

Frischer Weizengrassaft

zur Stärkung des Immunsystems bei Diagnose Krebs

Sadhya Suthau, Weizengrassaft-Expertin



1. Die Wurzel:

Liebe Sadhya, wie bist Du auf die Idee gekommen, Fastenkuren mit frischgepressten Getreidegrassaften anzubieten?

Diagnose Brustkrebs

Sadhya Suthau:

Diese spezielle Fastenkur war für mich nach einer Brustkrebsoperation die Alternative zu Chemotherapie und Bestrahlung und damit lebensrettend. Ich möchte hier kurz erzählen wie alles begann: Ich kam im April 2008 von einer Asienreise zurück und war voller Tatendrang. Zwei Tage später bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Natürlich war das wie ein Schlag ins Gesicht.

Arzt machte mir Angst

Der Arzt wollte mich gleich am nächsten Tag operieren und machte mir richtig Angst. Allerdings war der Tumor sechs Zen-

Weizengras - Alternative zur Chemo

timeter groß und nicht nur ein kleines Knötchen.

Trotzdem habe ich mich zunächst für verschiedene alternative Heilmethoden entschieden. Meine Psyche war zwar auch leicht angeschlagen, aber ich beschloss, die Heilkräfte der Natur zu aktivieren.

2. Die Wurzel:

Der konventionelle Weg bei Diagnose „Krebs“ ist Operation, Chemotherapie und Bestrahlung. Welche Behandlungsmethoden hast Du gewählt?

Sadhya Suthau:

Es war nicht ganz einfach, mich bei der Vielfalt der Informationen zu entscheiden. Es gibt so viele Möglichkeiten und letztendlich kann nur jeder selbst seinen eigenen ganz individuellen Weg finden.

Ich bin zu Heilpraktikern und Na-

turheilärzten gegangen, habe Infusionen, angereichert mit vielen Vitaminen (vor allem Vitamin C) und anderen Nährstoffen, erhalten.

Ich war bei Heilern und habe auch ganz intensive innere Heilungsarbeit nach Branden Bayes und Byron Katie gemacht.

Ebenso habe ich begonnen, meine Nahrung auf möglichst viel Frischkost umzustellen. Dabei hat mich die Ernährung nach Johanna Budwig sehr inspiriert.

Außerdem bekam ich ganz spezielle Infusionen, IPT (Insulin-Potenzierte-Therapie) genannt.

Was mich sehr unterstützt hat, wenn es mir ganz schlecht ging, war eine Lachtherapie. Sie brachte mich aus meinem Denken und Abwägen, was wohl die beste Therapie sei, heraus. Dadurch konnte ich mich immer wunderbar entspannen. Meiner Mei-



Optimum Health Institute, San Diego

nung nach ist die Entspannung eine der wichtigsten Heilmethoden überhaupt.

Brusterhaltende OP

Nach fünf Monaten hatte sich der Tumor etwas zurückgebildet, jedoch fühlte ich mich durch den Tumor, die Menopause und verschiedene private Probleme sehr belastet und entschied mich auf Anraten naturheilkundlicher Ärzte für eine brusterhaltende Operation.

Allerdings war für mich bereits klar, dass ich die empfohlene Chemotherapie und Bestrahlung ablehnen werde. Stattdessen entschied ich mich für eine Fastenkur mit frischgepressten Getreidegrassäften.

3. Die Wurzel:

Wie hast Du von dieser besonderen Fastenkur erfahren und für wen ist Sie zu empfehlen?

Sadhya Suthau:

Von 1995 – 2001 habe ich in San Diego, Kalifornien, gelebt. Dort habe ich das Optimum Health Institut (OHI) kennengelernt.

Ann Wigmore-Fastenkur

Im OHI wird eine Fastenkur nach Ann Wigmore mit frisch gepresstem Weizengrassaft, frisch gepressten Gemüsesäften, Darmreinigung, Lymphgymnastik, Meditation u. v. m. angeboten.

Die Gäste kommen aus unterschiedlichen Gründen. Manche kommen, um ihre Gesundheit zu erhalten, andere um Gewicht zu verlieren und einige nutzen dieses „Living-Food-Program“ als Wellness- und Schönheitskur.

Nach 2-3 Wochen gesund

Manche Gäste haben wirklich große gesundheitliche Herausforderungen (Krebs, Arthritis, Übergewicht, Herzleiden oder auch Depressionen) zu bewältigen. Viele gehen gesund oder auf dem Weg der Besserung nach zwei oder drei Wochen nach Hause, wo Sie beginnen, frische Getreidegrassäfte und Frischkost in ihren Alltag zu integrieren.

4. Die Wurzel:

Ann Wigmore war eine der größten Verfechterinnen des Weizengrassaftfastens. Durch sie wurden in Amerika die gesundheitlichen Vorteile der Rohkost wieder entdeckt. Wie hat sie Dich beeinflusst?

Sadhya Suthau:

Ann Wigmore hat mich durch ihr Leben und die Gründung der Optimum Health Institute sehr inspiriert. Bereits vor 50 Jahren war sie die Initiatorin des Living-Food-Programms und hat sicherlich die Rohkostszene in den USA am meisten mitgeprägt.

Beinamputation vermieden

Bei einem Unfall hatte sie sich beide Beine oberhalb der Knöchel gebrochen. Die Wunden haben sich stark entzündet und es gab keine Aussicht auf Heilung. Die Ärzte wollten amputieren. Ann entschied sich dagegen. Sie begann, frischen Grassaft zu trinken und sehr viel frische grüne Gemüse und Blätter zu essen. Die Wunden heilten ab und sie konnte bald wieder auf beiden Beinen stehen. Auch von einer schweren Dickdarmerkrankung ist sie auf diesem Wege genesen.

Sie begann, verschiedene Gräser aus der ganzen Welt im Labor untersuchen zu lassen. Sie fand heraus, dass das frische Weizengras (Dinkelgras) außergewöhnlich viele Nährstoffe enthält. So viele wie in keinem anderen grünen Blatt.

Sie begann, kranken und schwachen Menschen frischen Weizengrassaft zu geben, verbunden mit einer Ernährungsumstellung auf möglichst viel unverarbeitete rohe Frischkost. Liebevolle Zuwendung spielte auch eine Rolle und es gab laut ihrer Aussage keine Person, die nicht gesund wurde oder zumindest ihre körperliche und geistige Konstitution wesentlich verbesserte.

Enzyme sind entscheidend

Das Außergewöhnliche an den frischgepressten Getreidegrassäften ist nicht nur das Chlorophyll, sondern vor allem die Enzyme. Durch die schonende Pressung des Saftes bleiben die Enzyme bei sofortiger Einnahme erhalten und regen die körpereigene Enzymbildung an. Dadurch wird der Stoffwechsel ungemein angekurbelt.

Hier wird verständlich, dass natürliche Enzyme für eine gesunde Zelle lebensnotwendig sind. Sie sind die Zündfunken des Lebens.

5. Die Wurzel

Haben Dir diese „Zündfunken des Lebens“ geholfen, Dein Immunsystem wieder zu stabilisieren?

Sadhya Suthau:

Ja, natürlich, es macht für mich sehr viel Sinn, Körper, Geist und Seele gute



Nahrung zu geben. Die Chancen, wieder gesund und vital zu werden, sind dadurch sicherlich größer als mit Arbeitsstress, Schweinebraten und Co.

Urvertrauen als Wegweiser

Ich nähere meine Zellen lieber mit Enzymen, Chlorophyll und anderen wertvollen Nährstoffen als sie mit Chemie zu schwächen. Mein Urvertrauen in einen gesunden Lebensstil für Körper, Geist und Seele hat mich dabei sicherlich unterstützt.

Da ich durch meinen langjährigen Aufenthalt in San Diego das Glück hatte, die heilende Kraft frisch gepresster Grassäfte kennenzulernen, habe ich mich, wie oben schon erwähnt, nach einer brusterhaltenden Entfernung des Tumors gegen Chemotherapie und Strahlen entschieden. Stattdessen flog ich nach San Diego in das OHI zum Weizengrasfasten. Ich wusste sofort, dass ich hier an einem ganz besonderen Platz bin.

Durch diese intensive Kur mit frisch gepresstem Weizengrassaft, frischen grünen Gemüsesäften und Rohkost wurde mein Immunsystem gestärkt und die Zellen mit frischem Sauerstoff und allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

Lymphgymnastik und Meditation, verbunden mit viel Humor, haben mein gesamtes System bei der Genesung unterstützt.

OHI-Kur in Deutschland

Nach diesen effektiven, gesundheitsspendenden und vitalisierenden Wochen war ich hoch inspiriert, einen solch wundervollen Platz auch in Deutschland zu finden. Zurück in der Heimat habe ich nach einer vergleichbaren Fastenkur gesucht. Leider erfolglos. Jedoch wuchs nun in mir der Wunsch, diese spezielle Fastenkur hier in Deutschland für möglichst viele Menschen erfahrbar zu machen. So begann ich, alle nötigen Puz-





Ursachen von Krebsentstehung

lesteine zusammenzutragen, um diese besonders wirkungsvolle Fastenkur anbieten zu können.

6. Die Wurzel:

Was bewirken frisch gepresste Getreidegrassäfte?

Sadhya Suthau:

- Das Blut wird gereinigt und die Bildung von Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) gesteigert
- Umweltgifte und Schlacken werden ausgeleitet
- Darm, Leber und Nieren werden entgiftet und die Aktivität der Enzyme wird stimuliert
- Die Zellen werden genährt und mit Sauerstoff versorgt

Durch das Fasten mit frischen Getreidegrassäften purzeln auch die Pfunde. Vitalität und Leichtigkeit steigern die Lebensqualität.

7. Die Wurzel:

Gesundheit ist kein feststehendes Gut, welches man wie Geld oder Reichtum besitzen kann. Vielmehr ist es ein empfindliches Gleichgewicht, welches durch verschiedene Faktoren aufrechterhalten wird. Welche Faktoren sind Deiner Meinung nach für die Entstehung von Krebs verantwortlich?

Übersäuerung maßgeblich

Sadhya Suthau:

Sicherlich ist die Übersäuerung des Organismus ein entscheidender Faktor, der allerdings nicht nur durch eine falsche Ernährung, sondern auch durch Umwelteinflüsse, Hormone (die gerade in der Menopause verrückt spielen) und gewiss auch durch eine genetische Veranlagung bedingt ist. Auch dramatische Erlebnisse und schwierige Lebensumstände können

uns sauer machen.

Für mich geht es nicht darum, etwas oder jemanden oder gar sich selbst für die Erkrankung verantwortlich zu machen. Denn Schuldgefühle sind sehr ungesund.

Der Mensch will immer wissen, warum gerade diese Krankheit? Warum ICH? Was habe ich falsch gemacht? Womit habe ich das verdient? Schlechtes Karma usw.? All diese quälenden Fragen, Selbstzweifel und Selbstmitleid führen nur weg von dem, was im Augenblick wichtig ist:

- Welche Möglichkeiten habe ich jetzt, um meine Lebensqualität zu erhöhen?
- Welche Art von Ernährung kann meinen Gesundheitszustand verbessern?
- Wie fühle ich mich, wenn ich meinen Alltag ruhiger gestalte?
- Was braucht meine Seele, mein Geist, um Vertrauen in das Leben zu fassen?
- Was kann ich für mich tun, unabhängig davon, für welche medizinischen Maßnahmen ich mich entscheide?

Negativ-Programmierung

Durch die Medien ist der Mensch oft auf das Negative fixiert. Sich dessen bewusst zu werden und zu erleben, wie entspannend es ist, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im Leben gut ist und dafür täglich dankbar zu sein, ist ein weiterer wichtiger Beitrag zum ganzheitlichen Wohlbefinden.

8. Die Wurzel:

Wenn Du heute Dein Leben betrachtest, welche Rolle spielt dabei eine vitalkostreiche Ernährung?

Sadhya Suthau:

Eine vitale nährstoffreiche Kost ist für mich natürlich sehr wichtig. Nicht nur, weil sie meine Zellen stärkt und mein Immunsystem vital hält, sondern auch, weil ich mich damit grundsätzlich besser fühle und so meine Lebensqualität gesteigert wird.

9. Die Wurzel:

Wie schaut heute Deine tägliche Ernährung früh, mittags und abends aus? Auf was legst Du innerhalb der Vitalkosternährung am meisten wert?

Grüne Bluttransfusion

Sadhya Suthau:

Am wichtigsten ist für mich, meine Zellen mit Enzymen, Chlorophyll und vielen weiteren Nährstoffen zu versorgen. Daher trinke ich täglich am Morgen nüchtern einen frisch gepressten Getreidegrassaft.

Ich trinke den Grassaft pur, da er

dann direkt ins Blut geht und die Bildung roter Blutkörperchen anregt. Er wirkt dann wie eine kleine Bluttransfusion. So habe ich auf einfache Art mein Immunsystem vitalisiert und gestärkt.

Bei meiner Ernährung lege ich sehr viel Wert auf Frischkost und unverarbeitete Nahrungsmittel. Ich binde dabei allerdings auch die Ernährungsvorschläge nach Johanna Budwig in meinen Speiseplan ein. Vereinfacht ausgedrückt nehme ich morgens ein Budwig-Müsli (Quark, Leinöl, Obst), mittags oft einen großen frischen Salat mit rohem Gemüse und vielen Sprossen zu mir.

Am Abend gibt es einen Gemüseteller oder frischgepressten Gemüsesaft.

Im Winter darf es auch eine leckere Gemüsesuppe sein. Allerdings bin ich nicht dogmatisch und trinke auch mal einen guten Cappuccino oder ein schönes Gläschen Rotwein.

10. Die Wurzel:

Wie wichtig ist die innere Reinigung von Stoffwechselrückständen?

Verjüngungskur

Sadhya Suthau:

Die innere Reinigung ist für mich so selbstverständlich und wichtig wie das morgendliche Zähneputzen geworden. Durch die Einnahme von frischgepressten Getreidegrassäften ist die Ausleitung von Stoffwechselrückständen bei gleichzeitiger intensiver Zellernährung optimal.

Auch das Fasten mit den frischen Getreidegrassäften ist immer wieder wie eine Verjüngungskur und trägt ganz entscheidend zum Wohlbefinden bei. Ein- bis zweimal im Jahr mache ich eine spezielle Fastenkur, die ich auch an die Teilnehmer meiner Fastenseminare weitergebe.

11. Die Wurzel:

Kannst Du uns noch etwas zu den Inhalten der Fastenkur erzählen?



Fröhliche, zufriedene und entspannte Seminarteilnehmer



