

**Ein gewisser Frischkostanteil ist nötig:** Enzyme, Vitamine, Biophotonen, Lichtteilchen. - Speisen, die lange gelagert oder tiefgekühlt wurden, die mit Mikrowelle behandelt oder (wie Milch) pasteurisiert wurden, ... sind nie und nimmer Frischkost. Alles aus Getreide ist nie frische Kost. (Aus Jörg Rinne, Seite 51 ff:)

**Der Biophysiker Fritz-Albert Popp** erforschte die Übermittlung von **Information innerhalb und zwischen Zellen mit Licht**. Die Photonen, laut Physik Wellen und Teilchen zugleich, zeigen während der Messphase eine stabile Überlagerung, genannt Interferenz. Sie beziehen sich sozusagen aufeinander und bilden laut Popp ein kohärentes **elektromagnetisches Feld, in dem Information ausgetauscht wird**. Über diese Biophotonen wird der gesamte Organismus gesteuert, sagt der Biophysiker.

Da der Körper ständig **Lichtteilchen** in den umliegenden Raum absendet, müssen diese auch über die Nahrung zugeführt werden. Diese Lichtteilchen **existieren nur in lebenden Zellen**. Daher ist die Zufuhr "lebender Nahrung" von existentieller Wichtigkeit für alle Lebewesen. Wer sich nur von toter Materie ernährt (zu lange gelagert, zu hoch erhitzt, aus Mikrowelle...), begünstigt im Laufe der Zeit ein Informationschaos im Organismus. Das führt zu vielen chronischen Krankheiten. (Naturvölker, Moslems, schächten ihre Tiere erst kurz vor dem Verzehr. -

Also: Nicht Rohkost - sondern **FrISCHE** Kost (auch gekocht) ist die Lösung.)

Dies bestätigt folgender Versuch:

Um die biologische Notwendigkeit der „lebenden“ Nahrung zu untersuchen, haben **Pottenger** und **Simonsen** einen zwanzig Jahre dauernden Ernährungsversuch an acht hintereinander folgenden Generationen von **Katzen** durchgeführt.

Ein Teil der Tiere ist lebenslänglich mit Roh-Milch und Roh-Fleisch, die übrigen Tiere mit gekochter Milch und gekochtem Fleisch ernährt worden. Rohes Fleisch **frisch vom Schlachter** enthält lebende Zellen. Eine Katze frisst als Raubtier in der Natur nur "**lebendes**", **frisches (!) Fleisch**. (Unsere Getreide-Kost, Brot, pasteurisierte Milch sind nie frisch!)

**Die mit (frischer) Rohkost gefütterten Tiere und ihre nachkommenden Generationen blieben gesund. Die mit Koch Kost gefütterten Tiere zeigten nach einiger Zeit** Symptome wie Wachstumshemmung, mangelhafte Regeneration, vorzeitige Alterserscheinungen, verringerte Lebenserwartung. Deren Nachkommen wurden bereits als Kümmerlinge mit Schädel- und Gebissmissbildungen und anderen Fehlbildungen geboren. **Die dritte Generation bestand nur noch aus Missbildungen und Totgeburten**. Von der Vierten Generation an starben die Zuchten aus. Nach Übergang zu lebender Nahrung, konnten die Veränderungen erst im Laufe von vier Generationen wieder zurückgebildet werden.

Das japanische Forscher-Ehepaar Kuratsune ist in Langzeit-Selbstversuchen zu ähnlichen Ergebnissen gekommen. Ausschließliche Ernährung mit **pflanzlicher Frischkost** senkte den Grundumsatz und steigerte die Leistungsfähigkeit. Dieselbe Nahrung zu lange **erhitzt** verabreicht, verursachte innerhalb weniger Wochen Blutbildveränderungen und funktionelle Störungen im Gesamtorganismus. (Beachte: Dunkelfeld-Mikroskopie; [www.endobiont.de](http://www.endobiont.de) )

Aufgrund solcher Untersuchungen (derartige Studien gibt es mittlerweile viele), muss man zu dem Schluss gelangen, **dass frISCHE Nahrung aus lebenden Zellen (Obst, Gemüse, frisches Fleisch)**, über ihren Gehalt an Vitalstoffen hinaus, unbekannte lebende Wirkstoffe in sich bergen muss (Enzyme, Biophotonen...), die für den Erhalt der Gesundheit unentbehrlich sind. Ein Mangel an diesen lebenden Wirkstoffen, von dem bereits ein hoher Prozentsatz der zivilisierten Menschheit betroffen ist, kann

definiert werden, als ein - während der Gesamtdauer des Lebens unmerklich langsam sich vollziehender - **auf die Nachkommen vererbbarer Verfall der Gesundheit.**

**Gebissverfall, Zahnfehlstellungen, Wirbelsäulenverformungen und Haltungsschäden, Herz-, Kreislaufkrankungen und Funktionsstörungen innerer Organe** sind nur die banalsten und vordergründigen Symptome dieses mangelbedingten Verfalls, der an die nächste Generation vererbt wird. [http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

Werner Kollath betonte immer wieder: bringt eure **Nahrung so frisch wie möglich auf den Tisch** - nur so kann sie Lebensmittel sein und nicht nur leerer Kalorienspender.

Moderne Forschungen des Münchner Biophysikers Popp bestätigen das. Nur absolut frische und nicht bearbeitete Lebensmittel geben Biophotonen - die Lichtform der Energie - ab. Und genau diese Photonen sind es, die wir als lebensspendende Energie brauchen. Bereits wenige Stunden nach dem Absterben der Pflanzen ist diese Energie nicht mehr nachzuweisen. (Tiefkühlkost!)

Massai, Mongolen... kennen keine Arteriosklerose, trotz oder wegen vorwiegend **tierischer Nahrungsmittel**. Denn es geht nicht darum, ob vegetarisch oder nicht, **sondern ob frisch (geerntet, geschlachtet...) oder nicht; daran hängt es, ob Nahrung gesund oder krankmachend ist.**

**Wichtig ist: möglichst vieles unbearbeitet und naturbelassen essen** - Fleisch, Fisch, ... sind an sich sehr gesund (>Schaub-Kost), aber alles Denaturierte und "tote", zu lange gelagerte, schadet uns. Gebackenes Brot, und alles aus **Getreide, Reis, Dinkel..., Nudeln, sowie pasteurisierte Milchprodukte aus der Molkerei sind nie unter FRISCH einzuordnen.**

Beim Backen entstehen durch die Erhitzung des Getreidefettes gefährliche Transfette im Brot die organischen Bindungen werden zu anorganischen, unverwertbaren, verstopfenden...

**You need unprocessed whole food!**

**Popp, Fritz-Albert "Biophotonen - Neue Horizonte in der Medizin: Von den Grundlagen zur Biophotonik"** Haug, 3. vollständig überarbeitete Auflage 2006; 255 Seiten; ISBN: 978-3830472674  
<http://www.biophotonen-online.de/>

**Oschmann, James L. "Energiemedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis"** 232 Seiten; Fischer: 2./2009; ISBN: 978-3437572418

**Bischof, Marco " Biophotonen: Das Licht in unseren Zellen"** 522 Seiten ZWEITAUSENDEINS: 14. Auflage 2008; ISBN: 978-3861507413

Wren, Barbara "Selbstheilung durch Lichtenergie: Die Kraft der Körperzellen stärken" 215 Seiten; Reichel Verlag: 2010; ISBN-13: 978-3941435056

"Cellular Awakening: How Your Body Holds and Creates Light" by Wren, Barbara (2010)

Lakhovsky, Georges "Das Geheimnis des Lebens: Kosmische Wellen und vitale Schwingungen. Wie Zellen miteinander reden" 250 Seiten; VGM: 2010; ISBN: 978-3886999996

**Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Was dem einen hilft, kann einem anderen schaden: beachte dein persönliches Stoffwechselprofil  
[http://josef-stocker.de/stoffw\\_tischler\\_wollcott.pdf](http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf)      <http://josef-stocker.de/blut5.htm>

**Siehe alle meine pdf-Artikel:** <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

<http://josef-stocker.de/>

## **Biophotonen: Das rätselhafte Leuchten allen Lebens** Der deutsche Biophysiker

**Fritz-Albert Popp hat Licht in Lebewesen entdeckt. An der Existenz dieser Biophotonen gibt es keine Zweifel. Aber die Experten streiten über die Quelle des Lichts und über seine Bedeutung.**

Ursprünglich wollte Fritz-Albert Popp, Jahrgang 1938, Philosoph werden. "Mein Physiklehrer hat mich dann überredet, Physik zu studieren." Seinen Hang zum ungewöhnlichen Denken hat er sich dabei bewahrt, auch wenn er zeitlebens um seine akademische Reputation zu kämpfen hatte. Dabei gelang ihm vor drei Jahrzehnten eine Entdeckung, für die er damals ernsthaft den Nobelpreis für Physik erwartet hätte: ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen. Es strahlt nur wenige Quanten pro Sekunde und Quadratzentimeter ab, entsprechend dem Schein einer Kerze aus zwanzig Kilometern Entfernung.

Die Existenz dieser Biophotonen ist mittlerweile unumstritten. Den Nobelpreis hat Popp trotzdem nicht erhalten. Stattdessen werden seine Theorien als "Esoterik" und "hanebüchener Unsinn" attackiert. Fritz Schäfer vom Göttinger Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie räumt zwar ein, "dass die ultraschwache Zellstrahlung eine allgemein anerkannte Tatsache ist" und "dass die Ursachen dieser Strahlung bisher nicht festgestellt werden konnten", hält jedoch Pops Thesen für "klar widerlegt".

Herbert Klima vom Atominstitut der Österreichischen Universitäten in Wien bescheinigt dem "Pionier der Biophotonenforschung" hingegen eine "seit beinahe dreißig Jahren seriöse wissenschaftliche Arbeit". Udo Unrau, bis vor zwei Jahren akademischer Direktor am Institut für Hochfrequenztechnik der TU Braunschweig, nennt Popp "einen hochkompetenten Wissenschaftler, der wirklich Neuland betreten hat".

Besucher führt Popp gern in einen dämmrigen Raum. Dort legt er einen frisch geschnittenen Fichtenzweig, eine Tomate oder ein Hühnerei in das dunkle Behältnis eines Photomultipliers. Eine hochempfindliche Kamera tastet die Probe ab. Auf dem Monitor erscheint der Gegenstand mit grün schimmernden Konturen.

Popp hat Gurkenkeimlinge verschiedener Qualität durch Verdauungsenzyme zersetzen lassen und währenddessen die abgestrahlte Lichtmenge gemessen. Ergebnis: "Man erhält eine Reihenfolge, die der verminderten Qualität durch Alterung entspricht." Er stellte fest, dass die Eier von Freilandhühnern eine höhere Leuchtkraft aufweisen als die von Hennen aus der Legebatterie. Es sei aber nicht nur die Lichtmenge, "sondern auch die Kohärenz des Lichts, die die Qualität eines Lebensmittels bestimmt". An mehr als 200 Lebensmitteln hat er mittlerweile getestet, dass das Leuchten nachlässt, wenn Pflanzen verrotten oder verdaut werden. Die Lichtmessung, sagt Popp, liefere Aussagen, wo die herkömmliche Inhaltsanalyse versage.

Letztlich sind Biophotonen wohl ein Phänomen der Quantenphysik. Denn viele Erforscher der subatomaren Sphäre vermuten, dass unser gesamtes materielles Universum auf Information basiert. Der Wiener Quantenphysiker Anton Zeilinger, dem als erster die Teleportation von Lichtteilchen experimentell gelang, bekennt: "Richtig vorstellen kann ich mir auch nicht, was bei diesen Vorgängen jenseits von Zeit und Raum vor sich geht." Gleichwohl könne man "Lichtteilchen als reine Information betrachten."

Popp seinerseits führte den Begriff der Information in die Molekularbiologie ein und stellte damit die etablierte Auffassung der Biochemie auf den Kopf.

<http://www.biophotonen-online.de/>

Es ist Licht in unseren Zellen. Jede lebende Substanz, jede organische Zelle von Pflanzen, Menschen, Tieren, strahlt ein äußerst schwaches, aber kohärentes, d.h. geordnetes, laser-artiges Licht ab. Ein Licht, das sich wie Laserstrahlen hervorragend zur Signalübertragung eignet und vermutlich sämtliche Energiefelder des Organismus, der zellularen und interzellularen Kommunikation steuert. Erstmals in den 20er Jahren in der Sowjetunion entdeckt, konnte die Strahlung erst 1975 von einer Gruppe deutscher Biophysiker unter Leitung von Professor Fritz A. Popp zweifelsfrei nachgewiesen werden. Mit diesen Messungen, die seitdem an vielen Universitäten der Welt bestätigt worden sind, wurde eines der spannendsten Kapitel der heutigen Biophysik und "Life-Sciences" aufgeschlagen,

**Popp, Fritz-Albert "Biophotonen - Neue Horizonte in der Medizin: Von den Grundlagen zur**

**Biophotonik**" Haug, 3. vollständig überarbeitete Auflage 2006; 255 Seiten; ISBN: 978-3830472674  
**DVD: Licht ist Leben - Biophotonen - Was ist Licht? Was bewirkt Licht? - Steuerung der Lebensprozesse - Biophotonen-Analytik - Quantenmedizin Prof. Dr. Fritz-Albert Popp -**

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien"** 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) oder in München, [herold@herold-va.de](mailto:herold@herold-va.de)  
Euro 49,--; CHF 49,-- Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>  
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)  
**"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases"** 390 pag.; 2015 <http://www.amymyersmd.com/autoimmunesolutionbook/>

**Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe"** 320 Seiten; books4success: 2015; ISBN: 978-3864702433

Eiweiß wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

[http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

Dieser Text im Internet: [http://josef-stocker.de/frischkost\\_biophotonen\\_popp.pdf](http://josef-stocker.de/frischkost_biophotonen_popp.pdf)

<http://josef-stocker.de/>

ergänzt Okt. 2015

<https://www.ugb.de/forschung-studien/biophotonen-mehr-licht-mehr-qualitaet/>

Nach wie vor umstritten ist, woher das ultraschwache Leuchten im Detail rührt. Popp vermutet, dass Biophotonen den Zellen zur Kommunikation untereinander dienen und so die chemischen Vorgänge koordiniert werden. Andere Wissenschaftler haben die DNA im Verdacht, als Quelle für die Licht-emission verantwortlich zu sein. Und wieder andere tippen auf chemische Reaktionen, an denen freie Radikale beteiligt sind. Ein endgültiger Beweis für diese Interpretationen steht jedoch nach wie vor aus.

Bis dato müssen Untersuchungen zur Biophotonenabstrahlung der Lebensmittel daher als reine Empirie (= Erfahrung als Erkenntnisquelle) gewertet werden. Das heißt, dass es keine Theorie und keine allgemeingültige Gleichung gibt, die den Zusammenhang zwischen Frische des Lebensmittels und dessen optischen Eigenschaften allgemeingültig beschreibt.