

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das biblische Alter der Hunzas



140 Jahre und gesund

In einigen versteckten Gebieten der Welt hat der westliche angebliche „technische Fortschritt“ die Menschen noch nicht erreicht. Diese Menschen bleiben jung und leben dort ohne gesundheitliche Be-„**schwerden**“.

Etwas Außergewöhnliches isoliert in den Bergen

Es gibt allerdings noch einen Ort auf dieser Erde, der dank seiner Einzigartigkeit, dass seine Bewohner **120 bis unglaublich 140 Jahre erreichen**, weltberühmt und heutzutage sogar touristisch attraktiv geworden ist. Die Rede ist von dem Hunza Tal, das sich im Himalaya im Norden Pakistans befindet, in der Nähe von der chinesischen und afghanischen Grenze. Das Volk, das in dieser beeindruckend schönen, sich auf bis 3000 m.ü.M. erstreckenden Landschaft friedlich lebt, nennt sich **die Hunzakuts**. Diese Menschen kennen die vorzeitigen Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt oder Adipositas nicht und sie freuen sich noch im Alter von 100 Jahren über perfekte Gesundheit, Augenlicht, Zähne und mentale Fähigkeiten. Seit den 30. Jahren des 20. Jahrhunderts untersuchen Forscher und Ärzte regelmäßig ihren Gesundheitszustand und stellen keine Zivilisationskrankheiten fest.



JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Was ist das Geheimnis dieser Menschen?

Klingt erstaunlich. Woran liegt das, dass die einfachen Menschen des Hunza Tals, so lang leben, mag die Frage sein? Es gibt eine Menge von Faktoren, die den körperlichen und mentalen Gesundheitszustand bestimmen. Was den Körper betrifft, spielt bei ihnen sowohl das richtige Verhältnis zwischen der Ernährung und der Bewegung, als auch die Wahl und das Durchführen eine große Rolle. Sie kultivieren ihre eigenen Lebensmittel, trinken Gletscherwasser und atmen Himalayas Bergluft.

Die Weisheit der Hunza – „Alter hat nichts mit dem Kalender zu tun, sondern bedeutet lediglich das Reifen von Körper und Geist“, sagt eine alte Hunza-Weisheit. Ob ihre Vitalität bis ins hohe Alter ausschließlich auf die Lebensmittel zurückzuführen ist, die das kleine Bergvolk konsumiert, ist wissenschaftlich nicht bestätigt. Dass jedoch ein Volk, welches im Einklang mit der Natur lebt und auf industriell gefertigte Nahrungsmittel verzichtet, ein Kontrastbild zum Lebensstil moderner Gesellschaften bildet, ist klar. Und hier schließt sich der Kreis zu den Erkenntnissen moderner Ernährungslehren, die Konservierungs- und Aromastoffe auch als Grund für Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislaufstörungen oder Diabetes sehen.

Nach Dr. Max Otto Bruker, einem Verfechter der Vollwertkost, sind natürliche und unveränderte Lebensmittel für den menschlichen Organismus am wertvollsten, da nur in diesen noch sämtliche Vitalstoffe stecken.

Die Arbeit auf dem Feld begleitet sie fast den ganzen Tag. Regelmäßige 20 km lange Wanderungen in den Bergen sind für sie nichts Außergewöhnliches, eher üblich.

Elektrizität, Erdöl oder Kerzen benutzen sie nicht. Stattdessen züchten sie Tiere, stehen mit dem Sonnenaufgang auf und schlafen mit dem Sonnenuntergang ein. **Schlicht und einfach leben sie im Einklang mit der Natur und ihren Gesetzen, im Hier und Jetzt. Mit Frieden in der Seele.** Zweifel oder Versagensangst gilt in diesem Tal als unbekannt.

Die Linguisten Lorimers lebte mehr als ein Jahr bei den Hunzas und berichteten, dass sie selten Fleisch aßen, auch Molkereiprodukte wie Butter oder Käse tauchte nicht häufig auf dem Speiseplan auf. Sie ernährten sich vorwiegend von dem, was der Boden hergab: Vollkorn-Getreide, Gemüse und Obst. Aus den Aprikosenkernen pressten sie Öl für die Küche, Zucker war unbekannt. Trotz der harten Arbeit werden sie als freundliche und fröhliche Menschen geschildert, die bei Expeditionen als Träger sehr begehrt waren, da klaglos auch schwierigste Strecken bewältigten und abends trotzdem noch Fröhlichkeit ausstrahlten.

Das Ehepaar Lorimers berichtete über jährliche Not- und Hunger-Zeiten, da die Vorräte nicht bis zum Frühjahr reichten.

Die Hunzas regten Dr. McCarrison dazu an in seiner Forschungsstation Coonoor Experimente mit Ratten durchzuführen, um den **Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit** der Menschen zu belegen.

Das Coonoor Experiment:

A GOOD DIET AND A BAD ONE:

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



AN EXPERIMENTAL CONTRAST 1927

McCarrison teilte Ratten in zwei Gruppen: eine "Hunza"- und eine "London"-Gruppe, und hat sie mit der jeweils landestypischen Kost ernährt.

So bekam die Hunzagruppe (good diet) viel rohes Gemüse und Dörrfrüchte (Aprikosen & Aprikosenkerne), Vollkorn-Getreide (Hirse...), Hülsenfrüchte, nur selten Fleisch und Ziegenmilchprodukte.

Ganz anders die Londongruppe (bad diet). Sie ernährten sich vorwiegend von Fleisch, Weißbrot, Kuhmilchprodukten, Marmelade und Süßigkeiten.

Die Ratten konnten fressen so viel sie wollten. Es mangelte ihnen auch sonst an nichts.

Das erstaunliche Ergebnis

Natürlich hatte man stark variierende Ergebnisse erwartet, allerdings nicht in solch krasser Form.

Die Hunzagruppe blieb kerngesund bis ins hohe Alter.

Ganz anders bei den "Engländern".

Die Londongruppe hingegen lief völlig aus dem Ruder. Sie waren von Haarausfall, Karies, Entzündungen, Krebs und allen uns bekannten Zivilisationskrankheiten geplagt.

Erschreckend war in dieser Gruppe vor allem der Kannibalismus, obwohl ausreichendes Nahrungsangebot vorhanden war!

(Quelle: [Bewusst-vegan-froh.de/www.bittere Aprikosenkerne.de](http://Bewusst-vegan-froh.de/www.bittere-Aprikosenkerne.de))

Ein beeindruckender Beweis, dass unsere Umwelt und nicht die Gene für unseren gesundheitlichen Zustand und unser Alter verantwortlich sind, zeigt ein weiteres Experiment: Westliche Kinder wurden von den Hunzas adoptiert und wuchsen unter den Bedingungen der Hunzas auf. Die Kinder erreichten ebenfalls ein hohes Alter wie die Hunzas. Sie wussten allerdings nicht, dass sie keine „echten“ Hunzas waren. Unser Umfeld und die Verhaltensweisen der Menschen darin, haben den wesentlichen Einfluss auf unser Gedeihen. Jeder Mensch kann irgendwann selbst entscheiden, wo und ob er gedeihen möchte.