



# Mazdaznan

Themenschwerpunkt: Ernährung

---



## Mazdaznan-Ernährung

Die Grundregeln

[www.mazdaznan.eu](http://www.mazdaznan.eu)



# Mazdaznan-Ernährung: Die Grundregeln

---

Um Gesundheit zu erlangen und zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und sich davon zu befreien, hat die Natur uns einige einfache Regeln gegeben, die wir kennen sollten. Durch die Einhaltung dieser Regeln wird unser Leben glücklich und erfolgreich werden.

1. Man vermeide folgende Zusammenstellungen zu ein- und derselben Mahlzeit:

- Gemüse und Früchte (mit Ausnahme von Äpfeln, Beeren, Zitrusfrüchten, Bananen, Ananas, Knoblauch und Zwiebeln)
- Eier und Milchprodukte oder Käse (außer wenn sie zusammen gekocht werden)
- Eier und Pilze
- Eier und Hülsenfrüchte
- mehrere stärkehaltige Nahrungsmittel wie z. B. Getreide und Kartoffeln oder Getreide und Mehlspeisen (Müsli passt z. B. nicht zu Brot)

2. Zwei Mahlzeiten täglich für Erwachsene sollten genügen; wenn nötig, ein leichtes Frühstück oder am besten morgens nur eine Tasse Kräutertee oder ein Glas Fruchtsaft.

**Frühstück:** einheimische, tropische oder subtropische Früchte, frisch gepresster Fruchtsaft oder im Winter Trockenfrüchte, dazu rohe, leicht geröstete Getreideflocken, etwas frische Sahne und im Winter zur Ergänzung einige Pinienkerne, rohe Erdnüsse oder geschälte Mandeln. Ein heißes Getränk hinterher wie z. B. Kaffee, Getreidekaffee, Tee, Kräutertee oder rohe, im Wasserbad erhitzte Milch. Kein Zucker zu den Früchten und Säften.

**Mittagessen:** Salate der Jahreszeit entsprechend, ungesäuertes Vollkornbrot, gedämpftes Gemüse, ein leichtes Vollkorngetreidegericht, um sich nicht für die Arbeit am Nachmittag zu beschweren. Ein heißes Getränk je nach Bedarf.

**Abendessen:** gemischte Salate aller Art oder eine Suppe, gedämpfte oder gebackene Gemüse, ein Vollkorngericht oder Hülsenfrüchte oder im Ofen gebackene Pellkartoffeln (Kartoffeln in der Schale).

Zur Abwechslung kann man bei einer Mahlzeit die Salate und Gemüse durch frische Früchte und Nachspeisen ersetzen.

3. Man trinke nicht während des Essens, sondern eine halbe Stunde vorher und erst eineinhalb Stunden nachher. Man esse nicht zwischen den Mahlzeiten (Kinder ausgenommen).

4. Für die einfachen oder gemischten Salate (man mische nie mehr als drei Sorten) nehme man je nach Jahreszeit: Lattich, Endivien, Feldsalat, Chicorée, Spinat, Sauerampfer, Brunnen- und Gartenkresse, Löwenzahn, Radieschen, rohe Erbsen, Kohl, 2 bis 3 Spargel, Selleriestängel, Fenchel, Paprikaschoten, Gurken, Tomaten. Je ein feingeschnittenes Gewürzkraut wie z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Thymian, Majoran, Salbei, Pfefferminze, Bibernell, Schafgarbe oder andere gesunde Wildkräuter. Zwiebel, Knoblauch, Veilchenblüten, Kapuzinerkresse, Rosenblätter. Im Winter rohes Sauerkraut und frisch geriebene Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie, rote Bete, Rettich, Meerrettich oder Pastinaken,



# Mazdaznan-Themenschwerpunkt: Ernährung

---

aber je nur eine Sorte als Ergänzung zum grünen Salat.

Salatsauce aus kalt gepresstem Olivenöl und frischem Zitronensaft.

Kein Salz zu den rohen Salaten, aber einige Gewürze nach Belieben, wie Senfpulver, Ingwerpulver, Kümmel, Paprika, Cayenne oder Curry.

5. Man koche das Gemüse nie im Wasser, sondern dünste es mit etwas Öl – bei geringer Temperatur in einem gut schließenden Topf mit dickem Boden – oder man backe es im Ofen. Man dünste grünes Gemüse nie mit frischer Butter, sondern verwende entweder Pflanzenöl oder geklärte Butter (Ghee).
6. Man ernähre sich der Jahreszeit, dem Klima, seinem Temperament, seiner Arbeit, seinem Alter und seinem Gesundheitszustand entsprechend.

Im **Frühling** und im **Sommer** isst man viel Rohes, Grünes und frische Früchte. Man meide schwere oder erhitzenende Gerichte wie Suppen, in schwimmendem Öl Gebackenes oder Aufläufe.

Im **Herbst** und **Winter** isst man mehr warme, nahrhafte Speisen, ohne jedoch die täglichen Salate zu vergessen. Trockenfrüchte, wenn das frische Obst knapp wird, und Mandeln, Pinienkerne und Nüsse als Ergänzung.

7. Man verwende nur Erzeugnisse bester Qualität, so frisch wie möglich und auf reinem Boden gewachsen. Man vermeide Konserven und unnatürliche Nahrungsmittel.
8. Man enthalte sich des gewöhnlichen Weißbrots oder anderer mit Hefe gebackener Brote, der weißen Teigwaren, des weißen Zuckers und der gekochten Milch. Man verwende sehr wenig Salz und meide Essig, Kuchen, Süßigkeiten, Kaffee, Tee, Schokolade und andere Reizmittel.
9. Man zwingt weder sich selbst noch jemand anderen zum Essen. Wenn kein Appetit vorhanden ist, wartet man, bis der natürliche Hunger sich wieder einstellt.
10. Man bringe Abwechslung in die Ernährung. Man verpflichte nicht alle Menschen, dasselbe zu essen. Man lasse einem jeden die freie Wahl, seiner Veranlagung entsprechend. Kinder brauchen mehr aufbauende Nahrungsmittel als Erwachsene. Zur Zeit der Reife meide man alle erhitzenenden Nahrungsmittel, besonders Eier und Käse. In vorgerücktem Alter begnüge man sich mit wenig.
11. Man esse täglich etwas Rohes, um die Ausscheidung zu unterstützen und die Erneuerung der Zellen zu fördern.
12. Man werde niemals pedantisch, stehe aber stets treu zu den Grundprinzipien.

Eier, Butter, Käse, Milch und Sahne sind die Nahrungsmittel, die uns den Übergang von der Fleischkost zur vegetarischen Lebensweise erleichtern. Hat man aber seinen Körper gereinigt und gelernt, sich wissenschaftlich, seinem Temperament entsprechend, zu ernähren, so benötigt man sie immer weniger. •



# Eure Nahrung sei eure Medizin

---

## „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin sei eure Nahrung.“

Dieser Satz von Hypokrates ist allgemein bekannt. Was das für die tägliche Ernährungspraxis in Gesundheit und Krankheit bedeutet, darüber gibt es zahlreiche, oft widersprüchliche Ansichten und Theorien. Mazdaznan lehrt, dass sich Krankheiten entwickeln, wenn im Verdauungstrakt Unreinheit herrscht und sich faulige Zersetzungen sowie Parasiten im Darm gebildet haben. Dies gilt es zu verhindern, doch falls es schon so weit gekommen ist, ist die Natur jederzeit bereit, uns mit entsprechenden Naturprodukten zu Hilfe zu kommen.

Die Natur stellt uns zahlreiche Lebensmittel zur Verfügung, die einen medizinischen Wert haben, insofern sie gärungshemmend oder antiparasitär wirken. Zum Verständnis dieses medizinischen Wertes müssen wir uns vor Augen führen, wie eigentlich Gärung, Fäulnis oder Entzündungen im Körper entstehen. Durch schädliche, sei es nun faulende oder unverdauliche Nahrung, wird im Verdauungsapparat Fäulnis erzeugt, aus der sich die verschiedenartigsten, meist nur mikroskopisch wahrnehmbaren Gärungspilze und Parasiten entwickeln und weiter fortpflanzen. Haben sich die Parasiten einmal im Darm festgesetzt, ziehen sie die besten Säfte der Nahrungsmittel an sich, und selbst die beste Nahrung wirkt dann nicht mehr aufbauend. Auch stark erhitze Nahrung kann Entzündungen im Darm auslösen und zur Bildung von Schleim führen, der als Nährboden für Bazillen dient. Viele Infektionskrankheiten – wie Katarrhe, Fieber, Blutkrankheiten, Diphtherie, Masern, Epidemien, Tuberkulose sowie Magen- und Darmentzündungen – entstehen durch solche Bazillen, die sich in den Schleimabsonderungen entzündeter Gewebe bilden und hauptsächlich im Mastdarm sitzen.

Chronische Unreinheit im Verdauungsapparat durchsetzt nach und nach den ganzen Körper mit Gärungspilzen. Sie entsteht durch die Missachtung natürlicher Ernährungsregeln. Naturgemäß sollte man nur dann essen, wenn der Körper wirklich Nahrung benötigt – was sich beim gesunden Menschen durch echtes Hungergefühl zeigt. Wenn eine trockene Brotkruste nicht ebenso gut schmeckt wie das Lieblingsgericht, hat man keinen Hunger. Nur, wenn die Speisen richtig assimiliert und die Abfallstoffe normal ausgeschieden werden, verspürt der gesunde Mensch Hunger. Irrtümlicherweise verstehen wir jedoch heute unter Hunger oft jenes heftige Verlangen nach Speisen, das auftritt, wenn infolge von Ernährungsfehlern Lähmung im Verdauungsapparat besteht, und das durch Reizmittel noch verstärkt wird. Dieses Verlangen, der Appetit, ist nach Mazdaznan die Ursache der meisten Krankheiten. Im Gegensatz zum Hunger entspringt der Appetit nicht einem wirklichen Bedürfnis, sondern der Reizung der Nerven durch Ernährungsfehler.

Mazdaznan betrachtet Krankheit als ein Bestreben der Natur, belastende Fremdstoffe und Stoffwechselprodukte aus dem Körper auszuschcheiden. Der Kranke fühlt sich schwach, weil seine Organtätigkeiten durch die Entwicklung von krankhaften Stoffwechselprodukten belastet und gehemmt werden. Diese Fremdstoffe sind entstanden durch Ernährungsfehler und Nachgiebigkeit gegenüber einem künstlich erregten Appetit. Will man nun, wie es die Medizin heute tut, den Schwächezustand des Kranken durch die Zufuhr von Reizmitteln (Medikamente), konzentrierten eiweißreichen Speisen oder künstlichen Nährpräparaten beheben, würde man denselben Fehler noch einmal begehen, würde die Ernährungsfehler durch neue Ernährungsfehler, die Überernährung durch Überernährung kurieren. Der geschwächte Verdauungsapparat darf jedoch in seinem Bestreben, die Stoffwechselprodukte wieder auszuschcheiden, nicht gestört werden, indem man ihm neue Nahrung und damit neue Arbeit aufbürdet. Wenn man in diesem



# Mazdaznan-Themenschwerpunkt: Ernährung

Fall keine gründlichen Reinigungskuren wie Fasten oder innere Spülungen durchführen möchte, bietet uns die Natur dennoch Erleichterung – nämlich durch den Gebrauch ihrer gärungshemmenden Lebensmittel.

Wir können die Produkte von medizinischem Wert einteilen in solche, die schon an und für sich antiseptisch wirken und solche, die erst in ausgegorenem Zustand gärungshemmend wirken. Gärungshemmend und antiparasitär sind die meisten Gewürze wie Kümmel, Anis, Dill, Zimt, Vanille, Pfeffer, Senfpulver, Ingwer – ferner Kräuter wie Wermut, Salbei, Pfefferminze, Safran, Majoran usw. Ein Stückchen Ingwerwurzel nach dem Essen wirkt sehr wohltuend. Knoblauch ist das intensivste antiparasitäre Nahrungsmittel. Bei übersäuertem Magen helfen nach dem Essen oft zwei Esslöffel starker Kaffee (Espresso), ein Tropfen Kognak oder fünf Tropfen australisches Eukalyptusöl auf einem Stück Zucker.

Es wird oft behauptet, dass vergorene Getränke Gärung erzeugen. Dies ist ein Irrtum. Vollständig vergorene Getränke wirken im Gegenteil antiparasitär, sie enthalten keine Gärungspilze mehr. Nur solche, die in der Gärung begriffen sind, wie frisch gepresster Most, Wein oder Jungbier erzeugen Gärung. Ein wenig Alkohol als Medizin nach dem Essen wirkt in vielen Fällen heilsam, während solcher, der im Magen und Darm erzeugt wird, immer schädlich ist und ungünstig wirkt.

Ein vorzügliches Mittel nach dem Essen ist reiner Zitronensaft, der mit Salz gemischt, in einer Flasche kräftig geschüttelt und dann langsam durch einen Strohhalm geschlürft wird. Bei rohen Zitronen gibt man dem Saft einer Zitrone eine Messerspitze Salz bei, bei gebackenen Zitronen (eine Stunde bei 100 ° C im Backofen) nur eine Prise Salz.

Zu den Produkten, die erst in ausgegorenem Zustand reinigend, gärungshemmend und antiparasitär auf den Körper wirken, gehören in erster Linie rohes Sauerkraut, saure Milch, Kefir und Joghurt. In diesen Produkten sind durch den vollständigen Gärungsprozess Bazillen entstanden, die wohltuend auf den menschlichen Darm wirken, weil sie die dort befindlichen Fäulnisbakterien verdrängen. Bei Infektionskrankheiten wirkt eine antiparasitäre Ernährung wahre Wunder und bei Epidemien macht sie den Körper immun gegen Ansteckung. Sauerkraut verliert durch Kochen nicht nur seine medizinische Wirkung, sondern auch seinen Nährwert. Ähnlich verhält es sich mit der Milch, die nie gekocht, sondern höchstens erhitzt werden darf. Um eine rasche Heilung von Infektionskrankheiten zu erzielen, sollte die antiparasitäre Ernährung durch eine gründliche Darmreinigung unterstützt werden, ist doch der Mastdarm der Hauptherd der Bakterienentwicklung. Man fasse das Übel an der Wurzel an! •

Auszüge aus Mazdaznan-Ernährungskunde und Kochbuch.  
Von O. Z. Hanish, ausgewählt von Jens Trautwein.

Bilder: Adobe Stock: © manyakotic, © Agha, © PANDA, © Alzail, © hvoya,  
© ExQuisine, © Dmitry Naumov, © Rob Stark, © Monika Adamczyk







# Was ist Mazdaznan?

Die Mazdaznan-Lebenskunde wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Otoman Z. Hanish begründet und verbreitet. Durch die Kraft der Gedanken, die Pflege des bewussten Atems, eine individuelle Ernährung und die Anwendung natürlicher Heilmittel soll jeder Mensch dazu inspiriert werden, ein gesundes, bewusstes und sinnerfülltes Leben zu führen.

Mazdaznan (sprich: „Masdasnan“) ist die Abkürzung für das altpersische Wort „Mazdayaznan“ und bedeutet „Meistergedanke“ oder „der Gedanke, der alles meistert und alles umfasst“: den Gedanken, das Wort und die Tat.

## Mazdaznan-Medien

ANZEIGE

### MAZDAZNAN Ernährungskunde und Kochbuch

In der Ernährungskunde werden mehrere hundert Nahrungs- und Lebensmittel mit ihrer gesundheitlichen Wirkung, die beste Zusammensetzung, Menge und Zubereitung beschrieben. Es werden die Grundkenntnisse für eine individuelle Ernährung dargestellt, unter Berücksichtigung des Alters, der beruflichen Tätigkeit, der Klimazonen und der gesundheitlichen Verfassung. Im Kochbuchteil finden Sie hunderte von Zubereitungen und Gerichten für jeden Geschmack und jede Lebenslage.

### Vegetarische Perlen – Von Ester Andersen

Das Kochbuch „Vegetarische Perlen“ der dänischen Köchin und Autorin Ester Andersen ins Deutsche übersetzt. Dieses farbenfrohe Buch schöpft aus dem reichen Wissen der Mazdaznan-Ernährungskunde und bietet eine umfangreiche Sammlung von gesunden, vegetarischen Rezepten für das ganze Jahr, sowohl für den Alltag und als auch für besondere Festtage.

## Seminare und Online-Kurse

Lernen Sie die Mazdaznan-Atem-, Drüsen- und Harmonie-Übungen unter fachkundiger Anleitung kennen. In Seminaren vor Ort oder in Online-Formaten vermitteln erfahrene Referenten die Mazdaznan-Lehre in Theorie und Praxis.

Besuchen Sie unsere Website: <https://mazdaznan.eu>

Dort können Sie Medien bestellen und sich zu den Online-Kursen anmelden. Zudem finden Sie weiterführende Informationen über die Mazdaznan-Lebenskunde und zahlreiche persönliche Erfahrungsberichte.

Impressum: Mazdaznan-Verlag  
Zur Ziegelhütte 13, 76228 Karlsruhe, [verlag@mazdaznan.de](mailto:verlag@mazdaznan.de)

