

# Licht in der Nahrung

von Anke Bogena

Licht ist Leben und die Grundlage überhaupt für das Leben selbst. Nahrung muss lebendig sein, um den Menschen lebendig zu erhalten, denn lebendige Nahrung hat noch ein Eigenleben. Der Biophysiker Fritz-Albert Popp fand in seinen Forschungen heraus, dass nicht nur Pflanzen, sondern auch Menschen und Tiere Licht aufnehmen und speichern können<sup>1</sup>. Durch Lichtteilchen, denen er den Namen Biophotonen gab, werden alle biochemischen Abläufe gesteuert.

Alle Zellen nehmen Informationen aus dem natürlichen Sonnenlicht auf, sodass auch in allen Zellen Licht vorhanden ist. Dieses Licht steuert wichtige Körperfunktionen und dient auch zur Kommunikation zwischen den Zellen und zur Information der Zellen untereinander. Die Biophotonen ermöglichen Ordnung in und zwischen den Zellen. Je mehr Licht ein Lebensmittel erhält und je höher seine Lichtspeicherfähigkeit ist, umso wertvoller ist sein Beitrag für die zelluläre Information und den Energiezustand von Zellen und Organen. Alles, was diese ordnende Wirkung stört, schwächt die Gesundheit, sowohl in körperlicher wie in geistiger Hinsicht. Deshalb ist Gesundheit Ordnung und Krankheit Unordnung.

Jede Zelle strahlt Licht ab. Je mehr Licht in Lebensmitteln aufgenommen werden und wieder abgestrahlt werden, je mehr Leben ist vorhanden, um den Körper zu nähren und auch heilend zu wirken. Alle Zellen bauen sich aus dem natürlichen Sonnenlicht auf und werden von diesem Licht ernährt, erhalten und auch gesteuert. Mit der Nahrung werden auch immer die darin enthaltenen Informationen mit aufgenommen. Darum ist es für uns Menschen sehr wichtig, dass diese Information positiv ist und nicht negativ. Wenn der Mensch sich von Tieren ernährt, die mit Medikamenten behandelt, mit Kunstfutter oder mit Gift entwerteter Pflanzennahrung gefüttert und zu Tode geschockt werden, bekommt er keine positiven Informationen und schafft sich Unordnungen. Dadurch entstehen

langsam aber sicher Krankheiten.

Der Mensch hat die Entscheidungsfreiheit, hat die Verantwortung für sein Handeln selbst zu tragen. Giftige Teile in der Nahrung führen langfristig zu Stoffwechselstörungen in den Zellen. Der harmonische Energiefluss im Körper wird hier gestört. Für eine Wiederherstellung dieser Ordnungen im Körper müssen ihm neue Ordnungsträger zugeführt werden, eben durch lebendige Nahrung.

## Lebendige Lebensmittel sind lichtreich

Die Biophotonenforschung nach Popp belegt: Nur frische und naturbelassene Nahrungsmittel spenden viel Lichtenergie, behandelte und konservierte Nahrungsmittel sind dagegen ohne Licht und daher tote Nahrung. Durch Pasteurisieren, Kochen, Backen, Braten wird diese Nahrung denaturiert, sie verliert außerdem noch viele lebenswichtige Vitamine und Enzyme. Mineralien verlieren die Energieschwingung, die benötigt wird, damit sie in die lebenden Zellen des Körpers gut eingebaut werden können. Auch durch die Bestrahlung von Lebensmitteln und die Zubereitung in der Mikrowelle wird alles Lebendige getötet. Es ist also für unsere Gesundheit sehr wichtig, dass wir Menschen durch all diese Maßnahmen unsere wertvolle Nahrung nicht zerstören. Beachten wir die Naturgesetze, nur so können wir unseren Körper mit notwendigem Licht versorgen. Durch Umweltgifte, Elektrosmog und radioaktive Belastungen bilden sich in unseren Zellen „freie Radikale“. Diese schädigen die Zellwände, wodurch viele Krankheiten verursacht werden. Durch Licht kann die Zelle wieder repariert werden. Fritz-Albert Popp: In den Zellen sitzt das Licht des Lebens und steuert alle wichtigen Abläufe.

Je mehr unsere Nahrung aus Licht hergestellt ist (Pflanzennahrung, Rohkost) und Lichtenergie speichert, umso mehr können wir die Kraft dieses Lichts in uns aufnehmen. Dazu zählen hauptsächlich wildwachsene Kräuter, Blattgemüse (die Blätter von Gemüse wie Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Rote Beete) und Salate. Ohne grüne Pflanzen gäbe es kein Leben auf der Erde. Blätter dienen dazu,

1) Franz-Albert Popp, Mathias Bröckers, *Die Botschaft der Nahrung*, Frankfurt/Main 2000



Photosynthese zu betreiben und Chlorophyll zu produzieren. Die Energie, die unsere Nahrung so erhält, ist umgewandeltes Sonnenlicht. Es wäre sinnvoll 70% lichtvolle, frische und unbehandelte Nahrung täglich aufzunehmen. Zu Anfang reichen aber auch schon 50%. Wenn sich der Mensch von lebendiger und lichtvoller Nahrung ernährt, erhält der Körper alle wichtigen Elemente, die er für alle Lebensvorgänge braucht. Ziel sollte also sein, weniger behandelte Nahrung zu essen.

Viele Menschen überessen sich ständig: Im Laufen, im Stehen, sogar im Auto und das auch noch oft als Fast-food. Der Körper will und muss nun die Unmengen von wertlosen Stoffen abbauen und ausscheiden. Dies nicht immer restlos, so lagern sich Schlackenstoffe an und es kommt oft zu Übersäuerung und Übergewicht. Dieser Vorgang verbraucht viel Energie. Die Zeit ist jetzt da sich bewusst von wirklichen, lichtvollen, lebendigen Lebensmitteln zu ernähren.

Öffnen wir uns doch ein wenig für eine neue Lebensweise ohne extreme Verbote. Essen soll auch noch Freude machen. Einfach den Rohkostanteil am Tag langsam steigern. Jeden Tag einen frischen Salat der Saison und viel heimisches Obst sind schon ein guter Anfang. Wildpflanzen und -kräuter sind sehr lichtreich und zugleich heilkräftig. Wir Menschen brauchen uns nur in der Natur zu bedienen:

*Die grüne Kraft in den Wildkräutern  
ist eine Kraft aus der Ewigkeit,  
und diese Kraft ist heilsam.*

*Hildegard von Bingen*

#### **Erfahrungsbericht:**

Wenn die tägliche Ernährung einen hohen Rohkostanteil hat, lässt das Hungergefühl nach und der Mensch braucht weniger Nahrung. Heisshungergefühle werden so auch beseitigt. Der Körper ist gesättigt und genährt. Ich praktiziere dies nun schon fast ein Jahr und fühle mich besser wie je zuvor.

#### **Lichtwasser**

Durch einen Tipp bin ich auf Lichtwasser aufmerksam geworden. Da ich mich sowieso sehr mit dem Thema Wasser beschäftige und ich auf der Suche war, ein Wasser zu finden, welches für mich passend erschien, war der Tipp wertvoll.

Viele Forscher haben sich in jahrelanger Arbeit mit Lichtwasser auseinandergesetzt. Sie sind der Meinung, dass Lichtwasser die Schwingung der Regenbogenfarben, die sieben Frequenzen des Lichts, enthält. Diese Lichtfrequenzen sind auch in unserem Körper enthalten. Gesund ist, wenn alle Organe miteinander schwingen. Krankheit ist, wenn sich die Frequenz der betroffenen Organe verändert hat.

Wasser kann leiten, empfangen, informieren und kann deshalb jedes Organ, Gewebe und jede Zelle erreichen. Lichtwasser unterstützt den Körper, die natürliche Ordnung der Frequenzen zu erreichen. So gleicht die Natur aus, um wieder in die richtige Frequenzschwingung zu kommen. Gerade im Winter, wo wir weniger Licht von der Natur erhalten, ist dieses Wasser sehr hilfreich für unseren Körper. Ich trinke einen Liter am Tag. In dieser Jahreszeit hatte ich ein Problem mit Tagesmüdigkeit, hier hat das Lichtwasser z.B. sehr gut getan.



*Anke Bogena  
Ernährungsberaterin mit individuellem,  
ganzheitlichem Ansatz*