

2 Editorial / Impressum

3 Zeitgeist

5 **Makrobiotisch Kochen in Schulen**  
von Sheri Demaris und Christina Megargel



9 **Nahrung als Energie**  
von Eliza Eller



15 Leserbrief

17 **Willkommen in der Zukunft:**  
**Makrobiotische Woche in Dubai**  
von Edward Esko



21 **Makrobiotik International**



23 Buchbesprechungen

25 **Georges Ohsawas Briefe des „Maison Ignoramus“ / Fortführung von Ausgabe # 101:**  
**BRIEFE DES HAUS-IGNORAMUS.** Georges OHSAWA an seine Schüler, **Brief Nr. 6-7**  
Fernkurs über die Philosophie und die makrobiotische Medizin des Fernen Ostens ,1957  
**TEIL 6-7: Briefe der Freude nach der ZWEITEN KONFERENZ DES FERIENLAGERS**  
„CENTRE IGNORAMUS“ in CHELLES

32 Hausmitteilung

33 Würdigung

## Impressum:

ISSN: 0932 - 2981  
Erscheinungsweise: im 32. Jahrgang 2018  
Verein DAS GROSSE LEBEN  
Hauptstr. 50, D- 66333 Völklingen  
Fon: +49 (0)6802-91073  
Fax: +49 (0)6802-91074  
E-Mail: redaktion@das-grosse-leben.de  
Internet: <http://www.das-grosse-leben.de>

### Redaktionsleitung Online:

Peter Reiter (v.i.S.d.P.),  
Redaktion: Iris Reiter, Wolfgang Kreis, Edward Esko, Gabriele Kushi, Bob Carr, Bettina Leyer und viele ständige und nicht ständige ungenannte Helfer/innen. Einige unserer Beiträge kamen durch die Kooperation mit der Zeitschrift *Macrobiotics Today*, 1277 Marian Ave, Chico, Ca. 95928, USA, zustande.  
Many thanks to Carl Ferré and *Macrobiotics Today* for their contributions. Also thanks to Bob Carr, Edward Esko and Gabriele Kushi for their cooperation. Merci beaucoup au Centre Ignoramus, Paris, pour leur cooperation. Thanks to all international cooperators and contributors for One Peaceful World.

Beiträge zu dieser Ausgabe stammen von folgenden Personen oder basieren auf deren Unterlagen: Georges Ohsawa, Edward Esko und obigen Stammredakteuren.

Fotos: © Adobe, iStockfoto, 123RF, DGL-Archiv, GOMF, KI,IMC, IMI, PRESS INTERNATIONAL

Beilagen: Die zugehörige Ausgabe von DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik- Nachrichten wird zur Zeit separat versendet, in der Regel jedoch möglichst zusammen mit der Magazin-Ausgabe. // *Specials*: Veränderungen bei den erhältlichen *Specials* werden jeweils im Editorial bekannt gegeben.

### Zielsetzung:

DAS GROSSE LEBEN hat Makrobiotik-Öffentlichkeitsarbeit zur Aufgabe. Dieses Magazin soll der Förderung der Makrobiotik dienen, sowohl informativ wie kommunikativ. Angestrebt wird die Darstellung der bipolaren dynamischen Wandlung der Natur und der zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten sowie deren Anwendung im täglichen Leben für eine harmonische individuelle und planetare Lebensqualität. Alle Hilfestellungen, Beiträge und Meinungen sind herzlich willkommen.

### Hinweis:

Das Magazin beschäftigt sich auch mit Fragen zum Thema Gesundheit. Die Artikel und die sich daraus ergebenden Ratschläge wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Dennoch können daraus gewonnene Erkenntnisse überholt und veränderungswürdig sein. Eine Haftung kann auf keinen Fall übernommen werden.

### Bezug:

Fördermitglieder erhalten die regelmässig erscheinende Vereinszeitschrift DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Magazin, sowie die öffentliche Zeitschrift DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Nachrichten, und können weiteren Service nutzen. Falls in dieser Ausgabe nicht abgedruckt, fordern Sie bitte unsere ausführliche Information betreffs "Fördermitgliedschaft" an. Das Makrobiotik-Magazin ist nur im Rahmen einer Fördermitgliedschaft erhältlich.

© sämtliche Rechte beim Verein oder bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Redaktionsmeinung wieder. Für unverlangte Einsendungen wird keine Haftung übernommen. Bei Leserbriefen und Manuskripten Kürzungen vorbehalten.

## Editorial

*Liebe Fördermitglieder, eine über 2 Jahre andauernde Redaktions- Umstrukturierungs-, Umbau- und Neuerungs-Phase liegt hinter uns. Nähere Details können Sie auf Seite 32 dieser Ausgabe erfahren. Nachfolgend stellen wir zunächst die Inhalte der vorliegenden Ausgabe vor:*

*Welche Kochweise löst welche Energie in uns aus? Makrobiotik- Botschafterin Aveline Kushi sprach oft in ihren Kochkursen und in ihrem Buch "Aveline Kushi's großes Buch der makrobiotischen Küche" (so nebenbei) davon. Eliza Eller die "Mutter" des makrobiotischen Dorfes "Ionia" in Alaska, hat dieses Wissen zusammengefasst und erklärt es strukturiert und detailliert. Viele kennen das Eine oder Andere aus eigener Erfahrung/Entdeckung. Eliza ist es gelungen, daraus einen Kochspaß zu entwickeln, den sie ab S. 9 vorstellt. "Essen fürs Gutfühlen..."*

*Kochen für Schulkinder, eine schwierige Mission, besonders in der heutigen Sintflut ungesunder Snacks und überall nur Süßkrams...Aber Sheri und Christina machen's mit Begeisterung und können Kids überzeugen, daß "Makro" auch schmeckt und gut tut, und nebenbei fit macht... In Deutschland streute DAS GROSSE LEBEN eine erste Saat in dieser Richtung bereits 1988/89 aus, als wir Schriftliches und Bildmaterial über Makrobiotik dem Hessischen Kultusministerium für das Hessische Schulfernsehen zur Verfügung stellten, welches dieses in seiner Fernsehreihe "Guten Appetit" verwendete. Daraus entstanden unter anderem pädagogische Begleitbücher und Videos der Fernsehreihe. Die Darstellung war sehr gut, aber ihrer Zeit weit voraus... und zog keine öffentlichen Folgen nach sich. Erst müssen noch Jahrzehnte vergehen... So liegt alles halt im Archiv. Lesen Sie zum Thema den Artikel von Sheri und Christina aus USA aus der heutigen Zeit ab S. 5.*

*Türöffner für die arabische Welt: 2017 stellte der Ost-West-Verlag Gabriële und Michio Kushis letztes Buch "The Macrobiotic Kitchen in Ten Easy Steps" (in deutsch erschienen als: "Einführung in die makrobiotische Küche in 10 leichten Schritten") erstmals auf der Internationalen Buchmesse in Abu Dhabi ( Vereinigte Arabische Emirate = VAE) aus, um makrobiotische Saat zu sähen. Zur Jahreswende 2017/18 dann, wurde dort bereits ein Joint-Venture geboren, das IMI (International Macrobiotic Institute mit Sitz in Dubai (VAE) und New York gegründet, welches Lehrprogramme anbietet und in Kooperation mit Edward Esko, Senior Makrobiotik-Lehrer, USA, und Bashar Antoun (VAE) arbeitet. Makrobiotik war im nahen Osten seit Jahrzehnten hier und da bekannt, aber erst jetzt geht die Saat im zentralarabischen Raum auf. So braucht alles sein Zeit... Lesen Sie den Bericht über Edward Eskos Vorträge diesen Frühling in Dubai (VAE) ab S. 17.*

*Einen kleinen Vorbericht des Internationalen Makrobiotik-Lehrer-Treffens vom Herbst 2017 in Berlin finden Sie ab S. 21 dieser Ausgabe. Natürlich auch weitere interessante Rubriken...*

*...einen guten Sommer im "Großen Leben" wünscht herzlichst,*

*die Redaktion*