

Wilhelm Fiebiger

Typische Lebensmittel & Mahlzeiten

Häufig:

- Äpfel
- Roggenbrot mit Avocado und Zwiebeln
- Knollensellerie mit Knoblauch und Ingwer, gegart
- Fenchel mit Knoblauch und Ingwer, gegart
- Kürbiskerne, geschrotet
- Pampelmusen, auch als Saft

Selten:

- Leinsamen, geschrotet
- Porree, gegart
- Brot mit Ziegenkäse
- Mandeln

Manfred Bruer

Typische Lebensmittel & Mahlzeiten

Häufig:

- Obstsalat
- Gemüsesalat
- Dinkelvollkornbrot
- Bananen, Orangen
- Tofu

Selten:

- Gemüsechips
- Orangensaft
- Linsensuppe
- Milch
- Eier

Gesundheitsdaten*



Name	Blutdruck mmHg	Ruhepuls Min.	Schlaf h	Im Freien h	Sport h
Fiebiger W.	120/70	70	10	0,5	0,3
Bruer M.	120/80	50	7	2,5	2
Normalwerte:	120/80	70	8	~	~

* Es liegen keine Krankheiten vor

Cholesterin Triglycide

mg/dl

Name	Gesamt	LDL	HDL	LDL:HDL	TG
Fiebiger W.	176	91	69	1,3	55
Bruer M.	194	137	50	2,7	120
Normalwerte :	<200	<130	>40	2,5-4,0	<150

Mineralstoffe

Name	Eisen ug/dl	Hb g/dl	Kalzium mmol/l	Jod ug/l	Zink umol/l	Kalium mmol/l
Fiebiger W.	59	9,2	2,4	75	8,2	5,2
Bruer M.	75	14,2	2,3	46	10,9	4,9
Normalwerte:	40-120	12-17	2.2-2.6	40-90	11-20	3,5-5,1

B-Vitamine

Name	B ₁ ug/l	B ₂ ug/l	B ₆ ug/l	B ₁₂ pmol/l *
Fiebiger W.	72	260	24	128
Bruer M.	49	177	7,3	52
Normalwerte:	28-85	40-240	5-30	35-108

* Holotranscobalamin

Gesamtenergiebedarf

- Grundumsatz = 1 kcal/kg KörpergewichtG/h
+ Leistungsumsatz (PAL)
- Bei 45 kg (Wilhelm Fiebiger):
 - Grundumsatz = 1080 kcal
 - Leistungsumsatz = 320 kcal (PAL = 1,3)
 - Gesamt = 1400 kcal
- Bei 70 kg (Manfred Bruer):
 - Grundumsatz = 1700 kcal
 - Leistungsumsatz = 700 kcal (PAL = 1,4)
 - Gesamt = 2400 kcal

Energie- und Nährstoff-Aufnahme Ø pro Tag

Name	Energie kcal	Eiweiß g	Fett g	Carbs g	Ballaststoffe g
Fiebiger W.	300	5	5	60	15
Empf. bei 45 kg:	1400	40	40	220	30
% erfüllt:	22	12	12	27	50

Energie- und Nährstoff-Aufnahme Ø pro Tag

Name	Energie kcal	Eiweiß g	Fett g	Carbs g	Ballaststoffe g
Bruer M.	600	15	11	80	10
Empf. Bei 70 kg:	2400	50	70	400	30
% erfüllt:	25	30	16	12	33

Nahrungslosigkeit

Dr. med. Karl Graninger aus Graz hat 40 Fälle von Nahrungslosigkeit dokumentiert. Bekannte Fälle:

- Marie Furtner (1821-1884): Wassertrinkerin von Frasdorf
 - trank 52 Jahre nur Wasser
- Therese Neumann (1898-1962): Konnersreuth
 - nahm 40 Jahre täglich nur 3 ml Wasser
- Giri Bala (Indien)
 - hat 56 Jahre weder gegessen noch getrunken

Literatur

- Steiner R:
Die Offenbarungen des Karma.
R Steiner Verlag, Dornach 1910
- Jasmuheen (Ellen Grewe, NZ):
Lichtnahrung: Die Quelle für das kommende Jahrtausend.
Kotta Verlag, Burgrain 1997
- Werner M, Stöckli T:
Leben durch Lichtnahrung.
AT Verlag, Baden und München 2005