Zu Ende des Zweiten Weltkriegs wurde er aus dem Gefängnis entlassen und ersann Möglichkeiten, Frieden auf die Welt zu bringen. Seine wichtigste Möglichkeit war eine „andere“. Er formulierte eine Philosophie, zu der eine Ernährungsweise gehörte, von der er hoffte, dass sie Krankheiten des Körpers und Geistes heilen und ihnen vorbeugen könne.

Die Weltgesundheitsorganisation betrachtet die japanische Ernährung als eine der gesündesten weltweit. Mit dieser Ernährung als Grundlage für eine Vision von einer besseren Welt haben Ohsawa und eine gan-

ze Reihe weiterer Personen, die so dachten wie er, den Rest ihres Lebens damit verbracht, zu forschen und die Makrobiotik zu entwickeln, um so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

Auch Michio Kushi hat bei Ohsawa gelernt. Michio Kushi und seine Frau Aveline haben sich in Massachusetts niedergelassen und dort eine makrobiotische Gemeinschaft aufgebaut. Mit Hilfe einer Reihe von Ärzten wurde das makrobiotische Kushi-Institut gegründet. Damit einher ging die Entstehung von Gemeinschaften, die biologisch anbauten und von Firmen, wie Erewhon und Eden Foods, die biologischen Vollkornreis, Algen, Miso und sonstige makrobiotische Lebensmittel lieferten. Die makrobiotische Philosophie und Ernährung werden langsam besser angenommen, und heute gibt es in vielen Ländern Kushi-Institute, unter anderem in Holland, Indien, Portugal und Japan.

Die Menschen können sich, wenn sie krank sind, an ein makrobiotisches Institut wenden, werden dort beraten und erhalten einen Behandlungsplan. Zu diesem Plan gehört auch eine besondere Ernährung. Lehrer bieten für die Zubereitung dieser Nahrung Kochkurse an. Augenblicklich ist das Kushi-Institut in Becket, Massachusetts, ein Zentrum für Forschung, Ausbildung und Heilung. Jeder kann die Kurse dort besuchen und sich für eine berufliche Laufbahn in der Makrobiotik ausbilden lassen, wie als Berater, Koch oder Lehrer. Man kann sich auch an ein makrobiotisches Institut wenden und um Hilfe bitten, wenn man seine Lebensweise oder Ernährung vor, während oder nach einer Krankheit ändern möchte. (Anm. der Red.: Daneben existieren viele sogenannte Makrobiotik-Zentren in aller Welt. Relevante deutschsprachige Adressen in Europa finden Sie im Terminkalender von DAS GROSSE LEBEN Nachrichten

bzw. auf [www.das-grosse-leben.de](http://www.das-grosse-leben.de)).

Während viele Menschen die Makrobiotik annehmen, sind andere skeptisch. Es gibt auch ein paar Ärzte, die sich weigern einem Patienten zu helfen, der sich makrobiotisch ernährt. Andere Ärzte wollen lernen und finden es spannend, welche potentiellen und positiven Veränderungen diese Ernährungsweise hervorbringen kann. Manche Menschen lehnen sie ab, entweder weil sie zu starr denken oder weil sie über die Mengen an Eiweiß und Flüssigkeit falsch informiert sind. Vielleicht sind es auch Vorbehalte gegen vegetarische Ernährungsweisen. In den Vereinigten Staaten, wo die amerikanische Durchschnittsernährung auf Milchprodukten beruht, finden vielen Menschen es befremdlich, dass Kalzium im Gemüse vorkommen soll - und tatsächlich enthalten Brokkoli und Meeress Gemüse auf das Volumen berechnet mehr Kalzium als Milchprodukte!

---

**„... viele Menschen finden es befremdlich, dass Kalzium im Gemüse vorkommen soll - und tatsächlich enthalten Brokkoli und Meeress Gemüse auf das Volumen berechnet mehr Kalzium als Milchprodukte!“**

---

**2005**

Nachdem ich fünf Jahre lang eine anstrengende Ernährung und ein Übungsprogramm befolgt hatte, ging ich zu einer Nachsorgeuntersuchung zu meiner Hausärztin. Sie zog ihren Stuhl nahe an meinen und sagte: „Ich möchte, dass Sie mir jede Einzelheit berichten, die Sie unternehmen, um diese Ergebnisse

zu erzielen!“ Sie händigte mir den Bericht über den Dexa-Scan aus, aus dem ersichtlich war, dass ich keine Osteoporose mehr hatte.

Sich makrobiotisch zu ernähren, ist nicht leicht und führt gelegentlich zur Isolation. Es macht auch mehr Arbeit als Fast-Food. Es ist schwierig, an gesellschaftlichen Zusammenkünften teilzunehmen und die Speisen abzulehnen, die freundlich und voller Güte zubereitet wurden, von denen ich aber weiß, dass sie meinem Körper schaden. Es ist aber auch eine Freude zu wissen, dass meine Familie und Freunde froh sind, dass ich diese Ernährung befolge, denn sie möchten mich gesund sehen. Einige möchten, dass ich es ihnen auch beibringe, damit sie ebenfalls gesund sein können!

**2010**

Jetzt, wo ich 70 werde, verspüre ich wieder die Dankbarkeit, die ich auch an jenem Tag in der Mayoklinik verspürt habe, als Dr. Blute mir eröffnete, dass mein Nierenkrebs sich zurück gebildet hatte und verschwunden war. Ich fühle mich, als seien meine Existenz und die Welt der Natur miteinander verknüpft. Manchmal frage ich mich selbst, „Gehe ich mit meiner Heilmethode zurück in die Vergangenheit oder gehe ich nach vorn in die Zukunft?“ Es ist meine Hoffnung, dass diejenigen unter uns, die die Makrobiotik und andere auf Ernährung beruhende Heilweisen kennen, auf einen neuen Pfad der Heilkunst führen. Während ich dieses schreibe, erinnere ich mich wieder an meinen Kummer, als meine älteste Schwester mit Diabetes im Endstadium im Sterben lag. Nach fünf Jahren Dialyse war sie blind und litt an einer durch ein Nervenleiden hervorgerufenen Lähmung und kongestiven Herzinsuffizienz. In den letzten Tagen ihres Lebens saß ich bei ihr und dachte traurig, wie anders ihr Leben hätte verlaufen können, wenn

Sie auch eine „andere Möglichkeit“ kennen gelernt hätte. Es war, als könne sie in mein Herz sehen. Während sie ihre blinden Augen auf mich richtete, wiederholte sie die Worte meines Chirurgen Dr. Blute, „Du hast eine Möglichkeit gefunden, den Diabetes zu besiegen. Lass nie in Deinem ganzen Leben von dieser Ernährungsweise! „Ich habe ihr dasselbe Versprechen gegeben, das ich ihm Jahre zuvor gegeben hatte: „Das werde ich nicht tun“, und ich habe es auch nicht getan.

---

Willa Pearls begann vor etwa 20 Jahren bei Judy Otto in St. Cloud, Minnesota, Makrobiotik zu erlernen. Sie lernte bei Gabriele Kushi in Minneapolis, USA, eine makrobiotische Ernährung gegen Osteoporose anzuwenden und betreibt heutzutage weiter Vorsorge.

#### ***Literatur zum Thema:***

Rückruf ins Leben. Geschichte meiner Krebs-Heilung. von Anthony J. Sattilaro und Thomas J. Monte, Verlag Mahajiva.

Krebs-Frei: 30 Siege über Krebs auf natürliche Weise von Ann Fawcett und Cynthia Smith, Ost-West-Verlag.

Die makrobiotische Antwort auf Krebs: Die Ernährungs- und Lebensweise entscheidet über Verhütung und Überwindung von Krebs von Michio Kushi, Verlag Mahajiva.

Die makrobiotische Hausapotheke. Nahrung als Hausheilmittel - Im Gleichgewicht von Yin und Yang von Michio Kushi und Dr. med. Marc van Cauwenberghe, Ost-West-Verlag.

Gesund. Essen. Schlank Sein: Natürlich abnehmen und nachhaltig schlank bleiben; Für Übergewichtige, Diabetes- und Herz- Patienten und Ärzte von Dr. med. Michael M. Loder, Ost-West-Verlag.

---

Weitere Erfahrungsberichte über Makrobiotik und Heilung von Krankheiten:

[www.makrobiotik-archiv.de](http://www.makrobiotik-archiv.de)

- Die Reise zur Heilung von Antoinette Ippolito, M.Ed.(Erziehungswissenschaftlerin)

- Heilung des Immunsystems von Dr. med. Sherry A. Rogers

