

**Die  
schleimfreie  
Heilkost**

**Prof. Arnold Ehret**

Prof. Arnold Ehret, geboren 29. Juli 1866 in St. Georgen bei Freiburg, nach einem Vortrag gestorben durch einen Unfall am 8. Oktober 1922 in den USA.

"Fünfmal machte ich Kuren, um mich zu erholen, wurde aber letztlich für unheilbar erklärt und resignierte. Fünf Jahre lang ertrug ich viel von vielen Ärzten (zusammen 24), und ein Teil dieses Ertragens lag darin, daß das sehr kostspielig war, um schließlich als unheilbar erklärt zu werden.

Körperlich und auch geistig fast ruiniert dachte ich an Selbstmord, aber zufällig hörte ich von Naturheilkunde und wurde dreimal in einem Kneipp-Sanatorium behandelt, was mir Erleichterung brachte und den Wunsch weiterzuleben, aber keine Heilung. Ich wurde in fünf oder sechs anderen Sanatorien behandelt und probierte alle anderen Methoden, die in Europa bekannt waren, aus, gab viel Geld aus mit dem Ergebnis, daß ich zwar nicht krank darniederlag, aber auch nicht gesund war. Immerhin lernte ich etwas aus den Erfahrungen:

**Die Hauptsymptome meiner Krankheiten waren Schleimauswurf, Eiter und Eiweiß im Urin sowie Nierenschmerzen.**

In der Annahme, daß ein klarer Urin Gesundheit anzeigt, versuchten die Ärzte, diese Ausscheidungen mit Medikamenten zu verhindern und das durch die Eiweißausscheidung verlorene Eiweiß mittels Ernährung aus **Fleisch, Eiern und Milch** zu ersetzen.

Das aber verstärkte nur die verheerenden Ergebnisse. Was ich aus diesen Methoden folgte, schien ein Licht auf das Problem zu werfen: **Die richtige Ernährung sollte frei von schleimbildenden Nahrungsmitteln und Eiweiß sein.** Meine Behandlungen entzogen meinem Körper einen Teil des Schleims durch Bäder, Bewegung usw., er wurde aber durch falsche Ernährung immer wieder neu erzeugt.

Im nächsten Winter ging ich nach Algier in Nordafrika. Das milde Klima und die wunderbaren Früchte verbesserten meinen Zustand und gaben mir größeres Zutrauen zu den Methoden der Natur und ein besseres Verständnis dafür. Ich bekam den Mut, kurze Fastenzeiten zu versuchen, um die reinigenden Eigenschaften von Früchten und des Klimas zu unterstützen.

Als ich mich eines Morgens, an einem Tag, an dem ich mich gut fühlte, zufällig im Spiegel entdeckte, sah ich, daß mein Gesicht ein vollkommen anderes Aussehen hatte, das eines jungen, gesund aussehenden Menschen. Aber an dem Tag, an dem ich mich wieder schlecht fühlte, kehrte das alte, kränklich aussehende Gesicht zurück, hielt aber nicht lange an. Diese wechselnden Veränderungen in meinem Gesicht beeindruckten mich als eine "Offenbarung" der Natur. Ich hatte teilweise ihr Verfahren herausgefunden und war auf dem richtigen Weg. Nun war ich fest entschlossen, dies gründlicher zu erforschen und zukünftig strenger danach zu leben.

Ein unbeschreibliches, vorher nie gekanntes Gefühl besserer Gesundheit, von mehr Lebenskraft, größerer Leistungsfähigkeit, von mehr Ausdauer und Stärke überkam mich und brachte mir viel Freude und das Glücksgefühl, am Leben zu sein.

**Dies betraf nicht nur den Körper, sondern es fand auch eine große Veränderung in meinen geistigen Fähigkeiten statt: Bessere Wahrnehmung, klarere Erinnerung, ich hatte mehr Mut und Hoffnung.**

**Vor allem: Ich bekam einen Einblick in das Spirituelle, das wie ein Sonnenaufgang wirkte und ein Licht auf alle höheren und geistigen Probleme warf. Alle meine Fähigkeiten waren verbessert, bei weitem besser als während meiner gesündesten und besten Jugendzeit."**

Kostenfreie ca. 100seitige pdf-Datei bei

[www.i.um.world/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/Ehret-Arnold-Die-schleimfreie-Heilkost.pdf](http://www.i.um.world/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/Ehret-Arnold-Die-schleimfreie-Heilkost.pdf)