



---

**„Die dauerhafte stabile Gesundheit aller Lebensformen – einschließlich des Menschen – ist unabdingbar abhängig von ökologisch intakten Lebensräumen, wie Luft, Wasser und Boden und dem Zugang zu einer natürlichen, artgerechten und nachhaltigen Nahrungsgrundlage. Deshalb engagiere ich mich in der Stiftung Lebensraum für die Gesundheit von Mensch, Boden, Wasser und Luft.“**

*Manuela M. Nessel*

*Heilpraktikerin & Mitglied des Kuratoriums Stiftung Lebensraum*

---

## Mensch, Wasser, Boden und Luft

**Wir sind mit dem komplexen Ökosystem um uns herum eng verbunden.**

Jeder einzelne Mensch ist in sich ein offenes hochkomplexes Ökosystem bzw. Biotop. Offene Ökosysteme oder Biotope sind dadurch gekennzeichnet, dass sie sich in ständigem Austausch, gegenseitiger Beeinflussung und wechselseitiger Abhängigkeit mit anderen vernetzten offenen Systemen (Organismen) befinden. In diesem Sinne agiert auch der Mensch als vereinzelt Ökosystem unentwegt mit vielen anderen Lebewesen und Ökosystemen.

Schauen wir uns dieses Ökosystem Mensch näher an: Ein erwachsener Mensch besteht aus etwa 100 Billionen für sich genommen selbständig arbeitenden Zellen. Die verschiedenen Zellarten, die unseren Körper formen und beleben verfügen je nach Versorgung, Umgebungsmilieu und Verschleiß über eine unterschiedliche Lebensdauer. Sie unterliegen damit einer ständigen Erneuerung.

Jede Krankheit beginnt immer bei dieser kleinsten Funktionseinheit, der einzelnen erkrankten Zelle! Eine Zelle erkrankt, wenn ihr Lebensraum ihr keine adäquaten Lebensbedingungen mehr bieten kann und sie dadurch ihre spezifische Funktion nicht mehr korrekt ausführen kann. Im schlimmsten Fall wird sie in dieser Situation entarten oder gar zugrunde gehen müssen. Entsprechend ist bei einem kranken Organ die Funktionsbeeinträchtigung eines ganzen Zellverbundes betroffen. Nach und nach können solche Effekte auf den gesamten Organismus eines Menschen übergehen. Dann sprechen wir medizinisch von einer Systemerkrankung, wenn diese lange genug anhält von chronischer Erkrankung.

Die lebensnotwendigen Elemente Luft inklusive kosmischer und Sonnenstrahlung, Wasser und das komplexe Ökosystem Boden machen unseren Heimatplaneten einzigartig und haben die enorme Vielfalt an symbiontisch miteinander vernetzt lebenden Pflanzen, Tiere, Mikroorganismen hervorgebracht und den Menschen ermöglicht. Lassen Sie uns die zentralen und lebenswichtigen Elemente des Menschen – Luft, Wasser, Boden, Nahrung - näher betrachten:

## Luft - Lebensmittel Nr. 1

Luft zur Verfügung zu haben ist für uns so selbstverständlich. Wenn überhaupt, denken wir nur selten am Tag darüber nach, wie essenziell lebenswichtig sie für uns in jeder Minute ist. Unsere Atmung läuft größtenteils unbewusst ab. Dabei versorgt uns das Atmen mit dem allerwichtigsten „Lebensmittel“ - der sauerstoffgeladenen Luft. Nur wenige Minuten können wir ohne Atemluft auskommen, ohne lebensbedrohlichen Schaden davonzutragen. Naturreine energiegeladene Luft ist das Lebensmittel „Nr. 1“ für unser Leben. Alle weiteren „Lebensmittel“ (Mittel zum Leben!) sind nachrangig!

Sobald die Atemluft unangenehm ist oder mit ungewohnten Gerüchen behaftet ist, nehmen wir dies schlagartig wahr, häufig verbunden mit einsetzendem Unwohlsein, Energiemangel oder in ernsteren Fällen Atembeschwerden oder Atemnot.

Tiere und Menschen benötigen zum Leben und für die Unterhaltung Ihres Stoffwechsels unentwegt Atemluft, der sie beim Einatmen Sauerstoff entnehmen und mit der sie beim Ausatmen CO<sub>2</sub> (Kohlendioxid) an die Umgebung abgeben. Bei Pflanzen geschieht dies in umgekehrter Weise. Sie benötigen für Ihren Aufbaustoffwechsel und ihr Wachstum CO<sub>2</sub> und geben Sauerstoff an Ihre Umgebung ab. Die beiden wechselseitigen Abhängigkeiten sind perfekt aufeinander abgestimmt. Wir Menschen benötigen viel „pflanzliches Grün“ in unseren Lebensräumen, sowohl drinnen wie draußen, um uns mit ausreichend gesunder Atemluft zu versorgen!

Daneben spielen die großen Wetterkreisläufe mit ihren regelmäßigen Regen-, Wind- und Gewittererscheinungen, die den Sauerstoff in der Atmosphäre in negative Sauerstoff-Ionen umwandeln und die Luft reinigen, eine große wichtige Rolle. Der Gasaustausch in der Lunge ist auf negativ-geladenen Sauerstoff, sogenannte Sauerstoff-Anionen, angewiesen. Nur diese Sauerstoff-Anionen können über die Lunge in die Blutgefäße aufgenommen werden! Schadstoffbelastungen in der Luft, wie beispielsweise Feinstaub, städtische und Fahrzeugabgase, neutralisieren diese negativ-geladenen Sauerstoff-Ionen, womit sie Ihre elektrische Ladung und ihre gesundheitsförderlichen bioaktiven Eigenschaften verlieren. Eine derart veränderte Luft mit deutlich reduzierter Anionen-Konzentration erschwert für den Menschen die Atmung erheblich und ist auf Dauer gesundheitsschädlich!

## Wasser - Lebensmittel Nr. 2

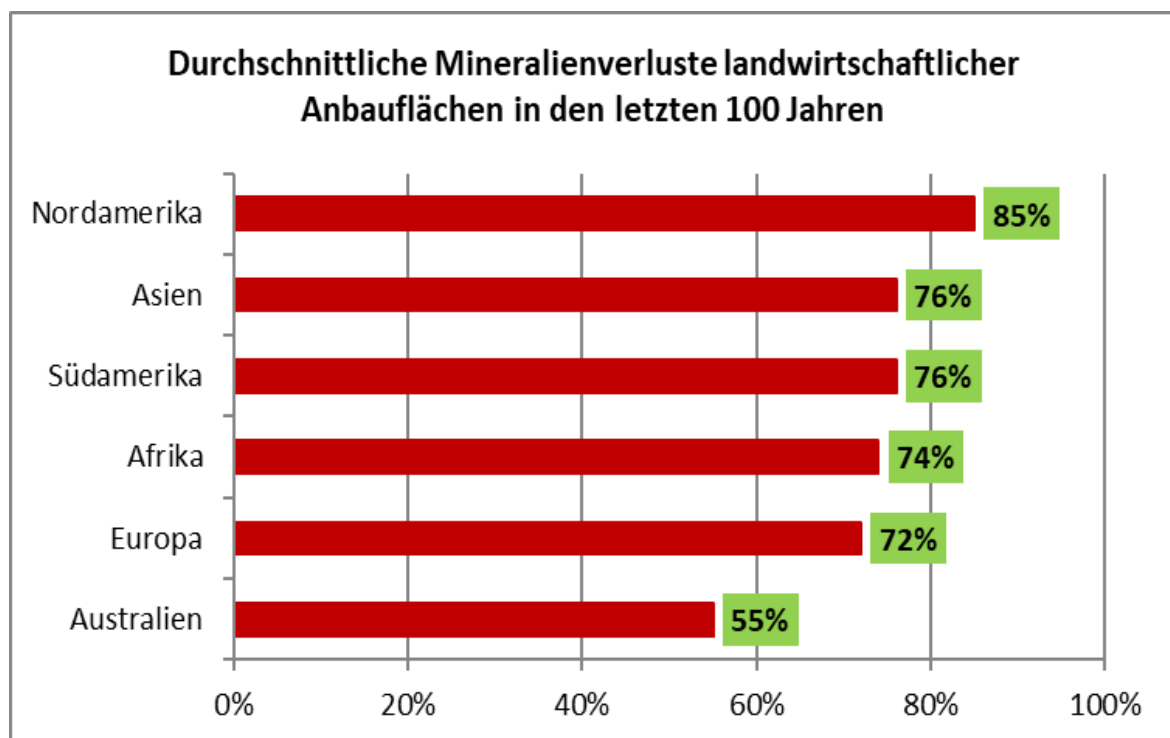
Unser blauer Heimatplanet ist zu einem Großteil von Wasser bedeckt. Wasser ist der Stoff, der die Geschichte des Lebens erst ermöglichte.

Der menschliche Körper besteht zu etwa 60-65% aus Wasser. 97% seines gesamten Stoffwechsels sind von Wasser abhängig und finden in wässriger Lösung statt. Neben Blut und Lymphe, welche die wichtigsten Transportstraßen für den Stoffwechselaustausch darstellen, enthalten alle Körperzellen Wasser und „schwimmen“ zudem im Zwischenzellwasser. Das Zellwasser verfügt nahezu über die gleiche mineralische Zusammensetzung wie Meerwasser. Ausreichend reines Wasser spendet unserem Körper Energie und kurbelt den Stoffwechsel an. Pro Kilogramm Körpergewicht braucht der Mensch zur optimalen Aufrechterhaltung seiner Körperfunktionen täglich etwa 30 bis 35 ml Wasser von sehr guter Qualität! Blut- und Lymphbahnen sind die großen Wasserorgansysteme im menschlichen Organismus.

Alle Lebewesen unseres Planeten benötigen Wasser. Ohne gesundes Wasser gibt es kein Leben!

### Gesunde Böden – Lebensmittel Nr. 3

Unsere Grundlage für den Anbau gesunder vitalstoffreicher pflanzlicher und tierischer Lebensmittel ist gesunder mineralstoff- und humusreicher Boden, sind saubere klare Quellen, Flüsse, Seen und Meere. Vitalstoffe können nur in unser Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kräuter gelangen, wenn Sie zuvor von der jeweiligen Pflanze aus einem gesunden lebendigen und vitalstoffreichen Boden aufgenommen werden konnten. Unsere landwirtschaftlichen Böden sind zunehmend von Bodenerosion und Humusverlust betroffen. Weltweit sinkt der Gehalt an essenziellen Mineralien und kostbaren Spurenelementen in den landwirtschaftlichen Anbauflächen dramatisch, wie aus der nachfolgenden Grafik zu entnehmen ist:



Quelle: Earth Summit (Erdgipfel) 1992)

Seit 1992 hat sich diese Situation weiter verschärft. Neben dem Verlust an Mineralien und Spurenelementen, drohen wir durch kontinuierlichen Humusverlust den Boden unter den Füßen zu verlieren!

Dafür wird mit Agrochemie in sortenarmen Monokulturen nicht geheizt, um mit immer mehr schnellwüchsigen Anbauzyklen pro Jahr der Erde eine zweifelhafte Ernte abzuringen. Neben den enormen Umweltschäden an den Kultur- und inzwischen auch Naturböden in Naturschutzgebieten, bleiben gesunde Inhaltstoffe wie lebenswichtige Mineralstoffe, Spurenelemente, Antioxidantien und Aromen in unseren Nahrungsmitteln auf der Strecke. Gleichzeitig nehmen chronische und sogenannte Zivilisationserkrankungen aufgrund von erheblichem Mikronährstoffmangel und Toxinbelastung dramatisch zu. Was in unseren

Nahrungsmitteln an Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Antioxidantien und vielen weiteren Vitalstoffen enthalten sein sollte, muss zuvor von den Pflanzen in Symbiose mit dem Boden-Luft-Wasser-Biotop aufgebaut werden. Wie stark die Mikronährstoffverluste sein können, verdeutlicht die nachfolgende Grafik:

### Grafik: Nährstoffverluste in unseren Nahrungsmitteln

untersuchtes Lebensmittel	Nährstoffe	Ergebnis (in mg pro 100 g)			Differenz in %	
		1985	1996	2002	1985 : 1996	1985 : 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68 %	-73 %
	Folsäure	47	23	18	-52 %	-62 %
	Mangan	24	18	11	-25 %	-55 %
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38 %	-51 %
	Folsäure	39	34	30	-12 %	-23 %
	Magnesium	26	22	18	-15 %	-31 %
	Vitamin B6	140	55	32	-61 %	-77 %
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70 %	-78 %
	Magnesium	27	18	14	-33 %	-48 %
Möhren	Calcium	37	31	28	-17 %	-24 %
	Magnesium	21	9	6	-57 %	-75 %
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68 %	-76 %
	Vitamin C	51	21	18	-58 %	-65 %
Apfel	Vitamin C	5	1	2	-80 %	-60 %
Banane	Calcium	8	7	7	-12 %	-12 %
	Folsäure	23	3	5	-84 %	-79 %
	Magnesium	31	27	24	-13 %	-25 %
	Vitamin B6	330	22	18	-92 %	-95 %
Erdbeere	Calcium	21	18	12	-14 %	-43 %
	Vitamin C	60	13	8	-67 %	-87 %

Quelle: Daten 1985 - Pharmakonzern Geigy, Daten 1996 und 2002 - Lebensmittellabor Karlsruhe / Sanatorium Oberthal

### Mensch und Lebensraum

Medizin und Naturheilkunde haben inzwischen enorme Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Darmes mit seiner Darmbakterienbesiedelung und dessen Interaktionen mit dem menschlichen Immun-, Nerven- und Hormonsystem sowie der Beeinflussung seiner Psyche gewonnen. Die Gesamtheit der Darmbakterien mit Ihrer spezifischen Zusammensetzung – unser Darmmikrobiom – spielt für das gesundheitliche Gleichgewicht eine herausragende Rolle. Überwiegen gesundheitsförderliche Mikroben im Darmmilieu, halten diese uns gesund. Wuchern pathogene Keime im Übermaß hoch und verdrängen unsere darmfreundlichen Mikroben, kann solch ein gestörtes Darmmilieu zahlreiche akute und chronische Erkrankungen auslösen!

Das vernetzte Zusammenspiel verschiedener Kleinstlebewesen, Mikroorganismen und Pilze mit den vom jeweiligen Boden lebenden Pflanzen ist ein uraltes hochehrprobtes biologisches Prinzip und symbiontisch bis ins kleinste Detail aufeinander abgestimmt. Erstaunlich ist, dass sich dieses Grundprinzip analog in unserem Verdauungsapparat finden lässt: Wir haben einen Dünn- und Dickdarm gefüllt mit Nährsubstrat (analog dem Boden) und einer Vielzahl an

Darmmikroben (analog den Bodenmikroorganismen). Unsere kleinen Darmzotten entnehmen ähnlich den Wurzeln der Pflanzen die benötigten Nährstoffe aus dem Speisebrei.

Letztlich hat die Tierwelt und der Mensch das „Urprinzip von Interaktion und Symbiose“ des Bodens mit den darin lebenden Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Kleinstlebewesen, etc.) und den darauf lebenden Pflanzen im Laufe der Evolution übernommen. Höhere Tiere und der Mensch haben sich sozusagen zu standortmobilen „Pflanzen“ weiterentwickelt und sind mit allen Vorstufen des Lebens, vom Einzeller bis zur hochorganisierten Spezies, evolutionär und entwicklungsbiologisch verbunden.

Es ist dringend erforderlich, unsere Lebensräume, in denen wir leben und tätig sind und von denen wir zutiefst abhängen, mit größter Sorgfalt zu nutzen und gleichzeitig zu pflegen. Hierzu ist es von größter Wichtigkeit, dass wir die auf unserem Planeten wirkenden unabänderlichen Naturgesetze erforschen, verstehen und im Einklang mit ihnen zu leben lernen! Ich wünsche mir, dass wir uns die Gewohnheit des „Pflegnutzens“ statt der Ausbeutung begrenzter Naturressourcen zu eigen machen und dieses „Pflegnutzen“ zur absoluten Selbstverständlichkeit wird. Mit dieser Maxime können wir durch bedachte Entscheidungen und nachhaltige technologische Entwicklungen nicht nur für uns ein gutes Leben in einem gesunden Umfeld erschaffen, sondern auch für die nachfolgenden Generationen. Dadurch sorgen wir für intakte und stabile Ökosysteme, in denen wir als Menschen gemeinsam mit Flora und Fauna in echter Symbiose leben.

**Manuela M. Nessel**

[m.nessel@stiftunglebensraum.org](mailto:m.nessel@stiftunglebensraum.org)